

2018 – 2019

REGLEMENT COUPE NATIONALE ATJF



Inscriptions avant le 31 Décembre 2018
sur « academietajitsufrance@orange.fr »

Académie Tai-Jitsu France

Règlement Compétition

2018 – 2019

SOMMAIRE :

I. ORGANISATION GENERALE (PAGE 2).

- 1) *ARTICLE 1 : AIRE DE COMPETITION.*
- 2) *ARTICLE 2 : TENUES OFFICIELLES.*
- 3) *ARTICLE 3 : ADMINISTRATION.*
- 4) *ARTICLE 4 : LES CATEGORIES.*
- 5) *ARTICLE 5 : LES DIFFERENTES EPREUVES.*
- 6) *ARTICLE 6 : DEROULEMENT DES EPREUVES.*
- 7) *ARTICLE 7 : DEROULEMENT DES MATCHS.*
- 8) *ARTICLE 8 : L'EQUIPE D'ARBITRAGE.*
- 9) *ARTICLE 9 : ACCOMPAGNATEURS.*
- 10) *ARTICLE 10 : TIRAGE AU SORT.*

II. COMPETITIONS INDIVIDUELLES ATJF (PAGE 7).

- 1) *COUPE NATIONALE ATJF DU PETIT SAMOURAÏ.*
- 2) *COUPE NATIONALE ATJF ENFANTS.*
- 3) *COUPE NATIONALE ATJF ADOS.*
- 4) *COUPE NATIONALE ATJF JUNIORS ET ADULTES FEMININES – MASCULINS.*

III. COMPETITIONS EQUIPES ATJF (PAGE 16).

- 1) *COUPE NATIONALE ATJF EQUIPES PETITS SAMOURAÏS.*
- 2) *COUPE NATIONALE ATJF EQUIPES ENFANTS.*
- 3) *COUPE NATIONALE ATJF EQUIPES ADOS.*
- 4) *COUPE NATIONALE ATJF EQUIPES ADULTES.*

IV. WEB COMPETITION ATJF (PAGE 21).

V. ANNEXES (PAGE 23)

ORGANISATION GENERALE.

ARTICLE 1 : AIRE DE COMPETITION.

- L'aire de compétition doit être plane et ne présenter aucun danger.
- L'aire de compétition doit être un carré de 8 mètres de côté. Idéalement un mètre supplémentaire est prévu sur tous les côtés comme surface de sécurité.
- Les juges sont assis à l'extérieur de la surface de sécurité.

ARTICLE 2 : TENUES OFFICIELLES.

1. Les juges.

- Blazer bleu marine, droit avec deux boutons argentés/dorés.
- Chemise blanche.
- Cravate officielle.
- Pantalon gris clair, uni.
- Chaussettes bleues foncées ou noires.
- Chaussons d'arbitrage noirs obligatoires.
- Sifflet métal avec cordon obligatoire.

2. Les compétiteurs.

- Kimono blanc, sans bande ni liseré (sauf homologué FFKaraté).
- Seul l'écusson fédéral peut être porté sur le côté gauche de la veste. La marque d'origine des fabricants peut apparaître dans les endroits normalement acceptés.
- La veste attachée, doit être d'une longueur telle qu'elle couvre les hanches et ne dépasse pas les 2/3 de la cuisse.
- T-shirt blanc uni (ras de cou) sous la veste, obligatoire pour les compétitrices.
- Les manches de la veste ne peuvent dépasser le poignet et doivent recouvrir la moitié de l'avant-bras. Elles ne doivent en aucun cas être retroussées.
- Le pantalon doit être de longueur suffisante pour recouvrir la moitié du tibia, sans dépasser la cheville.
- Les compétiteurs doivent avoir les cheveux propres et coupés à une longueur telle qu'elle ne gêne pas la bonne exécution des prestations. Les pinces métalliques sont interdites.
- Les lunettes sont interdites (sauf KATA), les lentilles souples autorisées. De même, aucun bijou ou piercing ne doit être porté.
- Le port de coquille-slip pour les garçons et de protège poitrine pour les filles est obligatoire à partir des catégories BENJAMINS.
- Ceinture rouge (AKA) ou bleue (AHO), ceinture blanche dans toutes les phases d'attente ou de présentation. Le port de la ceinture correspondante au grade sera autorisé uniquement pour les podiums.

ARTICLE 3 : ADMINISTRATION.

- Tout compétiteur devra présenter son passeport sportif à jour, conforme aux règlements FFKaraté et dûment rempli.
- Il doit être titulaire au minimum de la licence de la saison en cours.
- Il doit être titulaire de la licence ATJF ou s'en acquitter avant la compétition.
- Il doit présenter un certificat médical de la saison en cours.
- Le certificat médical doit obligatoirement être émargé sur le passeport. Seul le certificat de surclassement peut être volant, mais doit être agrafé à la page correspondante à la saison en cours.
- L'autorisation parentale, obligatoire pour les mineurs, doit être émargée sur le passeport sauf pour les anciens passeports.
- Les inscriptions se réaliseront par mail en renvoyant l'Annexe 4 du présent règlement au bureau de l'Académie Tai-Jitsu France (e-mail : academietajitsufrance@orange.fr).

ARTICLE 4 : LES CATEGORIES.

- L'année de naissance définit la catégorie d'appartenance pour toute la saison sportive.
- Pour les catégories équipes Petits Samourais, Enfants, Ados et Adultes, seul un des 2 équipiers peut être surclassé dans la catégorie supérieure immédiate. Le compétiteur surclassé doit avoir un certificat médical de sur-classement.
- Le certificat médical de sur-classement doit être délivré par un médecin et préciser la catégorie de sur-classement.
- Selon certains critères, les catégories Juniors et Adultes Individuelles pourront être regroupées le jour de la compétition.

1. Catégories individuelles.

- Petits Samourais Mixte : 2011 – 2012.
- Enfants Mixte : 2010 – 2007.
- Ados Mixte : 2006 – 2003.
- Juniors Féminines : 2002 – 2001.
- Juniors Masculins : 2002 – 2001.
- Adultes Féminines : 2000 et avant.
- Adultes Masculins : 2000 et avant.

2. Catégories équipes.

- Petits Samourais Mixte : 2011 – 2012.
- Enfants Mixte : 2010 – 2007.
- Ados Mixte : 2006 – 2003.
- Adultes Mixte : 2002 et avant.

ARTICLE 5 : LES DIFFERENTES EPREUVES.

❖ **Compétitions Individuelles.**

Chacun des compétiteurs se voit proposé 3 épreuves différentes avec trois classements distincts. Chaque compétiteur peut choisir de s'inscrire dans le nombre d'épreuves qu'il souhaite réaliser, soit 1, soit 2, soit les 3 épreuves.

- Epreuve Kata.
- Epreuve Technique.
- Epreuve Physique pour les catégories « Petits Samourais » et « Enfants ».
- Epreuve Randori pour les catégories « Ados » ; « Juniors » et « Adultes ».

❖ **Compétitions Equipes.**

En équipe, chacune des catégories « Petits Samourais », « Enfants », « Ados » et « Adultes », devra réaliser un kata en symétrie et un randori selon différentes modalités en fonction des catégories (Voir modalités pages 15 / 16 / 17 / 18).

ARTICLE 6 : DEROULEMENT DES EPREUVES.

Chaque épreuve se déroulera de la même manière.

Des poules de 4 seront constituées au départ par tirage au sort. Nous réaliserons un tour de poule soit trois confrontations par compétiteur au départ. De ces poules, en sortirons les 2 premiers qui rentreront ensuite dans un système d'élimination directe.

- En cas d'égalité en match de poule.
 - A 2 : Les deux compétiteurs effectueront un tour supplémentaire.
 - A 3 : Les deux compétiteurs aux extrémités de la grille de championnat effectueront un nouveau tour. Le vainqueur rencontrera le 3^{ème} tandis que le perdant sera éliminé.

La 2^{ème} partie de la compétition se fera sous forme de grille à élimination directe pour accéder à la finale.

Pour la 3^{ème} place, seront à la fin rattrapé, tous les compétiteurs ayant eu une défaite contre les deux finalistes à partir des éliminations directes.

ARTICLE 7 : DEROULEMENT DES MATCHS.

1. Démarrage.

Compétition individuelle : Dans les épreuves kata, techniques, et randori, c'est le compétiteur AKA qui commencera la prestation ou portera la 1^{ère} attaque. Dans l'épreuve physique les 2 compétiteurs passeront en même temps.

Compétition équipe : C'est toujours l'équipe AKA qui démarra le match.

2. Mise en garde.

Dans les épreuves techniques et randori, les 2 compétiteurs démarrent face à face et en garde à gauche (jambe droite derrière). Toute attaque portée se fera en avançant la jambe droite. Lors de l'épreuve technique, les compétiteurs doivent impérativement reprendre leur place initiale après chaque technique.

3. Antijeu.

Durant l'épreuve technique et le randori, il est interdit à Uke de résister ou de s'accrocher à Tori alors qu'un ATEMI « efficace » avec contrôle a été porté par celui-ci empêchant Tori de pouvoir exprimer sa technique normalement.

À l'inverse, si l'ATEMI de Tori manque de précision et de kimé, Uke ne sera pas sanctionné.

4. Randori.

Dans le randori à 2, il ne doit pas y avoir de temps morts. Les compétiteurs enchaînent les attaques et défenses les unes derrière les autres sans revenir au centre du tatami pour reprendre leur position de départ. De même, lorsque des armes sont utilisées, il ne doit pas y avoir de temps mort permettant de récupérer physiquement. Le travail technique doit rester réaliste.

ARTICLE 8 : L'EQUIPE D'ARBITRAGE.

- Le représentant fédéral : Il est le garant de la bonne tenue de la compétition.
- Le responsable de l'arbitrage : Il nomme et gère les arbitres. Il organise la logistique propre à la compétition, il gère le temps et organise les tirages au sort.

1. Sur chaque tatami.

- 1 juge central, qui autorise les débuts et fins de prestations, et ordonne (à l'aide d'un sifflet) l'exécution des votes. Il peut également interpellé le superviseur sur un problème de comportement ou de règlement.

- 2 juges latéraux qui votent à la fin des prestations.

2. A la table.

- **Un superviseur**, qui juge de la bonne application du règlement (programme des épreuves) et qui intervient pour sanctionner dans les cas suivants :
 - ✓ Acte dangereux.
 - ✓ Tenues non conforme (longueur vêtements, lunettes ...).
 - ✓ Actes prohibés par les règlements fédéraux.
 - ✓ Acte visant à s'approprier la victoire sans laisser à l'autre la possibilité de s'exprimer (antijeu).
 - ✓ Acte contraire à l'éthique des arts martiaux.

Le superviseur ne doit en aucun cas influencer les juges, sa mission principale est de veiller au respect du règlement. Son interlocuteur est le juge central.

Dans le cas où le superviseur et l'arbitre central sont d'accord sur un problème de règlement, de comportement dangereux ou d'antijeu, l'arbitre central retourne à sa place et sans se rasseoir désigne le vainqueur. Il est dans ce cas le seul arbitre à donner la victoire. Dans le cas contraire et uniquement dans ce cas il fait appel aux arbitres latéraux.

Le superviseur peut demander la disqualification pour la totalité de la compétition d'un compétiteur qu'il jugerait dangereux au responsable de l'arbitrage national.

- **Un marqueur**, garant de la bonne tenue des feuilles de match.
- **Un chronométreur/annonceur**.

ARTICLE 9 : ACCOMPAGNATEURS.

Chaque délégation peut nommer plusieurs accompagnateurs pour encadrer et superviser les compétiteurs. Ils sont seuls autorisés à pénétrer dans la salle en dehors des compétiteurs et des officiels. Ils sont habillés d'un survêtement et portent un identifiant. Ils ne sont pas habilités à intervenir durant les prestations.

Les noms des accompagnateurs doivent être transmis au responsable de l'arbitrage le jour de la compétition (2 accompagnateurs par club maximum).

ARTICLE 10 : TIRAGE AU SORT.

Le tirage au sort s'effectue la veille des épreuves en présence du représentant Fédéral et du responsable de l'arbitrage.

COMPETITIONS

INDIVIDUELLES ATJF

COUPE NATIONALE ATJF DU PETIT SAMOURAÏ.

EPREUVE KATA :

- Ce qu'il faut faire :

Présentation d'un kata au choix entre « Tai-Jitsu Kata Shodan » et « Soshun ».

- Critères de notation :

1. Justesse des mouvements.
2. Respect des axes de travail.
3. Respect des « Kiaïs » prévus dans le kata.
4. Respect du rythme et des phases du kata.
5. Respect du cérémonial.
6. Kimé.

- Comment se préparer au mieux ?

Afin de se préparer le mieux possible, référencez-vous aux plaquettes kata officielles mises en place par la Commission Nationale en 2014.

EPREUVE TECHNIQUE :

- Ce qu'il faut faire :

Présentation de deux techniques différentes sur des attaques imposées.

1^{er} tour :

- Technique n°1 sur attaque saisie d'un poignet direct.
- Technique n°2 sur attaque saisie d'un poignet opposé.

2^{ème} tour :

- Technique n°1 sur attaque saisie des deux poignets.
- Technique n°2 sur attaque saisie du col à l'arrière.

Par la suite, nous alternerons 1^{er} et 2^{ème} tour à chaque fois.

ATTENTION : Les défenses sont libres mais doivent en tous points respecter l'intégrité physique des deux compétiteurs.

- Critères de notation :

1. Justesse et franchise des attaques.
2. Présence de toutes les phases d'une technique (Esquive, atémi précurseur, cœur de la technique, atémi final).
3. Variété des techniques.
4. Justesse et précision des mouvements.

5. Kimé et dynamisme.
6. Respect du cérémonial.

– *Comment se préparer au mieux ?*

Préparer une technique sur chaque attaque imposée en essayant de varier les formes, les frappes et les finitions.

EPREUVE PHYSIQUE :

– *Ce qu'il faut faire :*

Réalisation d'un parcours physique surprise comportant différentes épreuves et permettant d'évaluer le niveau de développement physique du « Petit Samouraï ».

– *Critères de notation :*

Confrontation sous forme de course ludique entre les deux compétiteurs. Le premier arrivé à la fin du parcours remportera le match.

– *Comment se préparer au mieux ?*

Pour se préparer au mieux, les « Petits Samouraïs » doivent développer leurs qualités physiques de vitesse, d'explosivité, de force, d'équilibre et de souplesse.

COUPE NATIONALE ATJF ENFANTS.

EPREUVE KATA :

- Ce qu'il faut faire :

Présentation d'un kata au choix entre « Tai-Jitsu Kata Shodan » ; « Tai-Jitsu Kata Nidan » et « Soshun ».

- Critères de notation :

1. Justesse des mouvements.
2. Respect des axes de travail.
3. Respect des « Kiaïs » prévus dans le kata.
4. Respect du rythme et des phases du kata.
5. Respect du cérémonial.
6. Kimé.

- Comment se préparer au mieux ?

Afin de se préparer le mieux possible, référez-vous aux plaquettes kata officielles mises en place par la Commission Nationale en 2014.

EPREUVE TECHNIQUE :

- Ce qu'il faut faire :

Présentation de deux techniques différentes sur des attaques imposées.

1^{er} tour :

- Technique n°1 sur attaque saisie d'un poignet opposé.
- Technique n°2 sur attaque saisie des deux poignets.

2^{ème} tour :

- Technique n°1 sur attaque saisie du col à l'arrière.
- Technique n°2 sur attaque saisie des deux poignets à l'arrière.

Par la suite, nous alternerons 1^{er} et 2^{ème} tour à chaque fois.

ATTENTION : Les défenses sont libres mais doivent en tous points respecter l'intégrité physique des deux compétiteurs.

- Critères de notation :

1. Justesse et franchise des attaques.
2. Présence de toutes les phases d'une technique (Esquive, atémi précurseur, cœur de la technique, atémi final).
3. Variété des techniques.

4. Justesse et précision des mouvements.
5. Kimé et dynamisme.
6. Respect du cérémonial.

– *Comment se préparer au mieux ?*

Préparer une technique sur chaque attaque imposée en essayant de varier les formes, les frappes et les finitions.

EPREUVE PHYSIQUE :

– *Ce qu'il faut faire :*

Réalisation d'un parcours physique surprise comportant différentes épreuves et permettant d'évaluer le niveau de développement physique de l'« Enfant ».

– *Critères de notation :*

Confrontation sous forme de course ludique entre les deux compétiteurs. Le premier arrivé à la fin du parcours remportera le match.

– *Comment se préparer au mieux ?*

Pour se préparer au mieux, les « Enfants » doivent développer leurs qualités physiques de vitesse, d'explosivité, de force, d'équilibre et de souplesse.

COUPE NATIONALE ATJF ADOS.

ÉPREUVE KATA :

– *Ce qu'il faut faire :*

Présentation d'un kata au choix entre « Tai-Jitsu Kata Shodan » ; « Tai-Jitsu Kata Nidan » ; « Tai-jitsu Kata Sandan » et « Soshun ».

– *Critères de notation :*

1. Justesse des mouvements.
2. Respect des axes de travail.
3. Respect des « Kiaïs » prévus dans le kata.
4. Respect du rythme et des phases du kata.
5. Respect du cérémonial.
6. Kimé.

– *Comment se préparer au mieux ?*

Afin de se préparer le mieux possible, référez-vous aux plaquettes kata officielles mises en place par la Commission Nationale en 2014.

ÉPREUVE TECHNIQUE :

– *Ce qu'il faut faire :*

Présentation de deux techniques différentes sur une attaque volante et une attaque au Tanbô choisies parmi la liste présentée en annexe 1.

Tori choisi deux attaques parmi la liste, annonce les attaques avant d'agir et Uke réagi en réalisant une défense libre sur chacune des deux attaques.

AKA attaque en premier pour que AHO démontre deux techniques puis on inverse les rôles.

ATTENTION : Les défenses sont libres mais doivent en tous points respecter l'intégrité physique des deux compétiteurs.

– *Critères de notation :*

1. Justesse et franchise des attaques.
2. Présence de toutes les phases d'une technique (Esquive, atémi précurseur, cœur de la technique, désarmement, atémi final).
3. Variété des techniques.
4. Justesse et précision des mouvements.
5. Kimé et dynamisme.
6. Respect du cérémonial.

– *Comment se préparer au mieux ?*

Préparer une technique sur chaque attaque imposée en essayant de varier les formes, les frappes et les finitions.

EPREUVE RANDORI :

– *Ce qu'il faut faire :*

Réalisation d'un randori d'une minute pouvant comporter sur les deux premières attaques, des attaques volantes choisies parmi la liste suggérer en annexe 2.

– *Critères de notation :*

1. Franchise des attaques.
2. Variété des techniques d'attaque.
3. Variété des techniques de défense.
4. Présence de toutes les phases d'une technique (Esquive, atémi précurseur, cœur de la technique, atémi final).
5. Justesse et précision des mouvements.
6. Logique des choix de techniques de défense en fonction des adversaires.
7. Kimé et dynamisme.
8. Respect du cérémonial.

– *Comment se préparer au mieux ?*

Pour se préparer au mieux, les « Ados » peuvent mettre en place un panel de techniques de défense différentes sur différentes attaques et réussir à appliquer une même défense sur plusieurs attaques en variant les formes de corps et les atémis.

Certains gabarits ayant de grosses différences, il est important de se préparer de façon à adapter son travail au gabarit de notre adversaire.

COUPE NATIONALE ATJF JUNIORS ET ADULTES FEMININES – MASCULINS.

EPREUVE KATA :

– Ce qu'il faut faire :

Présentation d'un kata au choix entre « Tai-Jitsu Kata Shodan » ; « Tai-Jitsu Kata Nidan » ; « Tai-Jitsu Kata Sandan » ; « Tai-Jitsu Kata Godan » ; « Soshun » et « Tanto – Shiyou ».

– Critères de notation :

1. Justesse des mouvements.
2. Respect des axes de travail.
3. Respect des « Kiaïs » prévus dans le kata.
4. Respect du rythme et des phases du kata.
5. Respect du cérémonial.
6. Kimé.

– Comment se préparer au mieux ?

Afin de se préparer le mieux possible, référez-vous aux plaquettes kata officielles mises en place par la Commission Nationale en 2014 et la plaquette de « Tantô – Shiyou » mise en place par l'Académie Tai-Jitsu France en 2017.

EPREUVE TECHNIQUE :

– Ce qu'il faut faire :

Présentation de deux techniques différentes sur des attaques aux armes libres choisies parmi la liste présentée en annexe 3.

Tori choisi deux attaques parmi la liste (cf. annexe) et Uke réagi en réalisant une défense libre sur chacune des deux attaques.

AKA attaque en premier pour que AHO démontre deux techniques puis on inverse les rôles.

ATTENTION : Les défenses sont libres mais doivent en tous points respecter l'intégrité physique des deux compétiteurs.

– Critères de notation :

1. Justesse et franchise des attaques.
2. Présence de toutes les phases d'une technique (Esquive, atémi précurseur, cœur de la technique, désarmement, atémi final).
3. Variété des techniques.

4. Justesse et précision des mouvements.
5. Kimé et dynamisme.
6. Respect du cérémonial.

– *Comment se préparer au mieux ?*

Préparer une technique sur chaque attaque imposée en essayant de varier les formes, les frappes et les finitions. Pour une meilleure préparation et visualisation des attaques n'hésitez pas à consulter le Tome 1 de Travail aux armes édité par l'Académie Tai-Jitsu France.

EPREUVE RANDORI :

– *Ce qu'il faut faire :*

Réalisation d'un randori d'une minute pouvant comporter sur les deux premières attaques, des attaques volantes choisies parmi la liste suggérée en annexe 2.

– *Critères de notation :*

1. Franchise des attaques.
2. Variété des techniques d'attaque.
3. Variété des techniques de défense.
4. Présence de toutes les phases d'une technique (Esquive, atémi précurseur, cœur de la technique, atémi final).
5. Justesse et précision des mouvements.
6. Logique des choix de techniques de défense en fonction des adversaires.
7. Kimé et dynamisme.
8. Respect du cérémonial.

– *Comment se préparer au mieux ?*

Pour se préparer au mieux, les « Adultes » peuvent mettre en place un panel de techniques de défense différentes sur différentes attaques et réussir à transférer une même défense sur plusieurs attaques en variant les formes de corps et les atémis.

Certains gabarits ayant de grosses différences, il est important de se préparer de façon à adapter son travail au gabarit de son adversaire.

COMPETITIONS EQUIPES

ATJF

COUPE NATIONALE ATJF EQUIPES PETITS SAMOURAÏS.

– *Ce qu'il faut faire :*

Présentation d'un kata symétrique au choix entre « Tai-Jitsu Kata Shodan » et « Soshun » suivie d'un randori de 30 secondes.

PARTIE KATA :

– *Critères de notation :*

1. Justesse des mouvements.
2. Symétries des mouvements.
3. Respect des axes de travail.
4. Respect des « Kiaï » prévus dans le kata.
5. Respect du rythme et des phases du kata.
6. Respect du cérémonial.
7. Kimé.

– *Comment se préparer au mieux ?*

Afin de se préparer le mieux possible, référez-vous aux plaquettes kata officielles mises en place par la Commission Nationale en 2014.

PARTIE RANDORI :

– *Critères de notation :*

1. Franchise des attaques.
2. Variété des techniques d'attaque.
3. Variété des techniques de défense.
4. Présence de toutes les phases d'une technique (Esquive, atemi précurseur, cœur de la technique, atemi final).
5. Justesse et précision des mouvements.
6. Propreté des techniques.
7. Kimé et dynamisme.
8. Respect du cérémonial.

– *Comment se préparer au mieux ?*

Pour se préparer au mieux, les « Petits Samouraïs » peuvent choisir et travailler plusieurs techniques pour une prestation de 30 secondes. Il est important de répéter souvent l'enchaînement en se chronométrant, de façon à définir un rythme de travail permettant de tenir toujours le même temps.

COUPE NATIONALE ATJF EQUIPES ENFANTS.

– *Ce qu'il faut faire :*

Présentation d'un kata symétrique au choix entre « Tai-Jitsu Kata Shodan » ; « Tai-Jitsu Kata Nidan » et « Soshun » suivie d'un randori de 30 secondes.

PARTIE KATA :

– *Critères de notation :*

1. Justesse des mouvements.
2. Symétries des mouvements.
3. Respect des axes de travail.
4. Respect des « Kiaïs » prévus dans le kata.
5. Respect du rythme et des phases du kata.
6. Respect du cérémonial.
7. Kimé.

– *Comment se préparer au mieux ?*

Afin de se préparer le mieux possible, référez-vous aux plaquettes kata officielles misent en place par la Commission Nationale en 2014.

PARTIE RANDORI :

– *Critères de notation :*

1. Franchise des attaques.
2. Variété des techniques d'attaque.
3. Variété des techniques de défense.
4. Présence de toutes les phases d'une technique (Esquive, atémi précurseur, cœur de la technique, atémi final).
5. Justesse et précision des mouvements.
6. Propreté des techniques.
7. Kimé et dynamisme.
8. Respect du cérémonial.

– *Comment se préparer au mieux ?*

Pour se préparer au mieux, les « Enfants » peuvent choisir et travailler plusieurs techniques pour tenir 30 secondes. Il est important de répéter souvent l'enchaînement en se chronométrant, de façon à définir un rythme de travail permettant de tenir toujours le même temps.

COUPE NATIONALE ATJF EQUIPES ADOS.

– Ce qu'il faut faire :

Présentation d'un kata symétrique au choix entre « Taï-Jitsu Kata Shodan » ; « Taï-Jitsu Kata Nidan » ; « Taï-Jitsu Kata Sandan » et « Soshun » suivie d'un randori d'une minute pouvant comporter des attaques aux armes (Tantô ou Tambô).

PARTIE KATA :

– Critères de notation :

1. Justesse des mouvements.
2. Symétries des mouvements.
3. Respect des axes de travail.
4. Respect des « Kiaïs » prévus dans le kata.
5. Respect du rythme et des phases du kata.
6. Respect du cérémonial.
7. Kimé.

– Comment se préparer au mieux ?

Afin de se préparer le mieux possible, référez-vous aux plaquettes kata officielles mises en place par la Commission Nationale en 2014.

PARTIE RANDORI :

– Critères de notation :

1. Franchise des attaques.
2. Variété des techniques d'attaque.
3. Variété des techniques de défense.
4. Présence de toutes les phases d'une technique (Esquive, atemi précurseur, cœur de la technique, atemi final).
5. Justesse et précision des mouvements.
6. Propreté des techniques.
7. Kimé et dynamisme.
8. Respect du cérémonial.

– Comment se préparer au mieux ?

Pour se préparer au mieux, les « Ados » peuvent choisir et travailler plusieurs techniques pour tenir 1 minute. Il est important de répéter souvent l'enchaînement en se chronométrant, de façon à définir un rythme de travail permettant de tenir toujours le même temps. Pour avoir un travail propre réfléchir au choix des techniques de façon à avoir un randori fluide sans déplacements superflus.

COUPE NATIONALE ATJF EQUIPES ADULTES.

– Ce qu'il faut faire :

Présentation d'un kata symétrique au choix entre « Taï-Jitsu Kata Shodan » ; « Taï-Jitsu Kata Nidan » ; « Taï-Jitsu Kata Sandan » ; « Taï-jitsu Kata Godan » ; « Soshun » et « Tantô – Shiyô » suivie d'un randori d'une minute pouvant comporter des attaques aux armes (Tantô ou Tambô).

PARTIE KATA :

– Critères de notation :

1. Justesse des mouvements.
2. Symétries des mouvements.
3. Respect des axes de travail.
4. Respect des « Kiaï » prévus dans le kata.
5. Respect du rythme et des phases du kata.
6. Respect du cérémonial.
7. Kimé.

– Comment se préparer au mieux ?

Afin de se préparer le mieux possible, référencez-vous aux plaquettes kata officielles mises en place par la Commission Nationale en 2014 et la plaquette de « Tantô – Shiyô » mise en place par l'Académie Taï-Jitsu France en 2017.

PARTIE RANDORI :

– Critères de notation :

1. Franchise des attaques.
2. Variété des techniques d'attaque.
3. Variété des techniques de défense.
4. Présence de toutes les phases d'une technique (Esquive, atemi précurseur, cœur de la technique, atemi final).
5. Justesse et précision des mouvements.
6. Propreté des techniques.
7. Kimé et dynamisme.
8. Respect du cérémonial.

– Comment se préparer au mieux ?

Pour se préparer au mieux, les « Ados » peuvent choisir et travailler plusieurs techniques pour tenir 1 minute. Il est important de répéter souvent l'enchaînement en se chronométrant, de façon à définir un rythme de travail permettant de tenir toujours le même temps. Pour avoir un travail propre réfléchir au choix des techniques de façon à avoir un randori fluide sans déplacements superflus.

WEB COMPÉTITION

ATJF

WEB COMPÉTITION ATJF.

– Ce qu'il faut faire :

Produire une vidéo de Taï-Jitsu par club, avec pour thème : « Notre Taï-Jitsu ».

Consignes de réalisation :

- Vidéo de 45 secondes à 1 minute et 15 secondes.
- Participants mixtes.
- Montage libre.
- Vidéo dynamique, attractive et vivante.
- Format : MPEG, FLV, MOV.

Droits :

- En participant, les clubs cèdent leurs droits de diffusion à l'ATJF. De même, les clubs doivent s'assurer que les participants à la vidéo ont bien obtenu l'autorisation d'utiliser les images des participants.
- Pour les illustrations sonores ou images, attention au respect des droits d'auteur.
 - Quelques ressources libres de droits : Imageric, loom, coverr,

Envoi :

- Une fois les vidéos constituées, les clubs doivent la transmettre par wetransfer à Fabrice CAUDRON, à l'adresse suivante : fabrice.caudron@yahoo.fr.
Qui les déposera sur le compte YOUTUBE de l'Académie.

Délai : Vidéo à transmettre avant le 25 janvier 2019.

Déroulement de la compétition :

Tous les pratiquants de Taï-Jitsu sont invités à voter pour leurs vidéos préférées sur la chaîne YouTube de l'ATJF en cliquant sur j'aime le jour de la compétition.

Un classement sera établi le jour de la Coupe Nationale.

ANNEXE 1.

ATTAQUES VOLANTES :

- Oï-zuki.
- Yaku-zuki.
- Mae-geri jambe arrière.
- Mawashi-geri jambe arrière.
- Yoko-geri kekomi jambe arrière.
- Doubles crochets droit suivi de gauche.

ATTAQUES TANBO :

- Attaque de Haut en Bas.
- Attaque revers à 45°.
- Attaque circulaire à 45°.

ANNEXE 2.

ATTAQUES VOLANTES :

- Oï-zuki.
- Yaku-zuki.
- Mae-geri jambe arrière.
- Mawashi-geri jambe arrière.
- Yoko-geri kekomi jambe arrière.
- Doubles crochets droit suivi de gauche.

ANNEXE 3.

ATTAQUES TANBO :

- Attaque de Haut en Bas.
- Attaque revers à 45°.
- Attaque circulaire à 45°.

ATTAQUES TANTO :

- Attaque de haut en bas.
- Attaque revers à 45°.
- Attaque circulaire à 45°.
- Attaque pique.
- Attaque de bas en haut.