
REGLEMENT DE LA COUPE TECHNIQUE REGIONALE PARA JUDO

Présenter une prestation technique organisée avec :

★ En TACHI WAZA sur le tokui waza choisi :

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

+ un kakari geiko

OU

★ En NE WAZA sur le tokui waza choisi (osaekomi, ou shime ou kansetsu waza)

forme fondamentale
variantes
différentes entrées : uke 4 pattes, plat ventre, à genou, sur les fesses...
reprise d'initiative

+ un kakari geiko

Temps de prestation :

- POUSSINS : 2' maximum + kakari geiko de 1'
- 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	COMMENTAIRES
CEREMONIAL							
OUVERTURE							
FERMETURE							
SALUT							
TACHI WAZA							
PLACEMENT							
DEPLACEMENT							
DESEQUILIBRE							
CONTRÔLE							
GAKE							
EFFICACITE							
CONTENU							
NE WAZA							
CONTRÔLE							
EFFICACITE							
CONTENU							
VARIETES DES SITUATIONS							
KAKARI GEIKO							
UKEMI (tachi waza)							
PRISE D'INITIATIVE							
ESQUIVE - BLOCAGE							
ACTION REACTION							