

---

## 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
<b>CEREMONIAL</b>							
OUVERTURE							
FERMETURE							
SALUT							
<b>TACHI WAZA</b>							
PLACEMENT							
DEPLACEMENT							
DESEQUILIBRE							
CONTRÔLE							
GAKE							
EFFICACITE							
CONTENU							
<b>NE WAZA</b>							
CONTRÔLE							
EFFICACITE							
CONTENU							
VARIETES DES SITUATIONS							
<b>KAKARI GEIKO</b>							
UKEMI (tachi waza)							
PRISE D'INITIATIVE							
ESQUIVE - BLOCAGE							
ACTION REACTION							