

# COUPE REGIONALE DE JU JITSU DUO SYSTEME COMBAT ET NE-WAZA / JJB

**DATE**

**07 Décembre 2025  
8H00 – 15H00**

**LIEU : DOJO ROLAND HIOLE COMPLEXE  
SPORTIF DE COUBERTIN, 62590 OIGNIES**

**Les inscriptions seront faites via le site  
fédéral de la FFJDA EXTRANET**

**Contact :** Ligue des Hauts de France 2, rue Lescouvré  
80000 AMIENS

Site internet : <http://hautsdefrancejudo.com>  
Email : [liguehautsdefrancejudo@gmail.com](mailto:liguehautsdefrancejudo@gmail.com)

**OUVERTS AUX  
CADETS  
CADETTES,  
JUNIORS,  
SENIORS**

**RELATION  
GRADE  
CHAMPIONNAT**



柔術

## REGLEMENTS JU JITSU COMBAT, NE-WAZA/JJB et DUO

Horaires pesées : pesée en short et T-shirt

cadets M+F = 7H30 8H00

juniors séniors/vétérans M+F = 9H00 9H30

Catégories de poids :

cadets : -46 -50 - 55 -60 -66 -73 -81 +81

cadettes : -40 -44 -48 -52 -57 -63 -70 +70

juniors séniors vétérans M : -56 -62 -69 -77 -85 -94 +94

F : -45 -48 -52 -57 -63 -70 + 70

Règlement : relation grade championnat marron/noire

- **Combat** : le full ippon donne 10 points contre un grade égal ou supérieur. Les valeurs marquées pendant le temps additionnel ne sont pas prises en compte pour la RGC.

Pour intégrer la liste des ayants droit, les juniors doivent avoir participé à la phase régionale cadets F+M ou séniors.

- **Ne Waza/JJB** : le ippon par soumission (clé, étranglement) donne 10 points contre un grade égal ou supérieur

Posséder 2 licences, saison précédente et celle en cours 2025 2026 pour les combats et les duo, seule la licence de l'année en cours pour le ne wza/jjb.

Les 2 premiers de chaque catégorie seront sélectionnés pour les Championnats de France pour les cadets F+ M 2, 3 et séniors.

Plus de certificat médical si inscription sur extranet.

Signature du passeport.

Tenue :

Judogi **Blanc** obligatoire ; possible de porter un T-Shirt ou rashguard blanc pour les hommes, obligatoire pour les féminines.

Protections : gants et tibias/pieds rouges et bleus, chacun apporte ses ceintures rouges et bleues. Pour le combat : protège-dents obligatoires pour les cadets + coquille pour le combat, fortement autorisés pour les juniors et au-dessus.

Compétition ouverte à partir de ceinture verte.

Temps des combats :

3 mn, temps des repos 5mn sur les phases éliminatoires. Sinon 10 mn avant les combats du bloc final.

en Ne Waza/jjb : juniors et séniors 5 mn, temps de repos 1 temps de combat, double du temps de combat avant les finales.

cadets F+M 4 mn avec les mêmes temps de repos

Golden score en cas d'égalité parfaite à la fin du temps réglementaire, le combat continue sans limite de temps jusqu'au 1er ippon, point, avantage ou pénalités.

**- Expression technique DUO :**

Les attaques sont divisées en 3 séries comprenant chacune 4 attaques

A saisies, ceintures et colliers : A1 A2 A3 A4

B coups poings et pieds : B1 B2 B3 B4

C attaques avec armes : C1 C2 C3 C4

Tenue : les féminines T-shirt, rashguard ou justaucorps blanc

Catégories : masculins, féminins et mixtes. Aucune restriction de poids, d'âges ou de grade.

Temps de récupération maximum de 5 mn ou 10 mn avant la finale.

Temps médical : 2 mn.

Si égalité parfaite, un match de barrage est organisé pour identifier les qualifiés, les couples réalisent la série A jusqu'à ce qu'il y ait une différence de score.

Règle du challenge : uniquement si l'ensemble de la compétition est équipé d'un arbitrage vidéo avec système CARE.