



REGLEMENTATION DES COMPETITIONS

TAÏ-JITSU

Applicable à partir de la saison
2015/2016



ARTICLE 1 - AIRE DE COMPETITION

- ❑ L'aire de compétition doit être plane et ne présenter aucun danger.
- ❑ L'aire de compétition doit être un carré de 8 mètres de côté. Un mètre supplémentaire est prévu sur tous les côtés comme surface de sécurité. Cette surface totale de 10 x 10 mètres est composée de tatamis.
- ❑ Les juges sont assis à l'extérieur de la surface de sécurité.

ARTICLE 2 - TENUES OFFICIELLES

JUGES

- ❑ Blazer bleu marine, droit, non croisé avec deux boutons argentés.
- ❑ Chemise blanche.
- ❑ Cravate officielle.
- ❑ Pantalon gris clair, uni, sans revers.
- ❑ Chaussettes bleu foncé ou noires.
- ❑ Chaussures et chaussons d'arbitrage noirs obligatoires.
- ❑ Sifflet métal avec cordon blanc obligatoire.

COMPETITEURS

- ❑ Kimono blanc, sans bande ni liseré (sauf homologué FFKDA).
- ❑ Seul l'écusson fédéral peut être porté sur le côté gauche de la veste. La marque d'origine des fabricants peut apparaître dans les endroits normalement acceptés.
- ❑ La veste attachée, doit être d'une longueur telle qu'elle couvre les hanches et ne dépasse pas les 2/3 de la cuisse. Les compétitrices porteront un T-shirt blanc uni (ras de cou) sous la veste. Les manches de la veste ne peuvent dépasser le poignet et doivent recouvrir la moitié de l'avant bras. Elles ne doivent en aucun cas être retroussées.
- ❑ Le pantalon doit être de longueur suffisante pour recouvrir la moitié du tibia, sans dépasser la cheville.
- ❑ Les compétiteurs doivent avoir les cheveux propres et coupés à une longueur telle qu'elle ne gêne pas la bonne exécution des prestations. Les pinces métalliques sont interdites
- ❑ Les lunettes sont interdites (sauf KATA), les lentilles souples autorisées. De même aucun bijou ou piercing ne doit être porté.
- ❑ Le port de coquille - slip pour les garçons et de protège poitrine pour les filles est obligatoire à partir des catégories **BENJAMIN**.
- ❑ Ceinture rouge (AKA) ou bleue (AHO), ceinture blanche dans toutes les phases d'attente ou de présentation. Le port de la ceinture correspondante au grade sera autorisé uniquement pour les podiums.
- ❑ **TOUT AUTRE VETEMENT ET EQUIPEMENT EST INTERDIT.**

ARTICLE 3 – ADMINISTRATION

- Tout compétiteur devra présenter son passeport sportif à jour, conforme aux règlements FFKDA et dûment rempli.
- Il doit être titulaire d'au minimum 2 licences (dont licence de la saison en cours).
- Il doit présenter un certificat médical postérieur au 1er septembre de la saison en cours.
- Si le compétiteur est mineur, une autorisation parentale est obligatoire pour chaque compétition.
- Lorsque pour des raisons d'organisation, les ligues sont invitées à faire parvenir la liste des sélectionnés aux finales nationales, aucune inscription sur place ne sera admise.
- Dans toutes les catégories individuelles et équipes, sont sélectionnés les cinq premiers de la ligue pour les finales nationales. Les ligues n'ayant que peu de compétiteurs doivent faire parvenir la liste de leurs inscrits (sans sélection, faute de nombre) dans les mêmes délais que les ligues organisant des sélections. **Cette liste doit être de ligue est non de club.**
- Les vainqueurs de la Coupe nationale quelque soit la catégorie sont automatiquement sélectionnés pour la coupe nationale l'année suivante si ils ne changent pas de catégorie et si ils ne repassent pas par les qualifications régionales auquel cas ils ne sont plus qualifiés d'office. (une ligue pourra donc envoyer 6 compétiteurs dans une catégorie)
- Le certificat médical doit être émargé obligatoirement sur le passeport. Sous peine de ne pas participer à la compétition. Seul le certificat de sur-classement peut être volant mais agrafé à la page correspondante à la saison en cours. L'autorisation parentale doit être émargée sur le passeport sauf pour les anciens passeports.

ARTICLE 4 - CATEGORIES D'AGE ET CATEGORIES

Tout compétiteur concourra dans sa catégorie d'âge selon les règlements FFKDA. L'année de naissance définit la catégorie d'appartenance pour toute la saison sportive.

- Pour les catégories équipes ENFANTS (poussins et pupilles) AVENIRS (benjamins et minimes) JEUNES (cadets et juniors) et ADULTES, il est toléré qu'un seul des 2 équipiers soit surclassé dans la catégorie supérieure immédiate. Le compétiteur surclassé doit être obligatoirement dans la dernière année de sa catégorie d'origine et doit avoir un certificat médical de Sur-classement.
- En catégories individuelles adultes, seul le sur-classement de la catégorie Junior à Sénior est autorisé à condition que le junior soit dans sa dernière année et qu'il ait un certificat de sur-classement.
- Le certificat médical de sur-classement doit être délivré obligatoirement par un médecin et préciser la catégorie de sur-classement.

ARTICLE 5 - TYPES DE COMPETITIONS

Il existe deux types de compétition :

La compétition **INDIVIDUELLE** :

- Poussins (mixte)
- Pupilles (mixte)
- Benjamins (mixte)
- Minimes masculins
- Minimes féminin
- Cadets masculins
- Cadets féminins
- Juniors masculins
- Juniors féminins
- Seniors masculins de 1970 à 1980
- Seniors masculins de 1981 à 1997
- Seniors féminins de 1970 à 1980
- Seniors féminins de 1981 à 1997

La compétition **EQUIPE** qui est mixte :

- Enfants (poussins et pupilles)
- Avenirs (benjamins et minimes)
- Jeunes (cadets et juniors)
- Adultes orange à verte à partir de 1960
- Adultes bleue, marron et noire partir de 1960

ARTICLE 6 - L'EQUIPE ARBITRALE

- Le représentant fédéral : il est le garant de la bonne tenue de la compétition.
- Le responsable de l'arbitrage : il nomme et gère les arbitres. Il organise la logistique propre à la compétition, il gère le temps et organisent les tirages au sort.

Sur chaque tatami :

- 1 juge central, qui autorise les débuts et fins de prestations, et ordonne (à l'aide d'un sifflet) l'exécution de leur vote. Il peut également interpeller le superviseur sur un problème de comportement ou de règlement.
- 2 juges latéraux qui votent à la fin des prestations.

A la table :

- Un superviseur, qui juge de la bonne application du règlement (programme des épreuves) et qui intervient pour sanctionner dans les cas suivants :
 - acte dangereux

- tenue non conforme (longueur vêtements, lunettes, ...)
- acte prohibé par les règlements fédéraux
- acte visant à s'approprier la victoire sans laisser à l'autre la possibilité de s'exprimer (antijeu).
- acte contraire à l'éthique des arts martiaux.

Le superviseur ne doit en aucun cas influencer les juges, sa mission principale est de veiller au respect du règlement. Son interlocuteur est le juge central.

Dans le cas où le superviseur et l'arbitre central sont d'accord sur un problème de règlement ou de comportement dangereux ou d'anti-jeu, l'arbitre central retourne à sa place et sans se rasseoir désigne le vainqueur. Il est dans ce cas le seul arbitre à donner la victoire. Dans le cas contraire, et uniquement dans ce cas il fait appel aux arbitres latéraux.

Le superviseur peut demander la disqualification pour la totalité de la compétition d'un compétiteur qu'il jugerait dangereux au responsable de l'arbitrage national.

- Un marqueur, garant de la bonne tenue des feuilles de match.
- Un chronométrateur/annonceur.

ARTICLE 7: ACCOMPAGNATEURS

Chaque délégation peut nommer plusieurs accompagnateurs pour encadrer et superviser les compétiteurs. Ils sont seuls autorisés à pénétrer dans la salle en dehors des compétiteurs et des officiels. Ils sont habillés d'un survêtement et portent un identifiant. Ils ne sont pas habilités à intervenir durant les prestations.

Les noms des accompagnateurs doivent être transmis au responsable de l'arbitrage le jour de la compétition (2 accompagnateurs par club pour les compétitions régionales et 4 accompagnateurs par ligue pour les finales nationales)

ARTICLE 8: TIRAGE AU SORT

Le tirage au sort s'effectue le matin même des épreuves en présence du responsable de l'arbitrage.

ARTICLE 9: DEROULEMENT DE LA COMPETITION

- Dès le début de la compétition, les compétiteurs se verront remettre un dossard qu'ils colleront dans le dos, afin de les identifier lors des phases de poules.
- La première partie de la compétition se fera sous forme de poules ne pouvant excéder 4 compétiteurs. Tous les compétiteurs s'affronteront (en fonction de leur catégorie). Seuls le 1^{er} et le 2^{ème} accéderont aux phases finales.
- En cas d'égalité en match de poule.

A deux : les deux compétiteurs feront le même kata tiré au sort en fonction du règlement afin de désigner le vainqueur (Sauf en catégorie Poussins).

A trois : les deux compétiteurs aux extrémités de la grille de championnat feront le même kata tiré au sort en fonction du règlement (sauf en Poussins). Le vainqueur rencontrera le troisième tandis que le perdant sera éliminé.

- La deuxième partie de la compétition se fera sous forme de grille à élimination directe pour accéder à la finale. Pour la 3^{ème} place, les candidats éliminés par les 2 finalistes seront repêchés.

ARTICLE 10: DEROULEMENT DES MATCHS

(poules et phases finales)

□ **Démarrage**

Compétition individuelle : Dans les épreuves techniques, randori, assauts imposés et kata, c'est le compétiteur AKA qui commencera la prestation ou portera la 1^{ère} attaque. Dans l'épreuve « kihons » (poussins et pupilles) les 2 compétiteurs passeront en même temps.

Compétition équipe : C'est toujours l'équipe AKA qui démarra le match.

□ **Mise en garde**

Dans les épreuves techniques, randori, assauts imposés, les 2 compétiteurs démarrent face en face et en garde à gauche (jambe droite derrière). Toute attaque portée se fera en avançant la jambe droite. Lors de l'épreuve technique les compétiteurs doivent impérativement reprendre leur place initiale après chaque technique.

□ **Antijeu**

En épreuve technique et randori il s'agit de résister ou de s'accrocher à l'adversaire alors qu'un ATEMI efficace a été donné, ceci ne permet donc pas à l'adversaire de pouvoir s'exprimer normalement.

Par contre à l'inverse le fait de ne pas lâcher prise alors que l'ATEMI est totalement inefficace ne constitue en rien de l'Antijeu.

□ **Randori**

Dans le randori à 2 (libre ou imposé) il ne doit pas y avoir de temps morts. Les compétiteurs enchaînent les attaques et défenses l'une derrière l'autre sans revenir au centre du tatami pour reprendre leur position de départ. De même lorsque des armes sont utilisées, il ne doit pas y avoir de coupure permettant de récupérer. Le travail technique doit rester réaliste.

Il est interdit dans le randori de se défendre avec une arme contre l'adversaire. L'arme n'est seulement autorisée que dans l'attaque et non dans la défense.

□ **Repêchage**

Lors des phases de repêchage, l'épreuve sera toujours le kata.

COMPETITIONS

INDIVIDUELLES ENFANTS

La compétition se déroule selon les catégories officielles de la fédération

DEROULEMENT DE LA COMPETITION

Pour les catégories **POUSSINS** et **PUPILLES**, on entend par technique de défense :

- une esquive,
- un atémi préparatoire,
- une technique de projection suivie éventuellement d'un atémi final ou d'une technique par Atémi (deux maximum)

La défense ne peut excéder 3 atémis.

Les techniques de balayage et de « sutémi » sont acceptées comme projection.

PROGRAMME POUSSINS

En phase de poule :

1^{er} match : kata*

2^{ème} match : défenses**

3^{ème} match : kihons***

KATA*

Tai-Jitsu kata shodan ou soshun

DEFENSES**

1^{ère} défense par atémi sur : Saisie d'un poignet direct de face.

2^{ème} défense par atémi sur : Saisie d'un poignet opposé de face.

Chaque compétiteur exécute ses 2 techniques à la suite.

KIHONS***

enchaînement aller/retour des 3 mouvements suivants sur ordre de l'arbitre

Kamaï (en garde) jambe droite derrière.

Oi zuki shudan en zen kutsu dachi,

mae geri shudan en zen kutsu dachi,

uraken en kiba dachi. KAITE, Changement de garde (jambe gauche derrière).

Retour. KAITE, Changement de garde (jambe droite derrière) YAME.

Les deux compétiteurs passent en même temps.

En phase finale (Elimination directe) :

Exécution de tai-jitsu kata shodan ou soshun au choix, puis démonstration de deux défenses par atémi et par compétiteur :

1^{ère} défense par atémi sur : Saisie d'un poignet direct de face.

2^{ème} défense par atémi sur : Saisie d'un poignet opposé de face.

Chaque compétiteur exécute ses 2 techniques à la suite.

Repêchage :

Au choix : Tai-Jitsu kata shodan ou soshun

PROGRAMME PUPILLES

En phase de poule :

1^{er} match : kata*

2^{ème} match : défenses**

3^{ème} match : kihons***

KATA*

Au choix du compétiteur : Tai-Jitsu kata shodan, nidan ou soshun

DEFENSES**

1^{ère} défense par atémi sur : Saisie d'un poignet opposé de face.

2^{ème} défense par projection sur : Saisie des 2 poignets à l'arrière (jambe droite devant).

Chaque compétiteur exécute ses 2 techniques à la suite.

KIHONS***

enchaînement aller/retour des 3 mouvements suivants sur ordre de l'arbitre

Kamaï (en garde) jambe droite derrière.

Oi zuki, gyaku zuki shudan en zen kutsu dachi,

mawashi geri en zen kutsu dachi,

jodan age uke en fudo dachi. KAITE, Changement de garde (jambe gauche derrière).

Retour. KAITE, Changement de garde (jambe droite derrière) YAME.

Les deux compétiteurs passent en même temps.

En phase finale (Elimination directe) :

Exécution de tai-jitsu kata shodan, nidan ou soshun par tirage au sort à chaque match, puis démonstration de deux défenses par compétiteur :

1^{ère} défense par atémi sur : Saisie d'un poignet opposé de face.

2^{ème} défense par projection sur : Saisie des 2 poignets à l'arrière (jambe droite devant).

Chaque compétiteur exécute ses 2 techniques à la suite.

Repêchage :

Tirage au sort : Tai-Jitsu kata shodan, nidan ou soshun

PROGRAMME BENJAMINS

En phase de poule :

1^{er} match : kata*

2^{ème} match : assauts**

3^{ème} match : randori***

KATA*

Au choix du compétiteur : 1 kata de base ou soshun

ASSAUTS**

1 attaque de face, latérale, arrière et atémi. (Voir liste jointe)

Sur l'assaut latéral, le compétiteur pourra choisir son coté même s'il tourne le dos à l'arbitre central.

RANDORI***

1^{ère} attaque de face - Saisie de poignet(s).

2^{ème} attaque arrière - Saisie des 2 poignets (jambe droite devant) ou saisie du col main droite (jambe droite devant).

3^{ème} attaque par atémi - Oi zuki chudan (coup de poing direct niveau moyen) sans annonce préalable

DEFENSE PAR CLE INTERDITE DANS LE RANDORI.

AHO disposera de 20 secondes de récupération entre son kata et le randori.

En phase finale (Elimination directe) :

Exécution d'un kata de base ou soshun tiré au sort à chaque match, puis randori de démonstration :

1^{ère} attaque de face - Saisie de poignet(s).

2^{ème} attaque arrière - Saisie des 2 poignets (jambe droite devant) ou saisie du col main droite (*jambe droite devant*).

3^{ème} attaque par atémi - Oi zuki chudan (coup de poing direct niveau moyen) sans annonce préalable.

DEFENSE PAR CLE INTERDITE DANS LE RANDORI.

AHO disposera de 20 secondes de récupération entre son kata et le randori.

Repêchage :

Tirage au sort d'un kata de base ou soshun

COMPETITIONS INDIVIDUELLES JEUNES

(minimes masculins / minimes féminins) (cadets / cadettes)

(juniors masculins / juniors féminins)

(soit 4 catégories distinctes, mais même programme)

En phase de poule :

1^{er} match : kata*

2^{ème} match : assauts**

3^{ème} match : randori***

KATA*

Au choix du compétiteur : 1 kata de base ou soshun

ASSAUTS**

1 attaque de face, latérale, arrière et atémi. (Voir liste jointe)

Sur l'assaut latéral, le compétiteur pourra choisir son côté même s'il tourne le dos à l'arbitre central.

RANDORI***

Randori de saisie de 1 minute :

AHO disposera de 20 secondes de récupération entre son kata et le randori.

Les encerclements sont considérés des saisies.

LES ATTAQUES PAR ETRANGLEMENT SONT INTERDITES.

En phase finale (Elimination directe) :

Exécution d'un kata de base ou soshun tiré au sort à chaque match, puis randori de saisie de 1 minute :

Les encerclements sont considérés des saisies.

LES ATTAQUES PAR ETRANGLEMENT SONT INTERDITES.

AHO disposera de 20 secondes de récupération entre son kata et le randori.

Repêchage :

Tirage au sort d'un kata de base ou soshun

COMPETITION INDIVIDUELLES ADULTES

(sénieurs masculins) et (sénieurs féminins) de 1981 à 1997
(sénieurs masculins) et (sénieurs féminins) de 1970 à 1980
(soit 4 catégories distinctes, mais même programme)

En phase de poule :

1^{er} match : kata*

2^{ème} match : assauts**

3^{ème} match : randori***

KATA*

Au choix du compétiteur : 1 kata de base, soshun ou tai-jitsu kata Godan

ASSAUTS**

1 attaque de face, latérale, arrière et atémi. (Voir liste jointe)

Sur l'assaut latéral, le compétiteur pourra choisir son coté même s'il tourne le dos à l'arbitre central.

RANDORI***

Randori de saisie de 1 minute :

PRECISION SUR LE RANDORI : sont autorisées 2 attaques par Atemi et par compétiteur. Elles sont les 2 premières attaques mais l'ordre sera libre.

- coup de poing de face niveau moyen (oï tsuki chudan)

- coup de pied de face niveau moyen jambe droite (mae geri chudan)

Si les attaques par ATEMIS ne sont pas faites sur les 2 premières attaques, il sera impossible pour le compétiteur de les faire ensuite. Le compétiteur peut donc faire 2 saisies sur les 2 premières attaques. Mais dans ce cas le randori ne comportera pas d'attaque par atémi.

En phase finale (Elimination directe) :

Exécution d'un kata de base, soshun ou Tai-jitsu kata godan tiré au sort à chaque match, puis randori de saisie de 1 minute :

AHO disposera de 20 secondes de récupération entre son kata et le randori.

Repêchage :

Tirage au sort d'un kata de base, soshun ou Tai-Jitsu kata Godan

COMPETITIONS EQUIPES

- Catégorie Enfants (poussins et pupilles)
- Catégorie Avenirs : (benjamins et minimes)
- Catégorie Jeunes : (cadets et juniors)
- Catégorie Adultes : (orange / vert et bleue)
- Catégorie Adultes : (marron et noire)

Les équipes sont constituées de deux masculins, deux féminines ou d'un masculin et d'une féminine. Possibilité que l'un des 2 co-équipiers soit surclassé si celui-ci est dans la dernière année de sa catégorie avec un certificat médical de sur-classement.

CATEGORIE ENFANTS (Poussins / Pupilles)

En phase de poule :

- 1^{er} match : Kata*
- 2ème match : Technique**
- 3ème match : Expression libre***

KATA*

Au choix de l'équipe : tai-jitsu kata shodan, nidan ou soshun synchronisé

Technique**

Démonstration de deux techniques de défense sur saisies de poignets par chacun des coéquipiers, soit 4 défenses en tout. Il devra y avoir une défense par atemi (1) et une par projection (2) pour chacun des coéquipiers. Les coéquipiers reprennent leur place initiale après chaque technique.

Expression libre ***

Création et exécution d'un kata synchronisé de 30' à 45 secondes.

En phase finale (Elimination directe) :

Exécution de tai-jitsu kata shodan, nidan ou soshun synchronisé, puis démonstration de deux techniques de défense sur saisies de poignets par chacun des coéquipiers, soit 4 défenses en tout. Il devra y avoir une défense par atemi (1) et une par projection (2) pour chacun des coéquipiers. Les coéquipiers reprennent leur place initiale après chaque technique.

Repêchage :

Exécution de tai-jitsu kata shodan, nidan ou soshun synchronisé

CATEGORIE AVENIR (Benjamin / Minimes)

En phase de poule :

1^{er} match : Kata*

2ème match : Randori**

3ème match : Expression libre***

KATA*

Au choix de l'équipe : Exécution d'un kata de base ou soshun synchronisé

Randori**

Randori de démonstration de trois techniques de défense par atémi, clef ou projection pour chacun des coéquipiers soit 6 techniques en tout. Les défenses sont libres, mais il devra y avoir une attaque par atémi (1), une attaque par saisie avant (2) et une attaque par saisie arrière (3) pour chacun des coéquipiers. (Donc, pas de retour à la place initiale). L'ordre des attaques est au choix des compétiteurs.

***On laissera 20 secondes de récupération entre le kata et le randori**

Expression libre ***

Création et exécution d'un kata synchronisé de 45' à 1 minute.

En phase finale (Elimination directe) :

Exécution d'un kata de base ou soshun synchronisé, puis randori de démonstration de trois techniques de défense par atémi, clef ou projection pour chacun des coéquipiers soit 6 techniques en tout. Les défenses sont libres, mais il devra y avoir une attaque par atémi (1), une attaque par saisie avant (2) et une attaque par saisie arrière (3) pour chacun des coéquipiers. (Donc, pas de retour à la place initiale). L'ordre des attaques est au choix des compétiteurs.

***On laissera 20 secondes de récupération entre le kata et le randori**

Repêchage :

Exécution d'un Kata de base ou soshun synchronisé

CATEGORIE JEUNES (Cadets / Juniors)

En phase de poule :

1^{er} match : Kata*

2ème match : Randori**

3ème match : Expression libre***

Kata*

Au choix de l'équipe : Exécution d'un kata de base ou soshun synchronisé

Randori**

Exécution d'un kata de base synchronisé suivi d'un randori de démonstration d'une minute. Arme autorisée (uniquement bâton court).

Dans le randori de démonstration, il est interdit d'utiliser la technique de ciseaux au niveau de la gorge et / ou tête.

***On laissera 20 secondes de récupération entre le kata et le randori**

Expression libre ***

Création d'un « bunkai » du kata présenté précédemment de 45' à 1 minute.

En phase finale (Elimination directe) :

Exécution d'un kata de base ou soshun synchronisé suivi d'un randori de démonstration d'une minute. Arme autorisée (uniquement bâton court).

Dans le randori de démonstration, il est interdit d'utiliser la technique de ciseaux au niveau de la gorge et / ou tête.

***On laissera 20 secondes de récupération entre le kata et le randori**

Repêchage :

Exécution d'un kata de base ou soshun synchronisé

CATEGORIE ADULTES ORANGE / VERTE ET BLEUE

En phase de poule :

1^{er} match : Kata*

2ème match : Randori**

3ème match : Expression libre***

Kata*

Au choix de l'équipe : Exécution d'un kata de base ou soshun synchronisé

Randori**

Randori de démonstration d'une minute sans armes.

Dans le randori de démonstration, il est interdit d'utiliser la technique de ciseaux au niveau de la gorge et / ou tête.

***On laissera 20 secondes de récupération entre le kata et le randori**

Expression libre ***

Création et exécution d'un kata synchronisé de 45' à 1 minute.

En phase finale (Elimination directe) :

L'équipe exécute un kata de base ou soshun synchronisé, suivi d'un randori de démonstration d'une minute sans armes.

Dans le randori de démonstration, il est interdit d'utiliser la technique de ciseaux au niveau de la gorge et / ou tête.

***On laissera 20 secondes de récupération entre le kata et le randori**

Repêchage :

Exécution d'un kata de base ou soshun synchronisé

CATEGORIE ADULTES MARRON ET NOIRE

En phase de poule :

1^{er} match : Kata*

2ème match : Randori**

3ème match : Expression libre***

Kata*

Au choix de l'équipe : Exécution d'un kata de base, soshun ou tai-jitsu kata godan synchronisé

Randori**

Randori de démonstration d'une minute.

Armes autorisées (tanto époiné et non tranchant, bâton court).

Dans le randori de démonstration, il est interdit d'utiliser la technique de ciseaux au niveau de la gorge et / ou tête.

***On laissera 20 secondes de récupération entre le kata et le randori**

Expression libre ***

Création d'un « bunkai » du kata présenté précédemment de 45' à 1 minute.

En phase finale (Elimination directe) :

L'équipe exécute un kata de base, Godan ou soshun, synchronisé suivi d'un randori de démonstration d'une minute. Armes autorisées (tanto époiné et non tranchant, bâton court).

Dans le randori de démonstration, il est interdit d'utiliser la technique de ciseaux au niveau de la gorge et / ou tête.

***On laissera 20 secondes de récupération entre le kata et le randori**

Repêchage :

L'équipe exécute un kata de base, soshun ou tai jitsu kata godan synchronisé

Liste des attaques pour les assauts imposés

Après s'être salués les deux compétiteurs se font face et sont en garde à gauche (jambe droite derrière). Chaque attaque se fait en avançant la jambe droite. Le compétiteur qui attaque exécute 3 assauts par saisies de son choix dans la liste déterminée (1 de face, 1 latéral, 1 arrière), puis termine la série par l'attaque ATEMI de son choix dans la liste déterminée qu'il annonce (dans l'esprit du kihon ippon kumite).

Une fois les attaques terminées, le compétiteur qui vient de se défendre va à son tour procéder aux attaques.

Chaque compétiteur est responsable de la manière dont il attaque. Les attaques doivent être faites le plus directement possible, avec détermination et dans un esprit martial.

Toute attaque qui ne respecterait pas ces critères sera sanctionnée.

Attaques saisies de Face :

- 1 Saisie d'un poignet direct.
- 2 Saisie d'un poignet opposé.
- 3 Saisie du revers avec la main droite.

Attaques saisies latérale :

- 1 Saisie du poignet (pouce en bas).
- 2 Saisie du poignet avec main gauche et de la manche avec main droite.
- 3 Etranglement à deux mains bras tendus. (INTERDIT EN CATEGORIE JEUNES)

Attaques saisies arrière :

- 1 Encerclement bras libres.
- 2 Saisie des deux poignets.
- 3 Saisie du col à une main (main droite et jambe droite devant).

Attaques ATEMI de Face : L'attaque sera annoncée avant exécution

- 1 Oï ZUKI CHUDAN.
- 2 Mae geri chudan JAMBE ARRIERE.
- 3 Mawashi geri chudan JAMBE ARRIERE.