



COUPE TECHNIQUE JU-JITSU COUPE GOSHIN JITSU

OBJECTIF :

Permettre à tous Ju-Jitsukas (tes) de s'exprimer suivant leur niveau de ceinture dans un esprit d'échanges et de convivialité.

- *Projet destiné à tout pratiquant licencié F.S.G.T.*
- *Ouvert à partir de ceinture Orange*
- *Catégories d'âge : à partir de cadets*
- *2 groupes de travail (ceintures oranges/vertes/bleues et ceintures marrons/noires)*
- *Les couples peuvent être mixtes*

Déroulement de la coupe technique :

Trois épreuves :

- *Cinq techniques libres*
- *Présentation imposée*
- *Goshin-Jitsu-no-kata*

Chaque couple peut choisir de participer à la première, deuxième, troisième ou bien aux trois épreuves.

A la fin de la compétition les juges calculeront l'ensemble des points, le club qui aura remporté le plus de point sur l'ensemble de la compétition remportera la coupe technique.

En cas d'égalité :

- *Deuxième passage en libre (tirage au sort si 2 couples d'un même club)*



COUPE TECHNIQUE JU-JITSU

Présentation de cinq techniques libres

- *Les candidats démontreront leurs techniques au ralenti, puis enchaînées à vitesse réelle*
- *Tirage au sort pour l'ordre de passage des candidats*
- *Deux passages, le premier dans l'ordre du tirage au sort et le deuxième inversé*
- *Les couples peuvent échanger les rôles de TORI et UKE durant leur prestation*

Evaluation

- *3 juges*
- *Notation de 5 à 10 au quart de centième*
- *Récompense aux trois premiers couples*
- *Les juges devront tenir compte du niveau des candidats (groupe 1 et 2)*
- *Les candidats seront notés sur la précision, le réalisme de leurs attaques et de leurs défenses*
- *Récompense aux trois premiers couples*



COUPE TECHNIQUE JU-JITSU

Présentation imposée :

Démonstration de cinq défenses sur 5 des 20 attaques imposées, tirées au sort par la commission en début de saison

POUR 2011/2012 :



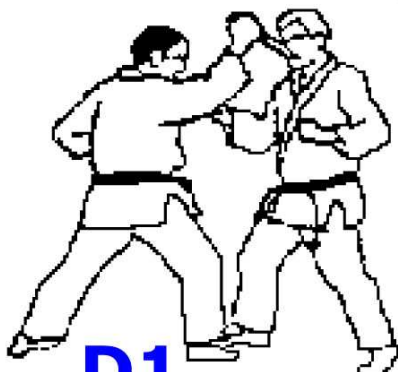
A 2



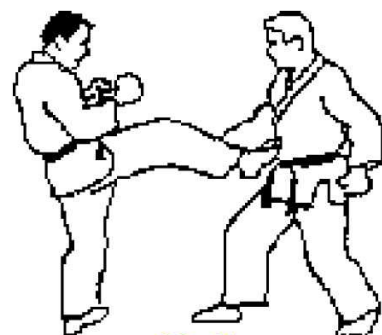
B1



C3



D1



C4

- *Les candidats démontreront les cinq défenses à vitesse réelle*
- *Les défenses peuvent être démontrées dans n'importe quel ordre*
- *Les couples peuvent être mixtes*
- *Tirage au sort pour l'ordre de passage des candidats*
- *Deux passages, le premier dans l'ordre du tirage au sort et le deuxième inversé*
- *Les couples peuvent échanger les rôles de TORI et UKE durant leur prestation*

Evaluation

- *3 juges*
- *Notation de 5 à 10 au quart de centième*
- *Les juges devront tenir compte du niveau des candidats (groupe 1 et 2)*
- *Les candidats seront notés sur la précision, le réalisme de leurs attaques et de leurs défenses*
- *Récompense aux trois premiers couples*



COUPE GOSHIN-JITSU-NO-KATA

Chaque couple démontre les vingt et une techniques du kata, après tirage au sort pour l'ordre de passage.

- *Un seul passage*
- *Notation des juges*
- *Récompenses aux trois premiers couples*