Chers Amis judokas, jujitsukas,

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

CIRCUIT JEUNES JUJITSUKAS

Jujitsu Fighting, Jujitsu Duo





Samedi 28 Novembre 2026

U10 (2018-2019)
U12 (2016-2017)
U14 (2014-2015)

Maison du Judo
12 rue Saint-Théodore
69003 Lyon

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

REGLEMENT & PROGRAMME DE LA JOURNEE

INSCRIPTIONS

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

Mercredi 25 Novembre 2026 avant minuit

PROGRAMME

U10 : 2018-2019
U12 : 2016-2017
U14 : 2014-2015

9h00-9h30 : accueil

9h30 - 10h00 : Pesées **U12** (Fighting)

10h30 : Combats **U12**

11h00 - 11h30 : Pesée **U10** (Fighting)

11h15 : Contrôle des inscriptions Duo

11h30 : Confrontations Duo

12h00 : Combats **U10**

13h00 - 14h00 : Pesée **U14** (Fighting)

15h00 : Combats **U14**

17h00 : Fin prévisionnelle de l'animation

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

- U10 : Fighting: 1 timbre de licence. Participation selon l'appréciation du professeur.
- U12 et U14 Fighting et Duo: 2 timbres de licence dont celui de l'année en cours.

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

- U10 : Ceinture Blanche
- U12 : Ceinture Blanc/Jaune
- U14 : Ceinture Jaune

FORMULES DE COMPÉTITION

- U10 : Par poule de 4 avec regroupement morphologique, garçons et filles séparés
- U12 : Par poule de 4 avec regroupement morphologique, garçons et filles séparés
- U14 : En poule ou en tableau avec repêchage systématique suivant le nombre de participants.

ÉQUIPEMENT

- 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 patchs).
- Pour le Jujitsu Fighting, 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 Fighting, un protège-dents est obligatoire **pour TOUS**.

DURÉE DES COMBATS

	Jujitsu Fighting
U10	2 minutes
U12	2 minutes
U14	2 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 U10, U12 et U14. Des adaptations spécifiques mises en place au sein de la ligue Auvergne-Rhône-Alpes seront appliquées pour les U10, U12 et U14 (cf. annexe).

CATÉGORIES DE POIDS (Fighting)

Catégories jeunes

U10 féminine **:** Poules de 4 avec regroupement morphologique
U10 masculine **:** Poules de 4 avec regroupement morphologique

U12 féminine **:** Poules de 4 avec regroupement morphologique
U12 masculine **:** Poules de 4 avec regroupement morphologique

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

Pour les U14, des regroupements morphologiques seront possibles en fonction du nombre de combattants.

RÉCOMPENSES

Tous les U10 et U12 sont récompensés.
Pour les U14, les trois premiers de chaque catégorie constitueront le podium.

ANNEXE

AMENAGEMENT DES REGLEMENTS COMMUN A TOUS LES CIRCUITS REGIONAUX

Adaptations arbitrales pour les U10 à U14 et U16 pour le Fighting et le Duo System

Circuit régional de la ligue AURA SAISON 2026-2027

COMBAT (FIGHTING)

1. INTRODUCTION :

Le règlement d'arbitrage est celui de la Fédération Internationale de Jujitsu pour les **U16 U18 U21 et au-delà - règlement Fighting (V5.1 – JUILLET 2026)**
Conformément aux textes officiels de la FFJA des aménagements au règlement International sont apportés pour le jujitsu combat et seront appliquées pour les compétitions de la ligue AURA pour les catégories **U10 U12 et U14.**

2. REGLEMENT D'ARBITRAGE ET ADAPTATIONS

2.1. Catégorie d'âge et temps de combat

Masters	Older than 34 years
Adults	Older than 18 years
U21	18 / 19 /20 years old
U18	16 / 17 years old
U16	14 / 15 years old
U14	12 / 13 years old
U12	10 / 11 years old
U10	9 years and younger

III. a Catégories d'âge et temps de combat

Les catégories d'âge et temps de combat suivants sont reconnus par la Fédération Internationale de JUJITSU :

Vétérans	**Plus de 35 ans**	**2 minutes**
Adultes	**Plus de 18 ans**	**3 minutes**
Moins de 21 ans	**18/19/20 ans**	**3 minutes**
Moins de 18 ans	**16/17 ans**	**3 minutes**
Moins de 16 ans	**14/15 ans**	**3 minutes**
Moins de 14 ans	**12/13 ans**	**2 minutes**
Moins de 12 ans	**10/11 ans**	**2 minutes**
Moins de 10 ans	**9 ans et plus jeunes**	**2 minutes**

2.2. COMBAT :

- Le règlement qui s'applique est celui de la Fédération Internationale de Jujitsu combat (**Voir tableau ci-dessous, page 35 du règlement International**)

- A partir de U14 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. Pour les clés de bras (juji-gatame, ude garami, ude gatame …), Les techniques d'étranglements (Hadaka Jime, kata ha jime, Sankaku jime …).

Ces techniques peuvent uniquement être démontrées (position) dans le but de faire abandonner l'adversaire.

Attention : si elle est appliquée, elle entraîne un Chui.

Les techniques interdites pour les U16 / U18-U21 et qui seront sanctionnées par CHUI :

- **Clé de jambes**
- **Clés articulaires ou étranglements en partie 2**
- **Compression des reins ou des côtes de l'adversaire en garde avec les jambes croisées**

IMPORTANT : LES U16 Doivent maintenant toucher la tête s'ils veulent marquer.

	U12 - younger	U14	U16	U18 / U21 / Adults / Masters	Techniques
1	S	S	S	S	Atemis to the legs
2	S	S	S	S	Locks on fingers or toes
3	S	S	S	S	Putting one's hand or foot in the opponent's face in part 2 or 3
4	C	C	✓	✓	Atemis touching the head of the opponent
5	C	C	✓	✓	Atemis targeted the head
6	C	D	D	✓	Armlock (juji-gatame; ude garami; ude gatame; ...)
7	C	D	D	✓	Choking techniques (shime waza)
8	C	C	C	✓	Submission stretching the legs apart (banana split)
9	C	C	C	✓	Locks or strangulations in part 2
10	C	C	C	✓	Compressing the opponent's kidneys or ribs in the guard with crossed legs
11	C	C	C	C	Atemis applied in a hard way
12	C	C	C	C	Straight atemis towards the opponent's head
13	C	C	C	C	Uncontrolled atemis that are not stopped
14	C	C	C	C	Throw or takedown with any part of the opponent's body landing outside the safety area
15	C	C	C	C	Throw or takedown causing the opponent to land on their face or head or neck
16	C	C	C	C	Hard or violent takedown
17	H	H	C	✓	Straight kneebar (aligned with the knee)
18	H	H	H	✓	Front headlock without arm (guillotine)
19	H	H	H	✓	Toehold inside rotation
20	H	H	H	H	Locks on the neck or spinal column
21	H	H	H	H	Twisted locks on the knee
22	H	H	H	H	Twisted locks on the foot --> outside
23	H	H	H	H	Kani-Basami
24	H	H	H	H	Strangling the opponent with bare hands
25	H	H	H	H	Applying a combination of throw or takedown and submission hold; including flying submissions

✓	Action / Techniques permitted
D	Techniques that may only be demonstrated for the purpose of submission. WARNING: IF THE TECHNIQUE IS APPLIED = CHUI
S	Forbiden Techniques = "SHIDO"
C	Dangerous Techniques = "CHUI"
H	Prohibited Techniques = "HANSOKU-MAKE"

- **Pour la France et la ligue AURA de manière général les catégories de U10 à U14, ne doivent pas toucher la tête, appliquer de SUTEMI, étrangler et appliquer des clés (uniquement immobilisation en partie 3).** Les adaptations pour ces catégories sont les suivantes :

Sanctionné par « shido » :

- Toute saisie encerclant la tête en partie 2 engendrera un matte de la part de l'arbitre avec un repositionnement du bras (la main ne dois 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 matte de la part de l'arbitre - si le combattant réitère cette tentative de sutemi il sera sanctionné par shido.

Sanctionné par « chui » :

NB : En partie 1, la zone de frappe pour tous les atémis se situe qu'ils soient directs ou circulaire du pied ou des mains se situe entre la ligne supérieure des épaules et la ceinture.

- Coup au visage
- Projection avec Saisie de 1 ou 2 jambes avec les deux mains en partie 2

NB : La Saisie d'une seule jambe 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
- kami bazami

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

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

- **Coaching :**

Pour toutes les catégories à partir de U10, le coaching est 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 Coatch (même pendant l'arrêt du combat), avec l'autre combattant ou l'arbitre la sanction est un CHUI. **Il faudra être plus indulgent et pédagogique pour les U10 à U14.**

2.3. EXPRESSION TECHNIQUE (DUO) :

➢ Introduction :

C'est le nouveau règlement international qui s'applique DUO (**V4.3 – SEPTEMBRE 2026**). Dans le nouveau règlement le Variety Score a été entièrement remanié :
Auparavant, le VR attribuait une note globale de variété, basée sur la répétition des techniques.
Dans la nouvelle version, chaque type d'action différent rapporte 1 point, avec un maximum de 12 points.
Les actions sont désormais réparties en groupes pour les parties 3 et 4 : projections debout vers avant/arrière, 1 genoux ou les 2 genoux au sol, amenées au sol, sacrifices, soumissions, atemi, etc.
La répétition du même type ne rapporte aucun point supplémentaire.

➢ Catégories jeunes :

Age class	QR Round 1	QR Round 2	Bronze Medal Round	Gold Medal Round
U16	All of serie A	All of serie B	A1 - A2 - B2 - B3	A3 - A4 - B1 - B4
U14	A1 - A2 - A3	B1 - B2 - B3	A1 - A3 - B1 - B3	A2 - A3 - B2 - B3
U12	A1 - A2	B1 - B2		
U10 and lower	A1 - A2	A1- A2		

Le programme est désormais défini beaucoup plus précisément par catégorie d'âge :

- U16 : série A + série B pendant les qualifications ; bronze = A1-A2-B2-B3 ; gold = A3-A4-B1-B4.
- U14 : qualifications A1-A2-A3, puis B1-B2-B3 ; bronze = A1-A3-B1-B3 ; gold = A2-A3-B2-B3.
- U12 : A1-A2, puis B1-B2.
- U10 et plus jeunes : A1-A2, puis A1-A2.

Quand la série est complète, le couple exécutera les attaques dans l'ordre numérique (de 1 à 4)

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

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

➢ Procédure de challenge :

Pendant les qualifications, le coach peut demander un challenge **uniquement pour son propre duo** challenge sur trois éléments : Weapon control, Wariety et Wrong Attack.

Lors des finales, le coach peut également demander un challenge concernant l'autre équipe pour les mêmes éléments.

Le challenge doit être demandé après la dernière attaque et avant l'annonce du vainqueur.

- **Temps médical :**

La nouvelle version prévoit un maximum de 2 minutes de temps médical par présentation. Dès que ce temps est dépassé, le duo reçoit 0 point pour cette manche.

- **Equipement non conforme :**

Un duo qui ne satisfait pas aux exigences dispose de 2 minutes pour se mettre en conformité.

Le duo reçoit également une pénalité pour retard si après ces deux minutes, il n'est toujours pas en ordre, il reçoit 0 point pour cette manche.

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