

1 minute de combat.

Récupération entre deux combats : 2 fois le temps du combat précédent

8. Points

Au sol, immobilisation:

Avantage	Valeur	Immobilisation
Waza ari	7 points	10 à 14 secondes
Ippon	10 points	15 secondes

9. Organisation

Un échauffement collectif sera organisé :

- mise en activité progressive
- travail des ukemi
- expressions techniques, avec des partenaires différents

Puis répartition sur les différentes surfaces de combats

10. Formule de compétition

En poule de 4 ou 5 combattants.

11. Horaires

L'échauffement démarrera à 12h.

12. Récompenses

Tous les participants