



Règlement Challenge Christian VET

Le challenge Vet se déroule en trois épreuves indépendantes : kata, kihon et combat

1) La compétition s'adresse aux débutants de la saison 2021/2022 (une seule licence).

2) Il y a deux catégories : Poussins à Benjamins et minimes à séniors. (Les masculins et féminins sont mélangés).

3) Les compétiteurs peuvent s'inscrire à une ou à deux épreuves maximum.

4) Pour participer aux épreuves kihon ou combat, les compétiteurs devront s'inscrire par binôme du même club.

5) Il y a trois épreuves indépendantes :

- **Le Kihon (2 compétiteurs du même club).** Les compétiteurs inscrits au Kihon feront un kihon imposé qui sera dirigé par l'entraîneur du club sur des techniques simples aller/retour et sur trois pas (voir annexe 1)
- **le Kata (un seul compétiteur)** Les compétiteurs inscrits en kata feront le kata de leur choix
- **le combat démonstratif (2 compétiteurs du même club).** Les compétiteurs inscrits en kumité feront un combat libre et démonstratif pendant 1 minute $\frac{1}{2}$ environ.

5) Chaque épreuve se déroulera par catégorie sous forme de compétition avec élimination directe et repêchage. A l'issue de chaque épreuve, un classement sera établi.

1 médaille d'or = 3 points - 1 médaille d'argent = 2 points - 1 médaille de bronze = 1 point

Le club vainqueur du challenge pour chaque catégorie sera jugé aux nombres de points obtenus à l'issue de 3 épreuves dans sa catégorie.

En cas d'égalité, le classement général tiendra compte du nombre de médailles d'or, puis d'argent puis de bronze

Annexe 1 : Ki-hon imposé :

Poussins/Pupille/ benjamin

- Ayumi ashi oï zuki jodan en zen kutsu dachi
- Hiki ashi jodan age uke en zen kutsu dachi –
- Ayumi ashi gyaku zuki chudan en zen kutsu ;
- Hiki ashi gedan baraï ben zen kutsu –
- Ayumi ashi Mae geri ;
- Mawate et retour ayumi ashi mawashi geri –

Enchaînement : Ayumi ashi uchi ude uke - ayumi ashi oi tsuki shudan - ayumi ashi mae geri (mawate et retour idem)

Minimes / Cadets/Juniors/Séniors

Idem ci-dessus

Techniques supplémentaires : Enchaînement : Tsuki ashi mae geri / mae te tsuki jodan trois fois ; Mawate et retour garde à droite trois fois.