

Coupe du Tricastin 2026

Déroulé de la compétition

Les compétiteurs passeront d'abord les épreuves kata (chutes pour les ceintures blanches), puis les épreuves techniques (randori à partir de la ceinture verte).

La somme des points acquis lors de l'épreuve kata (chutes) et de l'épreuve technique donnera le classement final. En cas d'égalité un match kata (chutes) suivi d'un match technique départagera les compétiteurs.

Les compétiteurs seront séparés par taille en deux groupes (petits/grands).

Programme

Ceintures blanches (à partir de 6 ans dès la 1re année de licence)

Chutes

Avant roulée, arrière plaquée et latérale plaquée à réaliser à droite et à gauche (en tout 6 chutes).

Deux techniques

Une attaque sur coup de poing de face et une attaque sur saisie de poignet direct. On trouvera une défense par atemi et une défense par projection (pas de clé). On devra retrouver les fondamentaux du Taï-Jitsu, c'est-à-dire un atemi précurseur, une esquive, une technique et un atemi final.

Ceintures jaunes

Kata au choix

Deux techniques

Une attaque sur coup de poing et une attaque sur saisie de poignet direct. On retrouvera les fondamentaux du Taï-Jitsu, c'est-à-dire, une esquive, un atemi précurseur, une technique et un atemi final. Seront autorisées les projections mais pas les clés.

Ceintures oranges

Kata au choix

Trois techniques

Une attaque coup de poing direct, une saisie de poignet direct et une saisie des deux poignets. On retrouvera les fondamentaux du Taï-Jitsu. Les clés et projections sont autorisées.

Ceintures vertes et bleues (14 ans maximum)

Kata au choix

Randori de saisies pendant une minute