



LIGUE DES PAYS DE LA LOIRE

Fédération Française de Judo, Jujitsu, Kendo et Disciplines Associées

CHAMPIONNAT ET COUPE KATA



2024 / 2025

STADE MUNICIPAL DU LAC DE MAINE - 49000 ANGERS - ☎ 02 41.73.32.55 -

E-mail : liguejudo.paysdelaloire@gmail.com

Championnat et Coupe Régionale Kata

Masculins, féminins, mixtes

Les clubs envoient leurs inscriptions directement au secrétariat de la Ligue 7 jours avant en utilisant le bordereau disponible sur le site www.judo-pdl.fr ou dans la brochure « Animations ».

Partie 1 : CHAMPIONNAT RÉGIONAL KATA **(Sélection pour le championnat de France)**

Catégorie Minimes

Nage No Kata 3 séries

Catégorie Juniors (cadets inclus)

Nage No Kata 15 à 18 ans 3 séries

Nage No Kata 16 à 23 ans 5 séries

Katame No Kata 16 à 23 ans complet

Ju No Kata 16 à 23 ans 2 premières séries

Catégorie Seniors (a partir de 18 ans)

Nage No Kata complet

Goshin Jitsu complet

Katame No Kata complet

Kime No Kata complet

Ju No Kata complet

*Les catégories d'âges vont changer
pour la saison 2024 / 2025.*

*Nous les modifierons dès que nous
aurons l'information.*

Partie 2 : COUPE RÉGIONALE KATA **(Non sélectionnable pour le Championnat de France)**

Catégorie Benjamins

2ème série du Nage No Kata

Kodomo No Kata (poussins autorisés) voir ci dessous

Kodomo veut dire enfants. Kodomo No Kata signifie donc le Kata des enfants.

Ce kata été pensé par la Fédération Française et approuvé par la Fédération Japonaise.

C'est un excellent exercice pour les enfants car il reprend les bases fondamentales, sur un temps de deux minutes vingt, de tout ce que l'on peut leur demander pour les passages de grades de la ceinture blanche à la ceinture noire : la tenue vestimentaire, les chutes, les déplacements, les saluts, quelques projections, les déplacements, le Kumi Kata, etc...

Chaque couple présentera ce Kata suivant le contenu ci-dessous (voir programme ci-dessous) devant trois juges qui évalueront la prestation suivant avec une grille officielle :

- ✓ Faute légère = moins 1 ou 2 points,
- ✓ Faute moyenne = moins 3 points,
- ✓ Faute sérieuse = moins 5 points,
- ✓ Oubli d'une partie = moins 10 points.

Les professeurs ont la possibilité de demander au secrétariat de la Ligue des Pays de la Loire une vidéo présentée par deux enfants entrant dans la catégorie poussins. Vous trouverez aussi une référence vidéo sur « you tube ». Le Kodomo le plus proche de celui que nous demandons étant le Kodomo No Kata Kodokan numéro 5 (il existe plusieurs séries).

L'ensemble de la prestation doit durer approximativement deux minutes vingt, mais le temps ne rentrera pas dans les critères d'évaluation.

Programme

- Les deux Judoka se place perpendiculairement au Jury à approximativement 4 mètres l'un de l'autre
- Salut debout face au Jury (Ritsurei)
- Salut à genoux en face à face, puis se relever (Zarei)
- Avancer sur deux pas gauche droite (correspond à l'ouverture du Kata)
- Effectuer ensemble deux chutes arrière
- Effectuer ensemble une chute latérale à droite (pivot d'un quart de tour)
- Effectuer ensemble une chute latérale à gauche (pivot d'un quart de tour)
- Effectuer ensemble (en se croisant) une chute avant arrêtée à droite
- Effectuer ensemble (en se croisant) une chute avant arrêtée à gauche
- Prendre une saisie fondamentale puis démontrer les déplacements Tsuki Ashi et Ayumi Ashi
- Effectuer Uki Otoshi sur un, deux ou trois pas. Attention, la chute est évaluée également
- Pivoter et faire de même à gauche
- Effectuer Uki Goshi à droite de façon classique (Kumi Kata installé). La chute est évaluée également
- Pivoter et faire de même à gauche
- Effectuer De Ashi Barai à droite, Uke devra avancer son pied. La chute est évaluée également
- Pivoter et faire de même à gauche, Uke devra avancer son pied gauche. La chute est évaluée également)
- Se replacer à approximativement 4 mètres l'un de l'autre puis reculer pied droit puis gauche, ce qui correspond à la fermeture du Kata
- Salut à genoux
- Pivoter puis salut debout face au jury

Lors de cette compétition, les poussins (nes) et benjamins (mines) seront séparés et les trois premiers couples de chaque catégorie seront récompensés.

Il leur faudra donc se présenter avec un partenaire et le binôme ne changera pas de rôle à l'issue de la rencontre. Pour faciliter les conditions de participation, les poussins pourront avoir un partenaire benjamin. Dans ce cas, ils seront engagés dans la catégorie supérieure, à savoir les Benjamins.