



COMITE DE SAVOIE DE JUDO



STAGE DEPARTEMENTAL KATA N°3

SAMEDI 21 JANVIER 2023 – 9h30 à 12h

SALLE OMNISPORT – ALLEE ST EXUPERY – 73100 GRESY SUR AIX

INSCRIPTIONS EXTRANET OBLIGATOIRES – CLOTURE LE JEUDI 19 JANVIER 2023

Ce stage concerne tous les licencié(e)s nées en 2010 et avant.

Il sera encadré et dirigé par les juges CORG de notre département. Une dominante Nage No Kata sera mise en place. Les judokas pourront néanmoins travailler et se faire aider sur l'ensemble des katas.

- **Dans le cas ou des mineurs participent, un accompagnant minimum par club (majeur + licencié) doit être présent pour encadrer son collectif, sur ou au bord du tatami.**
- Stage de 9h30 à 12h.
- Photo de groupe à l'issue de la séance.
- Judogi blanc obligatoire.
- Ce stage concerne tous les judokas souhaitant préparer un grade (kata ou épreuve technique).
- **Seuls les judokas inscrits sur extranet pourront participer à cette coupe. Aucune exception ne sera faite.**
- Merci d'arriver 15 minutes avant le début de la séance.

Vous pouvez me contacter si besoin.

Nicolas RUIZ
06 60 49 43 38
judoruiz.ruiz@gmail.com



Contact : pascal.scanavino@orange.fr ou 06 62 36 09 30 – Site web : www.judosavoie.com