



# COUPE EXPRESSION TECHNIQUE

**13 MAI 2026**

**9H30 – 12H**

**DOJO AWAZU,  
25 AV DE LA PORTE DE CHATILLON 75014 PARIS**

**INSCRIPTION VIA EXTRANET**

# RÈGLEMENT

## Déroulé :

- Chaque duo présente 3 prestations techniques, sans opposition, en déplacement.
- Durée : 3 à 5 min par passage, devant 3 jurys différents.
- Techniques libres : debout (tachi-waza), sol (ne-waza), liaisons, etc.
- Seul le para pratiquant est évalué.

## Catégories :

- Handicap : sensoriel / physique (marchant / non-marchant)
- Âge : Minimes à Vétérans
- Grades : ceintures de couleur / ceintures noires

## Critères d'évaluation :

- Debout : précision, variété, enchaînements, sécurité
- Sol : mobilité, contrôles, enchaînements, sécurité
- Général : attitude, présentation, chutes (si possible), coordination du duo