



Compétition Hauts-de-Seine inter-style karate justsu.

7 juin 2026 au Dojo Olivier-Pierre Goin à Bagneux

Principe général : Cette compétition a pour objectif de permettre à des pratiquants de différents styles de se rencontrer, de montrer leur pratique et de découvrir celle des autres. Il s'agit d'une compétition de démonstration et non de confrontation directe inter-style.

Les compétiteurs sont constitués en binômes du même style. Le binôme peut être masculin, féminin ou mixte.

Chaque binôme doit réaliser un enchaînement technique dans un temps déterminé, qui st fonction de sa catégorie d'âge. Cet enchaînement ne doit pas être un kata d'école existant mais une création constituée de plusieurs morceaux de kata, ou kihon, ou enchaînements de technique au choix du binôme.

Dns un 2^{ème} temps le même binôme démontre une application combat par deux de l'enchaînement réalisé. Celle-ci peut contenir des attaques pieds poings, des blocages ou esquives, des projections, des saisies, des balayages. Les deux partenaires doivent impérativement alterner le rôle de tori et de uke. L'application technique peut contenir des finitions (clefs, projections) non apparentes dans l'enchaînement technique, sans toutefois trop s'éloigner de celui-ci.

La compétition est organisée par le CDK 92, ouverte à tous les styles, et ouverte géographiquement aux clubs d'Ile de France. Il s'agit d'une expérimentation vouée à être ultérieurement améliorée et développée.

Pour cette première, les mini poussins et poussins ne sont pas participants, la compétition commence à la catégorie pupilles.

Timing par catégories :

Pupilles 8-9 ans	Benjamins 10 11 ans	Minimes 12-13 ans	Cadets 14-15 ans	Juniors 16 17 ans	Seniors et vétérans
Expression technique 25 à 30 secondes	Expression technique 30 à 45 secondes	Expression technique 45 à 60 secondes	Expression technique 45 à 60 secondes	Expression technique 45 à 60 secondes	Expression technique 45 à 60 secondes
Combat de démonstration 45 à 60 secondes	Combat de démonstration 1 mn à 1 mn 30	Combat de démonstration 1 mn 30 à 2mn	Combat de démonstration 1 mn 30 à 2 mn	Combat de démonstration 1 mn 30 à 2 mn	Combat de démonstration 1 mn 30 à 2 mn

Arbitrage : Une note unique pour expression technique suivie de son application combat est attribuée par chacun des 3 juges. Les notes vont de 3,9 à 4,9. Les juges partent de la note de 4,5, et enlèvent des points s'il y a des fautes, en rajoutent pour les actions particulièrement bien exécutées et les critères d'impression général. Quand les binômes de la catégorie sont tous passés une fois, on regarde les égalités et si besoin les compétiteurs refont leur prestation et les juges doivent noter de façon à départager les binômes.

N.B : selon le nombre de compétiteurs présent à la compétition, il est possible, si le timing le permet, que chaque binôme passe deux fois et que ce soit la moyenne des deux passages qui soit prise en compte.

La compétition se fait par catégories d'âge et les équipes mixtes, féminines et masculines sont classées séparément. Pour cette première compétition, afin de créer une dynamique, tous les binômes d'une même catégorie d'âge passent ensemble, mais cela pourra donner lieu à trois classements séparés.

Dispositions particulières à la compétition du 17 mai : Si nécessaire (insuffisance de participants dans une catégorie), des regroupements de catégories d'âge pourront avoir lieu. Si à titre exceptionnel, un binôme se composait de deux compétiteurs de catégorie d'âge différentes, le plus jeunes serait surclassé dans la catégorie supérieure. Chaque compétiteur ne peut faire partie que d'un seul binôme. Aussi, si un club a le cas d'un ou une jeune qui n'a pas de binôme, il peut demander lors des inscriptions, une autorisation exceptionnelle à ce qu'une personne participe deux fois. Dernier cas de figure, si dans un club un jeune n'a pas de binôme, on peut à titre d'exception former une équipe de trois. Toute exception est soumise à la validation des organisateurs de la compétition (en amont de celle-ci, lors des inscriptions).

Critères de notation :

- variété des techniques, synchronisation du binôme dans la partie technique, réelle alternance des rôles dans la partie combat de démonstration, respect du timing.
- et aussi : équilibre, kime, engagement dans la réalisation, lien entre l'expression technique et l'application, précision des attaques et défenses, stabilité.
- impression générale.

Responsables de la compétition : Francis Plana (réfèrent arbitrage) et Isabelle Amiel (référente organisation générale).

Contacts :

Isabelle Amiel 06 12 48 11 47 isamielcg92@gmail.com

Francis Plana 06 09 65 34 40 plana.francis@numericable.fr