

## COMPETITION COMBAT ARBITRAGE ET REGLEMENT

**Je vais participer** à une compétition, je m'assure que je suis bien inscrit à cette rencontre sportive et je vérifie que mon passeport est à jour :

1. les timbres de licence nécessaires
2. mon certificat médical
3. mon autorisation parentale
4. une carte d'identité pour un championnat
5. je vérifie mon équipement, kimono, ceintures, mes protections

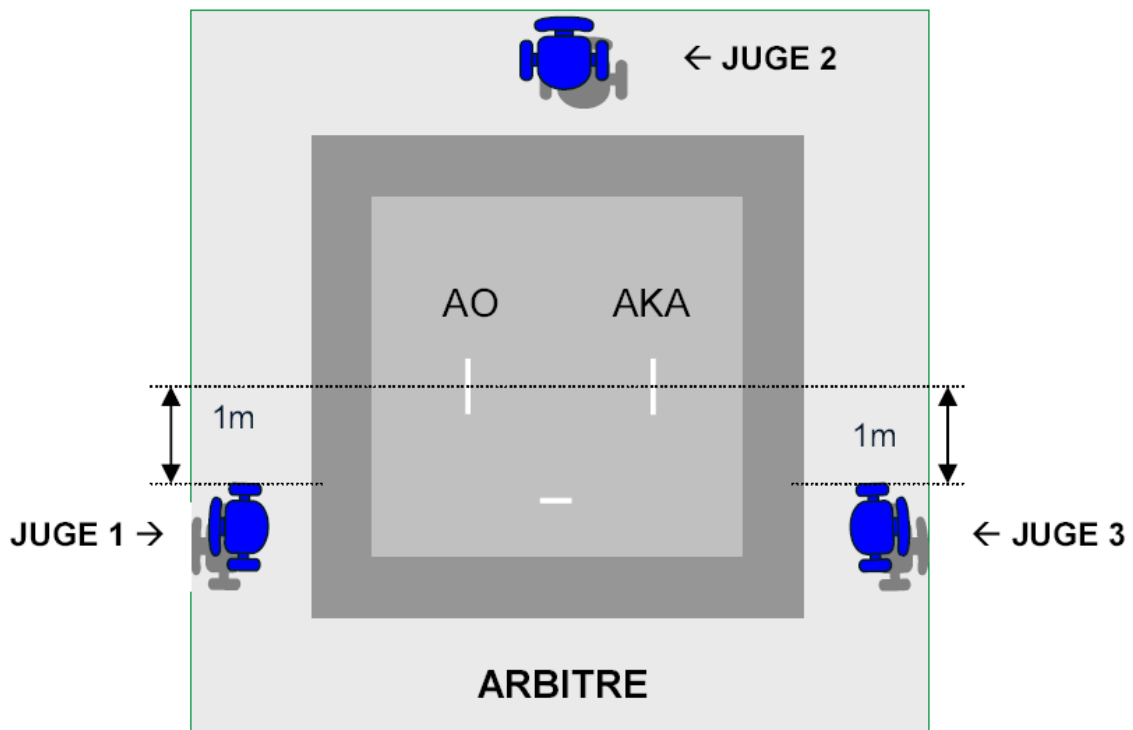
**La table de contrôle :**

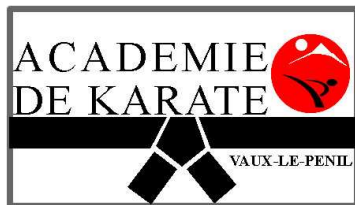
Inscription et vérification du passeport, catégorie d'âge et de poids.

**Désignation de l'aire du combat :**

Avant chaque combat, un arbitre de la table me donne la couleur des protections que je dois mettre **ROUGE - AKA** ou **BLEU - AO**

Je suis **AKA** à droite de l'arbitre central ou **AO** à sa gauche.





### **C'est à mon tour de combattre :**

J'entre sur le côté, je salue le tatami, au signe de l'arbitre je me place pour le combat, je salue mon adversaire et l'arbitre, puis je me mets en YOÏ.

### **Le combat :**

L'arbitre annonce « SHOBU HADJIME », je commence le combat.

L'arbitre annonce « YAME » pour stopper ou arrêter le combat.

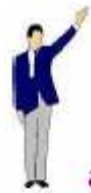
### **Les points :**



Il tend la main vers le bas pour un point « IPPON », par exemple AKA jodan tsuki ippon.



Il tend la main au milieu pour deux points « NIHON », par exemple AO chudan geri nihon



Il tend la main vers le haut pour trois points « SAMBON », par exemple AKA jodan geri sambon

l'arbitre annonce d'abord la couleur AKA ou AO, ensuite la hauteur JODAN ou CHUDAN, la technique coup de poing ou coup de pied TSUKI ou GERI et enfin le nombre de points 1 ou 2 ou 3 IPPON, NIHON ou SAMBON.

Pour marquer un point il faut que :

Ma technique soit correcte, avec une bonne forme.

Je sois énergique, que je donne un vrai coup de poing ou coup de pied vite et fort avec KIAÏ, mais pas agressif, je ne dois pas faire mal.

Je dois être rapide et reprendre ma distance après l'attaque.

Je dois respecter la distance de frappe, touche du kimono, pas de touche au casque.

J'ai 1 point pour tous les coups de poing même si j'en fais 2 de suite.

J'ai 2 points pour les coups de pied 'chudan' au ventre ou côtés.

J'ai 3 points pour les coups de pieds 'jodan' au casque.



### **Les pénalités, les fautes :**

Je dois toujours écouter l'arbitre et respecter ses décisions. Il annonce les fautes : je tape trop fort, j'ai fais une attaque sous la ceinture...

Ou je suis sorti « JOGAI » j'ai marché sur le tapis rouge, j'ai saisi ...

Dans ce cas je peux avoir un avertissement, si je recommence l'arbitre peut donner 1, 2 ou 3 points à mon adversaire ou me disqualifier.

Si il n'y a pas de point ou de faute l'arbitre dit « TORIMASEN », il n'y a rien.

Pour reprendre le combat l'arbitre dit « TSUZUKITE HADJIME »

Quand il ne reste plus que 10 secondes l'arbitre dit « ATOSHI BARAKU » c'est une indication, il ne faut pas s'arrêter.

**A la fin du combat** « YAME » je me mets en YOI et j'attends la décision.



L'arbitre lève la main vers le vainqueur et annonce AKA ou AO NOKASHI.

**Alors je salue et je serre la main de mon adversaire même si j'ai perdu.**