

# Ligue des Yvelines de judo

## « Championnat de Kata »

**Samedi 14 mars 2009 au 14h**  
**Au gymnase Phelypeau, rue Phelypeau à Jouars Pontchartrain**

### **Définition:**

En japonais, le mot kata signifie « forme fondamentale ».

Le kata du judo ju jitsu, c'est la démonstration des principes de base d'attaque et de défense suivant une progression rigoureuse, résultat de l'expérience et de la réflexion des meilleurs et des plus anciens maîtres du judo ju jitsu.

Le kata reflète le degré de connaissance et de maîtrise des exécutants.

C'est un puissant outil pédagogique qui permet à tout pratiquant se s'exprimer et de progresser dans la connaissance du judo.

L'épreuve est d'abord un moment de rencontre et d'échange qui doit être emprunt de convivialité et de respect.

L'expression personnelle et la recherche individuelle doit primer sur la comparaison et le résultat.

### **Sexe:**

Féminin et masculin.  
Possibilités de mixité.

### **Années de naissance:**

A partir de la catégorie minimales.  
Il est souhaitable de regrouper les participants par catégorie d'âge.

### **Nationalité:**

Française et étrangère

### **Grades, licences passeport, certificat médical.**

A partir de ceinture orange.  
Deux années de licences FFJDA obligatoire.  
Passeport de moins de 8 ans  
Certificat médical obligatoire, attestant de l'absence de contre indication à la pratique du judo ju-jitsu en compétition, datant de moins d'un an.

### **Participation:**

Les candidats pourront choisir un ou plusieurs katas parmi les propositions ci jointes :

## LES CANDIDATS POURRONT CHOISIR LEUR PRESTATION PARMIS LES PROPOSITIONS CI DESSOUS

Grade	Catégorie d'âge	Kata à présenter	Observations
Ceinture orange /verte	Minimes masc et fem	2ème Séries du nage no kata	
	cadets/cadettes	1ère et 2ème série du nage no kata	
	Juniors/ seniors masc et fem	1ère et 2ème série du nage no kata	
	Vétérans masc et fem	1ère et 2ème série du nage no kata	
Ceinture bleue/marron	Minimes masc et fem	1ère et 2ème série du nage no kata	
	cadets/cadettes	Les 3 premières séries du nage no kata	
	Juniors/seniors masc et fem	Les 3 premières séries du nage no kata 1ère partie du de Gono sen kata 12 Mt du Goshin jitsu	
	Vétérans masc et fem	Les 3 premières séries du nage no kata 1ère partie du de Gono sen kata 12 Mt du Goshin jitsu	
Ceinture noire, 1er dan	cadets/cadettes	3 séries de nage no kata 1ère partie du de Gono sen kata 12 Mt du Goshin jitsu 1ère série de Juno kata	
	Juniors /seniors masc et fem	3 séries de nage no kata 1ère partie du de Gono sen kata 12 Mt de Goshin jitsu 1ère série de Juno kata	
	Vétérans masc et fem	3 séries de nage no kata 1ère partie du de Gono sen kata 12 Mt de Goshin jitsu 1ère série de Juno kata	
Ceinture noire, 2ème dan et plus	Juniors/seniors	5 séries de nage no kata Gono sen kata entier Goshin jitsu entier juno kata en entier	
	Vétérans masc et fem	5 séries de nage no kata Gono sen kata entier Goshin jitsu entier Juno kata en entier	

**En fonction du nombre de participants des regroupements pourront être effectués par les juges.**

### **Notation:**

Chaque juge attribuera une note de 0 à 10

Dans la mesure du possible les deux notes extrêmes, la plus faible et le plus forte, seront supprimées.