

Le JC RAI a le plaisir de vous inviter à la 4ème édition
du :

« **Challenge technique** »

Le samedi 7 AVRIL (à partir de 9h00)

Au Gymnase de RAI rue René D'Erard

**En partenariat avec la mairie de RAI, le centre E-Leclerc, le crédit
mutuel...**

Modalité pratique

Une buvette sera à votre disposition.

Afin de faciliter l'organisation et diminuer les temps d'attente, nous vous
remercions par avance de préinscrire vos judokas par courriel à
judoclubrai@gmail.com

Règlement challenge technique

ARTICLE 1 : le challenge du JC RAI se déroule en couple mixte ou non. Il est ouvert aux garçons
et filles nés de 2001 à 2011. Les participants sont engagés par les clubs.

ARTICLE 2 : Un participant peut avoir :

- 1 ou 2 partenaires maximum de son club ou d'un autre club.
- un partenaire de catégorie inférieure ou supérieure, dans ce cas le couple sera inscrit dans la
catégorie la plus élevée.

ARTICLE 3 : Préinscriptions et inscriptions

Les clubs préinscrivent leurs participants par courriel à judoclubrai@gmail.com. Les inscriptions se
feront dans la limite de la capacité d'accueil. Les organisateurs se réservent le droit de refuser les
inscriptions des non préinscrits.

Les participants devront se présenter avec leur partenaire munis :

- de la fiche d'inscription jointe au présent règlement remplie
- de leur timbre **licence 2017 /2018**
- d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique du judo datant de moins

d'un an.

Le contrôle des documents sera effectué lors de l'inscription définitive sur place.

Horaire des inscriptions : 9h00 à 9h30.

Un échauffement collectif sera mis en place avant le début des épreuves.

ARTICLE 4 : Notation :

Chaque technique ou épreuve ainsi que la présentation seront notées par deux juges différents. Il sera tenu compte de la catégorie d'âge, du niveau de ceinture.

ARTICLE 5 : Jury :

Chaque jury sera constitué de deux juges Ceinture noire 1^o dan minimum.

ARTICLE 6 : Classement et récompenses :

Les couples seront classés par catégorie d'âge en fonction du nombre de points obtenus. En cas d'égalité de couples les moins gradés puis les plus jeunes l'emportent.

Un classement par club sera effectué avec la moyenne du nombre de points de ses participants. En cas d'égalité de clubs, le plus représenté l'emporte.

Pour les couples ou deux clubs sont représentés, chaque partenaire rapporte à son club d'appartenance la moitié des points du couple.

ARTICLE 7 : Catégories

Pré-poussines et pré-poussins nés en 2011 & 2010

Poussines/poussins nés en 2009 & 2008.

Benjamines/benjamins nés en 2007 & 2006.

Minimes (Blanche à Orange) F/M nés en 2005 & 2004.

Minimes (Verte et Bleu) F/M nés en 2005 & 2004.

Cadettes/cadets (Blanche à Orange) nés en 2003, 2002 & 2001.

Cadettes/cadets (Verte à Marron) nés en 2003, 2002 & 2001.

ARTICLE 8 : Formules

- Pré-Poussins Pré-poussines:

1) Nage waza (techniques de projection),

Pour chaque participant : O-soto-gari.

2) Katame waza (techniques de contrôle au sol)

Pour chaque participant : 1 technique au choix de Tori (position de départ au choix) et une technique de dégagement pour Uke.

3) Ukemi

Une chute au choix

4) Yaku soku geiko

Avec son partenaire : 1 minute en ne waza.

- Poussins :

1) Nage waza (techniques de projection),

Pour chaque participant : 1 technique au choix de Tori en statique et en déplacement.

2) Katame waza (techniques de contrôle au sol)

Pour chaque participant : 1 technique au choix de Tori (position de départ au choix) et une technique de dégagement pour Uke.

3) Ukemi

Une chute au choix par participant

4) Yaku soku geiko

Avec son partenaire : 1 minute en tachi waza et 1 minute en ne waza.

- Benjamins :

1) Nage waza (techniques de projection,):

Pour chaque judoka, présentation d'une technique en statique et en déplacement dont 5 Uchi Komi en statique ou en déplacement.

L'un présentera une technique de son choix dans la progression française jusqu'à ceinture orange.

L'autre présentera une technique tirée au sort dans la liste suivante :

- *O soto gari – O goshi – Ippon seoi nage – Morote seoi nage – Koshi guruma.*

2) Katame waza (techniques de contrôle,):

Pour chaque judoka, présentation **par Tori** d'une technique avec position de départ de son choix et **par Uke** d'une technique de dégagement.

L'un présentera une technique de son choix dans la progression française jusqu'à ceinture orange.

L'autre une technique tirée au sort dans la liste suivante :

- *Yoko shiho gatame – Kami shiho gatame – Tate shiho gatame – Hon gesa gatame*

3) Ukemi

Une chute avant en statique ou en déplacement.

4) Yaku soku geiko

Avec son partenaire : 1 minute en tachi waza et 1 minute en ne waza.

- Minimes : **technique adaptée selon la ceinture**

1) Nage waza (techniques de projection,)

Les deux judoka présenteront à tour de rôle 6 techniques tirées au sort dans le programme minimes en statique.

KOSHI-WAZA : – 1 Uki-goshi – 2 Koshi-guruma – 3 O-goshi – 4 Tsurikomi-goshi
– 5 Harai-goshi – 6 Uchi-mata

TE-WAZA : – 7 Uki-otoshi – 8 Tai-otoshi – 9 Ippon-seoi-nage – 10 Morote-seoi nage

– 11 Kata-guruma

ASHI-WAZA : – 12 O-soto-gari – 13 Ko-uchi-gari – 14 O-uchi-gari – 15 Ko-soto-gari
– 16 Uchi-mata – 17 Hiza-guruma – 18 Sasae-tsurikomi-ashi – 19 De-ashi-barai (-harai)
– 20 Okuri-ashi-barai (-harai)

SUTEMI-WAZA :

MA-SUTEMI-WAZA : – 21 Tomoe-nage – 22 Sumi-gaeshi

YOKO-SUTEMI-WAZA : – 23 Tani-otoshi

2) Katame waza (techniques de contrôle,)

Les deux judoka présenteront à tour de rôle 4 techniques tirées au sort avec position de départ de leur choix parmi la liste suivante: *Uke à 4 pattes, Tori sur le dos et Uke entre les jambes, Uke sur le dos et Tori entre les jambes* et pour chaque contrôle, **Uke** appliquera une technique de dégagement.

IMMOBILISATIONS OSAEKOMI-WAZA : – 1 Hon-gesa-gatame – 2 Ushiro-gesa-gatame –
3 Kami-shiho-gatame – 4 Tate-shiho-gatame – 5 Yoko-shiho-gatame

4) Yaku soku geiko

Avec son partenaire : 1 minute en tachi waza et 1 minute en ne waza.

- Cadets : **Technique adaptée selon la ceinture**

1) Nage waza (techniques de projection)

Les deux judoka présenteront à tour de rôle 6 techniques tirées au sort dans le programme cadet, en statique et en déplacement.

KOSHI-WAZA : – 1 Uki-goshi – 2 Koshi-guruma – 3 O-goshi – 4 Tsurikomi-goshi
– 5 Harai-goshi – 6 Uchi-mata

TE-WAZA : – 7 Uki-otoshi – 8 Tai-otoshi – 9 Ippon-seoi-nage – 10 Morote-seoi nage
– 11 Kata-guruma

ASHI-WAZA : – 12 O-soto-gari – 13 Ko-uchi-gari – 14 O-uchi-gari – 15 Ko-soto-gari
– 16 Uchi-mata – 17 Hiza-guruma – 18 Sasae-tsurikomi-ashi – 19 De-ashi-barai (-harai)
– 20 Okuri-ashi-barai (-harai)

SUTEMI-WAZA :

MA-SUTEMI-WAZA : – 21 Tomoe-nage – 22 Sumi-gaeshi

YOKO-SUTEMI-WAZA : – 23 Tani-otoshi

2) Katame waza (techniques de contrôle,)

Les deux judoka présenteront à tour de rôle 4 techniques tirées au sort avec position de départ de leur choix parmi la liste suivante: *Uke à 4 pattes, Tori sur le dos et Uke entre les jambes, Uke sur le dos et Tori entre les jambes* et pour chaque contrôle, **Uke** appliquera une technique de dégagement.

IMMOBILISATIONS OSAEKOMI-WAZA : – 1 Hon-gesa-gatame – 2 Ushiro-gesa-gatame
– 3 Kami-shiho-gatame – 4 Tate-shiho-gatame – 5 Yoko-shiho-gatame

ÉTRANGLEMENTS SHIME-WAZA : – 6 Gyaku-juji-jime – 7 Kata-juji-jime – 8 Nami-juji-jime
– 9 Hadaka-jime – 10 Okuri-eri Jime

CLÉS AUX COUDES KANSETSU-WAZA : – 11 Ude-hishigi-juji-gatame (Jugi-gatame)
– 12 Ude-hishigi-ude-gatame (Ude-gatame) – 13 Ude-garami

4) Yaku soku geiko

Avec son partenaire : 1 minute en tachi waza et 1 minute en ne waza.

ARTICLE 9 : Les clubs participant au tournoi sont tenus de se conformer au présent règlement. En cas de litige, le Comité d'Organisation du Challenge se réserve le droit de décision.

Chaque délégation ou club doit avoir un accompagnant majeur référent.

ARTICLE 10 : L'accès au Tatami sera autorisé uniquement aux judokas participants.

ARTICLE 11 : Sans contradiction écrite du représentant légal du participant, le JC RAI est autorisé à exploiter toutes les photos prises à l'occasion de cette manifestation. *Dans le cadre du site internet, vous aurez la possibilité de pouvoir demander au comité directeur, le floutage d'un participant.*

L'intégralité des résultats de la manifestation sportive, ainsi que des photos de la manifestation, seront disponible auprès du JC RAI.