

TOURNOI :  
Capitale Nationale

**NOUVEAU**

**Dimanche 1<sup>er</sup> mars 2020**  
**Championnat régional - Capitale Nationale**

**Dojo de Beauport**  
2175 av St-Clément

Division	Sexe	Ceintures	Catégories de poids	Heures des pesées
U-10 – Poussin Né en 2011 ou 2012	M-F	J-O	Toutes	Confirmation d'inscription sans pesée
U-12 Benjamins Né en 2009 ou 2010	M – F	J-O	Toutes	8 h 30 – 9 h
U-14 Minimes né en 2007 ou 2008	M – F	J – O et V-B	Toutes	10 h – 10 h 30
U-16 Juvéniles Né en 2005 ou 2006	M- F	J – O	Toutes	10 h 30– 11 h

**INSCRIPTIONS :**

**Catégorie U-10**

Pré-inscription obligatoire, un formulaire Excel a été transmis aux directeurs techniques des clubs invités.

Ce formulaire doit être rempli et retourner par courriel au plus tard le 25 février 2020 à Martin Beaulieu à l'adresse :

[martin.beaulieu@cjstg.com](mailto:martin.beaulieu@cjstg.com)

**Catégories U-12, U-14, U-16, U-18**

Sur place

**FRAIS D'INSCRIPTION :** 20 \$ par participant

**DÉBUT DE LA COMPÉTITION :** 9 h 30

**Durée des combats :**  
**U-10 : 1,5 minutes Ne-waza**  
**U-12 : 2 minutes**  
**U-14, U-16 : 3 minutes**

**RÉCOMPENSES :**  
**U-10 médailles pour tous**  
**U-12, U-14, U-16, selon le règlement des tournois**

**RÈGLEMENTS :**  
Judo Québec  
Pour le bon déroulement du tournoi et dans l'intérêt des participants, le directeur du tournoi peut faire des modifications sur place