

Règlement d'animation benjamins

Principe : Règlement minimimes + règles spécifiques

Temps de combat : 2 min – décision (individuel et équipe)

Le combat démarre à distance.

Après une saisie à deux mains, les attaques à une main (Ippon seoi nage, O goshi...) sont autorisées.

Kumi-kata : Cette forme unilatérale n'est pas autorisée pour cette tranche d'âge



Contres : Les contres demarrant debout sont autorisés (exemple : ko soto gake finissant en forme tani otoshi...).

Makikomi : autorisés

Sutemi : non autorisés pour cette tranche d'âge