Programme de la compétition

9h30 *– Accueil des participants*

10h00 *– Début de la compétition*

13h00 *– Fin prévisionnelle*

Règlement

La coupe d'expression technique prendra la forme d'un challenge où chaque participant gagnera des points pour son club d'appartenance.

Dans chaque catégorie, des points seront distribués à chaque participant.

Classement	1er	2ème	3ème	Non classé
Points	10 points	5 points	3 points	1 point

Les participants seront répartis dans différentes catégories :

Catégories d'âge :	Catégories de déficience :
- Minimes - Cadets - Juniors/Seniors/Vétérans	- Intellectuelle - Auditive - Visuelle - Motrice non-marchante - Motrice marchante

Un classement sera réalisé pour chacune des 15 catégories qui prennent compte la catégorie d'âge et de déficience des participants.

Un trophée sera remis au club qui aura cumulé le plus de points sur l'ensemble des catégories.

Tous les participants devront justifier de leur handicap avec un document officiel
(certificat médical, ophtalmologique, notification de la MDPH… selon le type de handicap)

Prestations techniques

Chaque coupe de judoka/jujitsuka effectue 3 prestations techniques en exécutant les techniques et les séquences de leur choix (y compris les liaisons debout sol, le ne-waza et la forme) en déplacement et sans opposition sur un temps de passage entre 3 à 5 minutes maximum auprès de 3 jurys différents.

Catégorie	Minime	Cadet	Junior/Senior
Temps de prestation	1'30 à 2'00	2'00 à 3'00	3'00 à 5'00

Les candidats sont libres du choix des techniques et des déclinaisons qu'ils sont capables de réaliser en fonction du handicap et du grade. Seul le para pratiquant sera évalué sur les prestations.

Critères d'évaluation :

❑ Situation de travail en Tachi-waza:

✓ Variétés des situations proposées, efficacité des projections 5pts

✓ Précision technique et contrôle lors de la projection qui se traduit par le déséquilibre, le placement, la projection et le contrôle 5pts

✓ Variétés des déplacements (avant – arrière – latéral – circulaire) 5pts

✓ Actions/réactions, parades/ripostes 5pts

✓ Combinaisons et enchaînements 5pts

✓ Sécurité dans la prestation 5pts

❑ Situation de travail en Ne-waza:

✓ Mobilité, points de contrôle, efficacité des soumissions 5pts

✓ Variétés des conclusions (Osae komi – Shime waza – Kansetsu waza) 5pts

✓ Variétés des positions 5pts

✓ Suppression des appuis 5pts

✓ Enchaînement entre les différentes séquences 5pts

✓ Sécurité dans la prestation 5pts

Contact : Clara SADRIN – 06 74 90 97 53
clara.sadrin@ffjudo.com

❑ Généralités :

✓ Attitude 5pts

✓ Présentation 5pts

✓ Chutes (si possible) 5pts

✓ Synergie entre les partenaires 5pts

✓ Efficacité des soumissions 5pts

✓ Bonus (judo + jujitsu, originalité de la prestation…) 15pts

Le programme est libre, comme lors des passages de grade. La prestation peut tourner autour du tokui-waza (technique spéciale) ou du système d'attaque du participant.

5/100 points sont attribués sur la capacité à chuter (si possible, selon le handicap). Nous suggérons ainsi de recevoir deux projections du partenaire.

Les personnes pratiquant le jujitsu sont libres d'intégrer des atemis (techniques de frappe) à leur prestation. Les critères seront identiques ; il n'y aura pas de classement séparé pour les jujitsukas.

Contact : Clara SADRIN – 06 74 90 97 53
clara.sadrin@ffjudo.com