

# Instaptoernooi Judo



De instaptoernooien zijn bedoeld om beginnende judoka's die nog geen groene band hebben gehaald, op een speelse wijze kennis te laten maken met de wedstrijd sport.

## Wat houdt een instaptoernooi in?

- Iedere keer dat een judoka aan dit toernooi meedoet krijgt hij/zij 10 bonuspunten.
- Bij iedere gewonnen wedstrijd worden hier de wedstrijdpunten bij opgeteld.
- De behaalde punten worden centraal geregistreerd
- Bij het behalen van 50, 100, 150, 200, 250 en 300 punten ontvangt de judoka een oorkonde.
- Bij het behalen van 300 punten ontvangt de judoka ook een eretrofee.
- Iedere judoka krijgt per keer dat hij/zij deelneemt een herinneringsvaantje.

Inschrijving bij de judoleraar.

Inschrijfgeld € 6,00 per persoon en ter plekke betalen bij de judoleraar.

## Wedstrijdregels Instaptoernooi

- 2x Wazari = 1 Ippon
- Ippon = einde wedstrijd
- 2 minuten zuiver tijd (dus bij matte, tijd stoppen)
- Geen eigen band om maar enkel rode of witte band
- Deelname mogelijk t/m oranje band met slippers
- Punten gaan t/m 300

## Puntentelling:

- Deelname = 10 punten
- Winst met Ippon = 10 punten
- Winst met 1 Wazari = 7 punten
- Gelijke score = meest actieve judoka wint met 1 punt.

## Houdgreep:

- 20 seconden Ippon
- 10-19 seconden Wazari

**Plaats: Van de Kamp Sport, Edvard Munchweg 23, 1328 MA Almere**

**Kijk 1 dag voor het instaptoernooi op de site van Ryu 't Gooi Sport of de weeg en aanvangstijden gewijzigd zijn.**