

Chers Amis judokas, jujitsukas,

La ligue AUVERGNE-RHONE-ALPES DE JUDO-JUJITSU organise son

OPEN REGIONAL DE JUJITSU

Jujitsu Fighting, Jiu-jitsu Brésilien

Arténium

4 place de l'Artière

63122 Ceyrat



Samedi 23 Mai 2026

Jujitsu Fighting

Dimanche 24 Mai 2026

Jiu-Jitsu Brésilien

U14, U16, U18,

U21/Adults Loisir, U21/Adults Confirmés

Dans l'attente de vous accueillir, nous vous prions d'agréer, chers amis sportifs, nos sincères salutations.

REGLEMENT & PROGRAMME DU WEEK-END

INSCRIPTIONS

Les inscriptions devront se faire par extranet sur le site de la FFJDA avant le :

Mercredi 20 Mai 2026 avant minuit
AUCUNE INSCRIPTION SUR PLACE NE SERA PRISE EN COMPTE

PROGRAMME

Samedi 23 Mai 2026

Jujitsu Fighting

8h30-9h : accueil

9h00 - 9h30 : pesées des U14+ (*) et U16

10h00 : Combats

10h30 - 11h : pesées U18

11h30 : Combats

13h00 - 13h30 : Pesées U21 et Séniors, Loisir
(ceinture de couleur) et Confirmés (marron et
noire)

14h00 : Combats

17h00 : fin prévisionnelle de la compétition

Dimanche 24 Mai 2026

Jiu-Jitsu Brésilien

8h30-9h : accueil

9h00 - 9h30 : pesées des U14+ (*) et U16

10h00 : Combats

10h30 - 11h : pesées U18

11h30 : Combats

13h00 - 13h30 : Pesées U21 et Séniors, Loisir
(ceinture de couleur) et Confirmés (marron et
noire)

14h00 : Combats

17h00 : fin prévisionnelle de la compétition

La Relation Grade Championnat sera appliquée pour les U18 – U21 - Séniors en
Jujitsu Combat et en Ne-Waza

(*) U14+ : 2015-2014-2013

Les jeunes nés en 2015 et qui sont normalement U12 pourront être intégrés dans cette catégorie, **sous la responsabilité du club et de l'enseignant.**

U16 : 2012-2011

U18 : 2010-2009

U21/Adults : 2008 et –

Pour les U21/Adults, on séparera les ceintures de couleur (**Loisir**) des ceintures marron et noires (**Confirmés**)

CONTROLE DES INSCRIPTIONS

- Les participants devront être en possession d'une pièce d'identité avec photographie (passeport fédéral, carte d'identité, passeport).

Timbres de licence

- 2 timbres dont celui de l'année en cours pour le Jujitsu Fighting et le Jujitsu Duo
- Le timbre de l'année en cours pour le Jiu-Jitsu brésilien (Ne Waza).

L'inscription obligatoire sur l'extranet permet de justifier la possession de la licence pour la saison 2025-2026.

Pesées

Les pesées seront mixtes, selon le règlement international, au minimum en short long & tee-shirt (ou judogi) et sans tolérance de poids

Grade minimum

- Ceinture Jaune (U14, U16, U18, U21/Adults Loisir)

REGLEMENT D'ARBITRAGE ET FORMULES DE COMPETITION

En poule (de 2 à 6 combattants), ou en tableau avec repêchage systématique (7 combattants ou plus). Des regroupements morphologiques seront possibles en fonction du nombre de combattants.

Equipement

- Les combattants devront tous se munir d'une ceinture rouge et d'une ceinture bleue.
- Les judogis seront blancs et réglementaires (cf. textes officiels notamment pour les dossards et les patches).
- Pour le Jujitsu Combat, les combattants devront obligatoirement être équipés de protections conformes : des gants (type mitaines), des protèges tibias et pieds, de couleur rouge ou bleue.
- Pour le Jujitsu Combat, un protège-dents est **obligatoire pour les U14** (même si il n'y a pas de coup au visage), **pour les U16 et les U18**.

Durée des combats

	Jujitsu Fighting	Jiu-Jitsu Brésilien (Ne-Waza)
U14	2 minutes	3 minutes
U16	3 minutes	3 minutes
U18	3 minutes	4 minutes
U21 / Séniors	3 minutes	5 minutes

L'arbitrage

Il sera assuré par les arbitres et commissaires stagiaires et titulaires de la ligue.

Il sera demandé aux clubs et à leurs responsables de veiller au respect des lieux, adversaires, commissaires sportifs, arbitres et organisateurs tout au long de la journée.

Dans le cas contraire, les arbitres sanctionneront le coach d'un carton jaune (exclusion sur le temps du combat) ou un carton rouge (exclusion de la compétition).

Le règlement d'arbitrage est celui de la Fédération Internationale de Jujitsu pour les cadets et juniors-séniors. Des adaptations spécifiques mises en place au sein de la ligue Auvergne-Rhône-Alpes seront appliquées pour les benjamins et les minimes (cf. annexe).

Catégories de poids (Combat et Ne-Waza)

Catégories U21 / Adults, Loisir ou Confirmés

Féminine :	-45, -48, -52, -57, -63, -70, +70
Masculine :	-56, -62, -69, -77, -85, -94, +94

Catégories jeunes

U14 féminine :	-25, -28, -32, -36, -40, -44, -48, -52, -57, +57
U14 masculine :	-32, -36, -40, -44, -48, -52, -56, -62, -69, +69

U16 féminine :	-32, -36, -40, -44, -48, -52, -57, -63, +63
U16 masculine :	-40, -44, -48, -52, -56, -62, -69, -77, +77

U18 féminine :	-40, -44, -48, -52, -57, -63, -70, +70
U18 masculine :	-48, -52, -56, -62, -69, -77, -85, +85

RECOMPENSES

Les trois premiers de chaque catégorie constitueront le podium.

ANNEXE

AMENAGEMENT DES REGLEMENTS COMMUN A TOUS LES CIRCUITS REGIONAUX

Adaptations arbitrales pour les U14 et U16

Circuit régional de la ligue AURA SAISON 2025-2026

COMBAT

- Le règlement qui s'applique est celui de la Fédération Internationale de Jujitsu combat (Voir tableau ci-dessous et en page 41 du règlement International)
- A partir de U14 (12-13 ans) et jusqu'à U10 lors des compétitions dans la ligue AURA conformément aux textes officiels de la FFJA des aménagements au règlement International sont apportés pour le jujitsu combat.

ATTENTION pour les **U16** qui pourront combattre en national voire à l'international il y a 3 actions par rapport aux U18/U21 sanctionnées par CHUI (Atemis touchant la tête de l'adversaire - Clés ou étranglement en partie 2 – comprimer les reins ou les côtes de l'adversaire dans la garde avec un ciseau de jambes), les autres actions sutémis, clés, étranglement... sont donc autorisées en U16.

TABLEAU DES ACTIONS AUTORISEES / INTERDITES

	De moins de 10 ans à moins de 16 ans	Moins de 18 ans Moins de 21 ans Adultes Vétérans	TECHNIQUES
1	SHIDO	SHIDO	ATEMIS dans les jambes
2	SHIDO	SHIDO	Clés sur les doigts ou les orteils
3	SHIDO	SHIDO	Mettre la main ou le pied dans le visage de l'adversaire en partie 2 ou 3
4	CHUI	OK	ATEMIS touchant la tête de l'adversaire
5	CHUI	OK	Clés ou étranglements en partie 2
6	CHUI	OK	Comprimer les reins ou les côtes de l'adversaire dans la garde avec un ciseau de jambes
7	CHUI	CHUI	ATEMIS portés trop fort
8	CHUI	CHUI	ATEMIS directs à la tête de l'adversaire
9	CHUI	CHUI	ATEMIS non contrôlés et qui ne sont pas arrêtés
10	CHUI	CHUI	Projection ou amenée au sol avec une partie du corps de l'adversaire à l'extérieur de la zone de sécurité
11	CHUI	CHUI	Projection ou amenée au sol sur le visage, la tête ou la nuque
12	CHUI	CHUI	Projection ou amenée au sol trop forte ou violente
13	HANSOKU MAKE	HANSOKU MAKE	Clés sur la nuque ou la colonne vertébrale
14	HANSOKU MAKE	HANSOKU MAKE	Clés en torsion sur le genou ou le pied
15	HANSOKU MAKE	HANSOKU MAKE	KANI BASAMI
16	HANSOKU MAKE	HANSOKU MAKE	Etrangler l'adversaire à mains nues
17	HANSOKU MAKE	HANSOKU MAKE	Combiner une projection ou une amenée au sol avec une tentative de soumission

OK	Action ou Technique autorisée
SHIDO	Action ou Technique sanctionnée par SHIDO (ACTION INTERDITE)
CHUI	Action ou Technique sanctionnée par CHUI (TECHNIQUE DANGEREUSE)
HANSOKU MAKE	Action ou Technique sanctionnée par HANSOKU MAKE (TECHNIQUE INTERDITE)

Pour la France les adaptations des règles de JIJITSU COMBAT pour les U14 (12- 13 ans), U12 (10-12 ans) et U10 (8-9 ans) sont les suivantes :

➤ **Sanctionné par « shido » :**

- Toute saisie encerclant la tête en partie 2 engendrera un mate de la part de l'arbitre avec un repositionnement du bras (la main ne doit pas dépasser la clavicule) – si le combattant réitère cet encerclement de la tête il sera sanctionné par shido.
- Saisie de 1 ou 2 jambes avec les deux mains
- Toute tentative de sutemi en partie 2 engendrera un mate de la part de l'arbitre - si le combattant réitère cette tentative de sutemi il sera sanctionné par shido.

➤ **Sanctionné par « chui » :**

- Coup au visage
NB : En partie 1, la zone de frappe pour tous les atémis, qu'ils soient directs ou circulaire du pied ou des mains, se situe entre la ligne supérieure des épaules et la ceinture.
- Projection avec saisie de 1 ou 2 jambes avec les deux mains en partie 2
NB : La saisie d'une seule jambe est autorisée seulement :
 - ◇ En défense sur atemi pieds (opportunité)
 - ◇ En attaque si l'autre main est en saisie installée sur le haut du corps.
- Prise de « l'ours » (projection avec ceinturage sur les bras)
- Projection sur un sutemi .
NB : toutes les techniques avec makikomi (soto makikomi, uchi makikomi, ...) sont classées dans les Sutemi Waza, puisque TORI tombe avec UKE pour garantir la projection et sera donc sanctionné par CHUI.
- Attaques sur 1 ou 2 genoux

➤ **Sanctionné par « hansoku make » :**

- Toutes contraintes marquées sur la nuque en partie 2 et en partie 3
- Toutes actions dangereuses mettant en péril l'intégrité physique de l'adversaire.
- Les étranglements, les clés de bras et de jambes
- Kani bazami

Important : Dans le cadre d'un arbitrage pédagogique chaque 1ère faute sera marquée d'un rappel à la règle pour que les enfants apprennent et progressent dans la pratique du Jujitsu.

Sauf pour les fautes éliminatoires pour lesquelles un **« chui »** sera donné.

➤ **Coaching :**

- De U10 à U14 autorisé uniquement entre le mat et hajime
- A partir de U16 et au-delà. Autorisé tout au long du combat mais doit être tourné vers le combattant et non pas vers l'arbitrage.

Attention : pour toutes les catégories, si un combattant discute avec son Coach (même pendant l'arrêt du combat), avec l'autre combattant ou avec l'arbitre, la sanction est un CHUI. **Il faudra bien sûr être plus indulgent et pédagogique avec les catégories U14 , U12 et U10.**

➤ Le combat peut être gagné de 2 manières principales :

- **Par full ippon : un ippon dans chaque partie**
- **Au nombre de points à l'issue du combat**

NE WAZA

Le règlement qui s'applique est celui de la Fédération Internationale de Jujitsu NE WAZA (Voir tableau ci-dessous et en page 70 du règlement International), pour les adultes suivant le niveau d'expertise certaines techniques sont interdites.

Pour les – 16 ans (de 12 ans jusqu'à 15 ans), les techniques interdites correspondent aux adultes novices. De manière générale toutes les clés, étranglements et compressions sont interdits dans ces catégories.

Age	-12 ans	-16 ans	X	-18 ans	+18 ans	X	Techniques
Niveau	Novice	Adultes novices et	Débutant	Intermédiaire	X	Expert	
Grade	-12 ans	-16 ans	Toutes ceintures blanches et tous grades -18 ans	Ceintures bleues et violettes (+18 ans)	Ceintures marron et noires (+18 ans)	X	
1	X						
2	X	X					Etranglement avec blocage des cervicales.
3	X	X					Clé de cheville.
4	X	X					Etranglement avec l'avant bras en utilisant les manches (EZEQUIEL).
5	X	X					Blocage en quillotine.
6	X	X					Clé sur l'omoplate.
7	X	X					Tirer la tête dans le triangle des jambes.
8	X	X					Tirer la tête dans le triangle des bras.
9	X	X	X				Pousser dans la garde avec pression sur les reins ou les côtes.
10	X	X	X				Clé de poignet.
11	X	X	X				SINGLE LEG avec la tête de l'attaquant à l'extérieur du corps de l'adversaire.
12	X	X	X	X			Compression du biceps.
13	X	X	X	X			Compression du mollet.
14	X	X	X	X			Clé au genou.
15	X	X	X	X			Prise d'orteil.
16	X	X	X	X	X	X	Projection violente de l'adversaire en position de garde (SLAM).
17	X	X	X	X	X	X	Action sur les cervicales.
18	X	X	X	X	X	X	Torsion de la cheville avec blocage du talon.
18	X	X	X	X	X	X	Clé avec torsion du genou.
20	X	X	X	X	X	X	Blocage du genou.
21	X	X	X	X	X	X	Clé de jambe en tournant sur l'extérieur.
22	X	X	X	X	X	X	Torsion du pied en tournant sur l'extérieur.
23	X	X	X	X	X	X	Torsion du pied en tournant sur l'extérieur.
24	X	X	X	X	X	X	Plier les doigts vers l'arrière.
25	X	X	X	X	X	X	Saisir la ceinture de l'adversaire et le projeter sur la tête pendant un SINGLE LEG avec la tête à l'extérieur du corps.
26	X	X	X	X	X	X	Projeter sur la tête ou sur le cou.

Pour la ligue AURA les adaptations des règles de JUJITSU NE WAZA pour les – de 12 ans (en plus des techniques interdites décrites dans le tableau ci-dessus) sont les suivantes :

Le combat peut être gagné de 3 manières :

- Au nombre de point à l'issue du temps de combat
- Ippon technique : cumul de points => 15pts = ippon.
- Ippon positionnel :

L'Ippon positionnel est comptabilisé dans les cas suivants :

➤ **Position de juji-gatame :**

Tori en position assis avec un contrôle des bras de l'adversaire par les jambes et un bras engagé, le second bras de Tori devra servir d'appui avec la main posée sur le tatami derrière lui. (Si Tori enclenche délibérément le juji-gatame en se jetant en arrière il y aura disqualification)

➤ **Position de sankaku jime :** 2 positions sont autorisées :

- Uke est dans la garde de Tori. Ce dernier installe entre ses jambes la tête et le bras de l'adversaire. Le triangle ne devra pas être actionné, juste contrôlé. (Si l'adversaire est délibérément étranglé, il y aura disqualification).
- Le retournement classique avec Uke en position quadrupédique (les autres formes et notamment à l'envers seront interdites).

➤ **Sur les positions Tate Shio Gatame** et prise de dos (de type Tate Shio Gatame), l'arbitre se réserve le droit d'annoncer mate lorsque la situation n'évolue plus. Les combattants redémarreront debout.

Les étranglements, les clés, kani bazami, et les ciseaux de hanche sont interdits. Dans ces cas, l'arbitre annoncera « mate et hansoku make ».

EXPRESSION TECHNIQUE (DUO-SYSTEM)

C'est le nouveau règlement qui est appliqué.

Rappels (Pour les **U18** et plus) : 3 tours dans les rounds de qualifications :

QR Tour1	Toutes les attaques de la série A
QR Tour2	Toutes les attaques de la série B
QR Tour3	Toutes les attaques de la série C

Pour les quarts de finales, les demi-finales et la finale, il y a un mélange de toutes les séries à exécuter :

Tour 4	Quart de finale	A2-A4-B1-B2-C2-C4
Tour 5	Demi-finale	A1-A2-B2-B3-C3-C4
Tour 6	Finale	A3-A4-B1-B4-C1-C2

Le couple exécutera les attaques dans l'ordre des séries (de A à C) et par ordre numérique (de 1 à 4)

Dans les catégories d'âges jeunes, la phase qualificative est réduite.

Catégorie âge	QR Tour1	QR Tour2	QR Tour3	Quart de finale	Demi-finale	Finale
U14	Toute la série A	B1-B3	Non réalisé	A1-A2-B1-B3	A2-A3-B1-B3	A3-A4-B1-B3
U16	Toute la série A	Toute la série B	Non réalisé	A2-A4-B1-B2	A1-A2-B2-B3	A3-A3-B1-B4

Selon le nombre de participants les organisateurs pourront regrouper certaines catégories de sexes et d'âges.

- **Coaching** : toléré avec une démarche constructive et éducative vis-à-vis des combattants.

A noter : c'est la catégorie d'âge du combattant le plus âgé qui détermine la catégorie dans laquelle le couple devra être inscrit.

Les présents textes sont tirés des textes officiels fédéraux et ont été adaptés en accord avec la commission d'arbitrage et la commission jujitsu de la ligue.