

Pokaljakten

Del 1-2012

- Vem?** **Tävlingen är till för alla som vill tävla.**
Nybörjarna har chansen att prova på att tävla och lära sig hur en match går till. Avancerade har chansen att få mera tävlingsrutin och att pröva på nya tekniker under lite tuffare förhållanden än i vanlig randori.
- Plats?** Judohallen
- När?** **Onsdag, 1 februari**
- Invägning?** För att alla skall få så jämna motståndare som möjligt vägs man vid varje tävlingstillfälle.
Om du vill vara med och tävla så ska du vara i Judohallen för att väga dig mellan **kl. 17.30-18.00.**
När alla har vägt in dela vi in de tävlande i så jämna klasser som möjligt och så börjar tävlingen.
- Klasser** Den finns en tävlingsdel där man som vanligt kör stående **och** markarbete. Det finns även en ren Ne-waza del (bara mattkamp).
Innan tävlingen startar gör vi en snabb genomgång av tävlingsreglerna.
- Kostnad:** **30:-** oavsett om man är med på en eller båda tävlingsdelar.
- Anmälan:** Senast på tisdag 31 januari på anslagstavlan i Judohallen, via telefon 060-66 50 88 eller via e-post anmalan@judosundsvall.com
- Regler:** Info om regler och om hur många poäng du har om du har deltagit hitta du på vår hemsida på följande adress:
<http://www.judosundsvall.com/pokaljak.htm>
Samma information och anmälningslistor finns på anslagstavlan i Judohallen



Följande pokaler kan du vinna

150 poäng: pokal No 1 ca 26 cm hög
350 poäng: pokal No 2 ca 33 cm hög
750 poäng: pokal No 3 ca 60 cm hög

Info: Wolfgang Biedron tel 66 50 88 - 070-646 60 13 e-
post: wolfgang@judosundsvall.com

Välkomna Judo Sundsvall