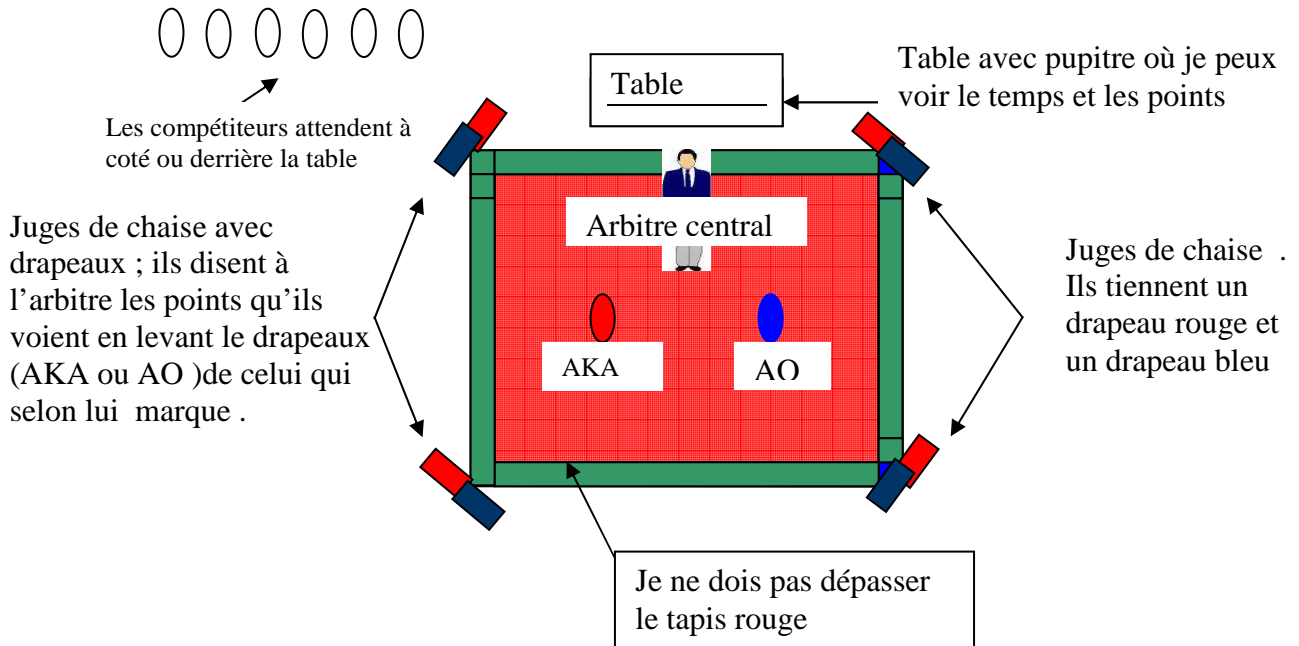


## PRESENTATION

\_Après le passage à la table de contrôle , un responsable m'amène sur mon aire de combat avec ma catégorie

\_ Avant chaque combat , un arbitre ( à la table qui tient les feuilles de combats ) me donne la couleur des protections que je dois mettre **Rouge ( AKA\* )** ou **Bleu (AO\*)**. Je deviens donc **AKA** ou **AO**

\*termes japonais



## C'EST A MON TOUR DE COMBATTRE

J'entre sur l'aire de combat par le côté , \_ je **salue le tatami**  
\_ Au signe de l'arbitre , je me place pour le combat dans l'aire de compétition , **je salue mon adversaire et l'arbitre** . Puis **je me mets en Yoï**

## COMBAT

\_L'arbitre annonce : shobu **hadjime** : Je commence le combat

\_L'arbitre annonce **Yame** quand un il y a une action : par exemple un **combattant a attaqué**. Je m'arrête en me remettant **en Yoï** à la place où j'ai commencé le combat .. Les juges donnent leur avis ( s'il y a point ou pas ) en levant leur drapeau .

Pour avoir le point , 2 juges minimum doivent lever le drapeau de ma couleur .

**L' ARBITRE ANNONCE LES POINTS que les juges lui ont donnés**

## LES POINTS

Pour donner les points , les juges prennent en compte :

**Bonne Forme** ( la technique doit être correcte )

**Attitude Sportive** ( je suis énergique mais je ne dois pas être agressif )

**Grande vigueur d'application** ( je suis concentré + KIAI )

**Vigilance** ( je reprends ma distance après mon attaque )

**Bon 'Timing'** ( je suis rapide )

**Distance correcte** ( je touche au niveau chudan (ventre) je m'arrête entre 2 et 10 cm au niveau jodan : visage et casque

Echelle des points :

Ippon – 1 point :

- Tsuki : tous les coups de poing
- Balayage

Nihon - 2points :

- Geri Chudan : coups de pieds au ventre et cotés

Sanbon - 3points :




- Geri Jodan : coups de pieds au casque
- Je marque ( avec poing) mon adversaire qui est tombé ou que j'ai balayé

L'arbitre annonce en donnant :

- la couleur du combattant qui à marqué : **AKA** ou **AO**
- la hauteur de la technique : JODAN (visage) ou CHUDAN (ventre)
- S'il s'agit 'un coup de poing (TSUKI ) ou coup de pied (GERI)
- Le nombre de point : IPPON , ou NIHON , ou SAMBON

Exemple :Je suis bleu (ao) et je marque coup de poing (tsuki) au visage (jodan) =1point  
ippon

L'arbitre annonce **AO .... JODAN TSUKI ..... IPPON**

en bas vers celui qui a marqué Pour un point (ippon) et annonce par ex : <b>AO ..... jodan tsuki .....ippon</b>	
Au milieu vers celui qui a marqué Pour deux points (nihon) et annonce par ex : <b>AKA ..... chudan geri .....nihon</b>	
En haut vers celui qui a marqué Pour Trois points (sambon) et annonce par ex : <b>AO ..... jodan geri .....sambon</b>	

**OU il annonce LES PENALITES POUR FAUTE :**

1ere categorie

- 1 – Contact excessif ( je tappe trop fort )
- 2 – Attaque aux membres, ( attaques aux jambes , sous la ceinture) articulations et a la gorge.
- 3 – Attaque au visage main ouverte.
- 4 – Projection jugées dangereuses. ( projections type judo)



C'est ma première faute , je reçois un avertissement : **«AKA ( ou AO ) CHOKOKU »**

Ma deuxième :l'arbitre pointe le doigt vers moi



et annonce KEIKOKU .

Ma Troisième :l'arbitre pointe le doigt vers moi



et annonce HANSOKU CHUI

Quatrième :l'arbitre pointe le doigt vers mon visage



et je suis DISQUALIFIE .

### 2em catégorie :

- 1 – Simuler ou exagérer une blessure.
- 2 – Les sorties “Jogai”.( je sors de l'aire de compétition : je dépasse le tapis rouge)
- 3 – Se mettre en danger “Mubobi”.( je n'ai pas de garde,je suis trop près de mon adversaire)
- 4 – Fuir le combat.
- 5 – Saisir sans effectuer de technique.
- 6 – Corps a corps inutile.( j'entoure mon adversaire avec les bras)
- 7 – Les attaques de coups de tête, de genou, ou de coude.
- 8 – Comportement ou propos injurieux

Comme pour les premières catégories , je peux recevoir 3 avertissements , je suis disqualifié au 4 èm

### REPRISE DU COMBAT

\_ L'arbitre annonce Tsuzukete Hadjime : Je recommence à combattre .( Il y aura des arrêts pour points ou fautes )

### FIN DU COMBAT

\_ A la fin du temps combat ( signal sonore ) ou si il y a un ecart de 8 points : l'arbitre annonce Yame : Je me mets en Yoi et attends la décision .



( Si Egalité L'arbitre annonce Hikiwake puis on repart pour un combat d'une minute .Si encore égalité apres une minute ,l'arbitre désignera vainqueur le combattant qui à initié le plus d'attaques , qui a etait le plus « combattant » , dont les techniques étaient supérieures)

Pour annoncer le vainqueur , l'arbitre annonce la couleur ( AKA ou AO ) » Nokashi



et tend le bras vers le haut , vers le vainqueur :

« AKA ( ou AO) NOkASHI

\_Puis **je salue et serre la main de mon adversaire**. ( Même si je perds bien sûr )

### ÉLIMINATION DIRECTE AVEC REPÊCHAGE :

**Elimination directe** => Lorsque je perds un combat , au 1er , 2eme ou 3eme tour , je suis éliminé

Mais **Repêchage** => Tous ceux qui auront perdu contre les deux qui iront en finale ( et uniquement contre ceux là ) combattront de nouveau pour être désigner 3eme ex aequo . Par exemple , 6 combattants ont perdu contre ceux qui vont en finale . Ces 6 combattront de nouveau entre eux et le gagnant sera déclaré 3eme ex æquo . C'est pourquoi Il y a 4 combattants médaillés : Le 1er , Le 2eme , et les deux 3eme .

Donc , quand je perds , je regarde si celui qui m'a gagné va jusqu'en finale .

### VOCABULAIRE IMPORTANT

Les couleurs	AKA AO	Rouge Bleu
Les points	IPPON NIHON SAMBON	1 POINT 2 POINTS 3 POINTS
Les techniques	Geri Tsuki	Coup de pied Coup de poing
Les hauteurs	Chudan Jodan	Ventre et cotés Visage et casque
Les annonces De l'arbitre		
	HAJIME	Début / reprise du combat
	YAME	Arrêt ou fin du combat
	TORIMASEN	Ne s'est rien passé
	HIKIWAKE	Egalité
	Atoshi baraku	Reste 10 secondes
	NOkASHI	Vainqueur