

## II JORNADES JUDO SENSEI M3

**DATA:** dissabte 29 i diumenge 30 de maig  
**LLOC:** Instal·lacions d'Hifrensa (L'Hospitalet de l'Infant)  
**EDATS:** Nascuts els anys 2003, 2002, 2001, 2000, 1999 i 1998

### SISTEMA DE COMPETICIÓ

**2003.** Lliga de 4 mixta amb pesos aproximats  
**2002.** Lliga de 4 mixta amb pesos aproximats  
**2001.** Lliga de 4 amb pesos aproximats  
**2000.** Lliga de 4 amb pesos aproximats  
**1999 i 1998.** Dos lligues de 3, creuades amb pesos aproximats

### PROGRAMA

#### DISSABTE

11.00H. ARRIBADA  
 11.30 – 13.00H. ENTRENAMENT TÈCNIC  
 13.30 – 14.30H. DINAR  
 15.00 – 16.30H. JOCS I DINAMITZACIÓ  
 17.00 – 18.00H. ENTRENO DIDÀCTIC  
 18.00 – 19.00H. ENTRENO ESPORTIU  
 19.30H. SORTIDA EXTERNS  
 20.00 – 21.00H. SOPAR  
 21.30 -23.00H. VIDEO DE JUDO  
 23.15H. A DORMIR

#### DIUMENGE

9.00H. ESMORZAR  
 9.30 – 10.00H. RECOLLIDA PERTINENCES  
 10.00H. ARRIBADA EXTERNS  
 10.30H. INICI COMPETICIÓ  
 13.00H. ENTREGA DEL LLIBRE DEL JUDO I DIPLOMA DE PARTICIPACIÓ

### PREUS DE L'ACTIVITAT I INSCRIPCIÓ

**INTERN: 15,00€** (Inclou: sopar de dissabte, dormir i esmorzar de diumenge)  
**EXTERN: 6,00€**

**Data límit d'inscripció:** el 24 de maig de 2010.  
**Confirmació de la inscripció a següent correu electrònic:** [evalvaredo@telefonica.net](mailto:evalvaredo@telefonica.net)

**Tots els esportistes han de portar el dinar del dissabte.**