



Mis à jour le 11/05/2024

Règlement 2025/2026 Challenge Christian VET

Samedi 13 juin 2026 à 09h00 à Montauban

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

- 1) La compétition s'adresse aux débutants de la saison en cours (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, à deux ou à trois épreuves.
- 4) Pour participer aux épreuves kihon ou combat, les compétiteurs/trices devront s'inscrire par binôme du même club. Les binômes peuvent être mixtes.

Pour participer à l'épreuve kata, les compétiteurs/trices devront s'inscrire seul.

NB : Les filles et les garçons peuvent s'affronter dans leur catégorie en kata.

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. Ils pourront refaire le même kata à chaque tour.
- **le combat démonstratif (2 compétiteurs du même club).** Les compétiteurs inscrits en kumité feront un combat libre et démonstratif pendant 1 minute 30 maximum.

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.

Le club vainqueur du challenge, pour chaque catégorie, sera jugé aux nombres de médailles d'or obtenues à l'issue des 3 épreuves dans la catégorie.

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



Annexe 1 : Kihon 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.