

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