



Coupe Technique Régionale Para Judo / Para Judo Adapté



**Samedi 3 Février
2024**

INSCRIPTIONS
EXTRANET
AVANT LE
JEUDI 1ER FÉVRIER 2024



**DOJO REGIONAL DU LAC DE MAINE
RUE JULES LADOUMÈGUE
ANGERS (49)**



Licence FFJDA
obligatoire

Ouvert de
Benjamin(e)s
à Séniors

A partir de 14h00

Coupe Régionale Technique

Para Judo – Para Judo Adapté

Date : Samedi 3 Février 2024 à partir de 14h

Lieu : Dojo Régional du Lac de Maine, rue Jules Ladoumègue, à Angers (49)

Chaque participant doit être à jour de sa **licence FFJDA** - Inscription sur l'extranet **avant le 1er Février 2024**.

REGLEMENT :

Présenter une prestation technique organisée, avec son partenaire de club :

➤ En **TACHI WAZA** sur le tokui waza de son choix :

- ✓ Uchi komi statique et déplacement
- ✓ Nage komi statique et déplacement
- ✓ Combinaison Enchaînement
- ✓ Reprise d'initiative
- ✓ Liaison debout-sol

+ un kakari geiko

OU

➤ En **NE WAZA** sur le tokui waza de son choix (osaekomi, ou shime ou kansetsu waza) :

- ✓ Forme fondamentale
- ✓ Variantes
- ✓ Différentes entrées : Uke 4 pattes, Uke plat ventre, à genou, sur les fesses...
- ✓ Reprise d'initiative

+ un kakari geiko

Temps de prestation :

- BENJAMINS / MINIMES : 3' maximum + kakari geiko de 1'30
- CADETS et + : 4' maximum + kakari geiko de 2'

Réaliser la prestation deux fois devant deux jurys différents.

GRILLE D'ÉVALUATION :

Notation de 1 à 5 (5 étant le niveau le plus élevé)

En fonction du grade et des capacités du judoka

NOM :

Prénom :

Grade :

Catégorie d'âge :

Type de handicap :

	1	2	3	4	5	TOTAL	COMMENTAIRE
CEREMONIAL							
OUVERTURE - FERMETURE							
SALUT							
TOTAL /10							
TACHI WAZA							
PLACEMENT							
DEPLACEMENT							
DESEQUILIBRE							
CONTRÔLE							
GAKE - EFFICACITE							
CONTENU							
TOTAL /30							
NE WAZA							
CONTRÔLE							
EFFICACITE							
CONTENU							
VARIETES DES SITUATIONS							
TOTAL /20							
KAKARI GEIKO							
UKEMI (Tachi Waza)							
PRISE D'INITIATIVE							
ESQUIVE - BLOCAGE							
ACTION REACTION							
TOTAL /20							
TOTAL DES POINTS							
TOTAL /80							