

PROGRAMME TECHNIQUE PAR CATEGORIE

POUSSINS ET PUPILLES – M/F

KATA LIBRE : Pas de liste officielle

KATA IMPOSE :

Catégorie 1 (débutants) : **TAIKYOKU SHODAN** ou **HEIAN SHODAN** ou équivalent, au choix du compétiteur ;

Catégorie 2 (gradés) : **HEIAN SHODAN** ou **NIDAN**, ou équivalent, au choix du compétiteur.

ASSAUT IMPOSE :

POUSSINS : Travail sur cibles (Pao Rouge et Bleu), tenues en statique (sans déplacement). Les cibles sont présentées à droite et à gauche, successivement ou alternativement, au niveau jodan ou chudan, de face ou de côté (minimum 10 présentations de la cible à différents niveaux).

Durée : 1mn par enfant

Critères de jugement : Variété – Niveau – Précision – Enchaînement – distance – vigueur

PUPILLES : Même travail mais en déplacement. Celui qui présente la cible là maintien en place pendant que son partenaire effectue la technique de son choix.

Durée : 1mn par enfant

Critères de jugement : Variété – Précision – Capacité à enchaîner – Temps de réaction – Distance – Vigueur

ASSAUT LIBRE : **POUSSINS 1mn - PUPILLES : 1mn30s**
(protections pieds/poings uniquement – couleur sans importance)

BENJAMINS – M/F

KATA LIBRE : Pas de liste officielle

KATA IMPOSE :

Catégorie 1 (débutants) : **HEIAN SHODAN** ou **NIDAN**, ou équivalent, au choix du compétiteur

Catégorie 2 (gradés) : **Idem + HEIAN SANDAN** ou **YONDAN**, ou équivalent, au choix du compétiteur

ASSAUT IMPOSE :

Idem Pupilles.

Durée : 1mn15

Critères : Idem

ASSAUT LIBRE : **1mn30** (idem pupilles)

MINIMES A VETERANS – M/F

KATA LIBRE : Pas de liste officielle

KATA IMPOSE:

Les 5 Heian, Tekki shodan, Bassai dai, Kanku dai, ou équivalent dans les différent styles, au choix du compétiteur.

(pour les débutants qui ne connaissent pas tous ces kata, possibilité de tirer au sort parmi les 3 premiers kata de leur style).

ASSAUT IMPOSE :

MINIMES/CADETS : IPPON GUMITE (les 2 en garde) : 5 attaques : Oï zuki jodan et chudan, mae geri, mawashi geri et yoko geri)

JUNIORS/SENIORS ET VETERANS : JIYU IPPON GUMITE (en déplacement) : 5 attaques libres

ASSAUT LIBRE : 2mn (protections idem).

Les concurrents passent 2 par 2 et sont regroupés en tenant compte de leur poids et de leur grade, dans la mesure du possible.

Le classement se fait sur la valeur des 4 ateliers pour les Poussin, pupilles et benjamins.

Pour les Minimes à Vétérans, finale en combiné kata(libre)/combat.

Pour les féminines, le kata imposé et l'assaut imposé sera effectué au regard du grade des concurrentes.

Pour les assauts libres et arbitrés : **PROTECTIONS PIEDS ET POINGS OBLIGATOIRES**
Pas de casque ni plastron