



**Dimanche 20.11.2022**

# TOURNOI RÉGIONAL BENJAMIN(E)S CENON

Horaires des Pesées :

- 08h30/09h00 : Féminines
- 11h00/11h30 : Masculins : -26kg à -38kg
- 14h00/14h30 : Masculins : -42kg à +66kg



Organisé par l'U.S Cenon judo,  
le Comité de Gironde, avec le soutien de la  
ville de Cenon

**Complexe sportif de la Morlette, 3 rue du Docteur Roux, 33150, CENON**

Contact

05 56 31 51 00  
comite@judogironde.fr

Informations

Ouvert aux Benjamin(e)s : 2011-2012  
Inscriptions extranet obligatoires avant le 17 Novembre 2022



@comitejudogironde



BP N° 146 - Maison des Sports « Les Iris » 153 Rue Izzet Koç - 33310 LORMONT

☎ 05 56 31 51 00

✉ [comite@judogironde.fr](mailto:comite@judogironde.fr)

🌐 [www.judogironde.fr](http://www.judogironde.fr)



## Tournoi Régional benjamins benjamines CENON

20 novembre 2022



- Tournoi organisé par l'US Cenon, le Comité de Gironde, avec le soutien de la ville de Cenon.
- Ouvert aux judokas nés en 2009-2010
- Droit d'engagement :
  - Engagement **gratuit**.
- Modalités d'inscription – date limite
  - Les inscriptions se feront exclusivement sur le site FFJDA.
  - **Aucune inscription ne sera prise en compte après le 17 novembre 2022.**
  - **L'organisation se réserve le droit de clôturer les inscriptions plus tôt en cas de dépassement de la capacité d'accueil prévue.**
  - Inscriptions en ligne sur le site FFJDA :
    - [www.ffjudo.com](http://www.ffjudo.com)
    - Extranet
    - Entrer Code utilisateur
    - Entrer Mot de passe
    - Compétitions
    - Calendrier des compétitions 2022/2023
    - Sélectionnez la date et choisir compétitions
    - Tournoi régional Benjamins Cenon
- Programme
  - HORAIRES PESÉES :
    - 08H30/09H00 : FÉMININES
    - 11h00/11h30 : MASC. -26kg à -38kg
    - 14H00/14H30 : MASC. -42 kg à +66 kg
  - Tirages au sort à l'issue des pesées
  - Début des compétitions à l'issue des tirages au sort sur 8 tapis
- Localisation
  - **COMPLEXE SPORTIF DE LA MORLETTE**
  - **3 RUE DU DOCTEUR ROUX**
  - **33150 CENON**
- Restauration
  - Service de restauration sur place

BP N° 146 - Maison des Sports « Les Iris » 153 Rue Izzet Koç - 33310 LORMONT

☎ 05 56 31 51 00

✉ [comite@judogironde.fr](mailto:comite@judogironde.fr)

🌐 [www.judogironde.fr](http://www.judogironde.fr)

- **Renseignements**

- Pour tous renseignements
  - US CENON :  
<https://www.uscenonjudo.fr>  
[judo@uscenon.fr](mailto:judo@uscenon.fr)
  - Comité de Gironde :  
[www.judogironde.fr](http://www.judogironde.fr)  
[@ : comite@judogironde.fr](mailto:@ : comite@judogironde.fr)

- **Règlement :**

- Le nombre maximum d'engagés est limité à 64 par catégories de poids.
- Règlement suivant le code sportif FFJDA
- Les combattants devront présenter obligatoirement leur passeport sportif en règle, 2 licences dont la licence FFJDA 2022 - 2023
- Certificat médical : **cf. nouvelle réglementation**

- **Formule**

- Tableaux avec repêchage systématique ou suivant règlements FFJDA.
- En cas de surnombre dans une catégorie, l'organisation se donne le droit de couper la catégorie en deux et de faire deux tableaux différents sans les rejoindre. Ce qui donnerait donc deux podiums différents pour la même catégorie.
- Catégories de poids : toutes les catégories FFJDA.
- Une tolérance de poids sera accordée :
  - **Pesée Féminine : 400gr (t-shirt et pantalon de kimono)**
  - **Pesée Masculine : 600gr (en kimono)**

- **Récompenses**

- Les quatre premiers de chaque catégorie seront récompensés.

• Arbitrage :

**LES SPÉCIFICITÉS MINIMES S'APPLIQUENT AUX BENJAMINS**

## SPÉCIFICITÉS BENJAMINS

**Kumi Kata :**

- Le combat démarre à distance et passe par une garde à 2 mains ;
- La saisie est autorisée **pouce à l'intérieur du col** ;
- Encercler la tête n'est pas autorisé** ;
- Pour toute phase d'attaque à 1 main qui aurait échouée, un retour à une garde à 2 mains est nécessaire ;
- Ces formes de saisie ne sont pas autorisées.

**Précisions :**

- Sutemi et makikomi : non autorisés ;**
- Cas des makikomi :** Seuls les attaques finissant en maki-komi sont autorisées (exemple : ko-uchi makikomi) ;
- Attaques directes à 2 genoux : non autorisées ;**  
Une attaque qui démarre debout et se termine avec les genoux au sol doit être comptabilisée (perte d'équilibre).

**CNA**  
Comité National d'Arbitrage

11

Arbitrage National Judo - à vocation pédagogique - - Septembre 2022

Précisions :

Attention : à l'échelon départemental, il n'y aura pas de minute au sol en cas d'égalité. La règle de la décision sera appliquée à la fin du combat pour définir le vainqueur.

<b>BENJAMINS</b>	
<b>TEMPS DE COMBAT</b>	2 mn
<b>DEBUT DU COMBAT</b>	À distance avec un passage par une garde à deux mains
<b>SAISIE</b>	AUTORISÉE avec le pouce à l'intérieur du col de l'adversaire mais encercler la tête est INTERDIT. ATTENTION 2 FORMES DE SAISIE NE SONT PAS AUTORISÉES (voir photos dans le règlement)
<b>PROJECTION VALORISÉE</b>	Côté manche et côté revers
<b>PHASE D'ATTAQUE</b>	Après une attaque à une main qui échoue, le retour à une garde à deux mains est nécessaire
<b>ATTAQUE A GENOUX</b>	Directe à deux genoux INTERDIT, toutefois une attaque qui démarre debout (UKE chargé) et qui se termine avec les genoux au sol suite à perte d'équilibre sera valorisée.
<b>SUTEMI</b>	INTERDIT
<b>MAKI-KOMI</b>	DIRECT : INTERDIT mais une attaque finissant en MAKI-KOMI est autorisée.
<b>LES FAUTES</b>	Première faute mineure est expliquée et gratuite, si la même faute est reproduite, c'est SHIDO. INTERDIT en TACHI-WAZA et NE-WAZA. L'arbitre annoncera immédiatement MATTE. explication de la faute et pas de pénalité.
<b>CONTRAINTES CERVICALES</b>	RETOURNEMENT SANKAKU IDENTIQUE aux minimales. HON GESA GATAME - Autorisé avec le pouce dans le col ou main sur la cuisse. Si CONTRAINTES CERVICALES, l'arbitre annoncera SONOMAMA, replacera correctement la main et annoncera YOSHI.
<b>CLÉS DE BRAS FRANÇAISES</b>	INTERDIT