



SYC et CS saison 2007 – 2008

Catégorie Juniors 1

9 – 10 ans (1998 – 1997) filles et garçons

Suite de 4 atémis imposés : les 4 premiers coups de pied de Keli Goho, des 2 côtés, atémi par atémi, avec la jambe arrière.

Landoli Kombo – Kombo 2 x 45 sec.

Landoli Kombo – Kombo (en cas d'égalité) 2 x 30 sec.

Si toujours égalité : **1^{ère} touche** (garde libre)

Catégorie Juniors 2

11 – 12 ans (1996 – 1995) filles et garçons

Suite de 8 atémis imposés : Tzuki, Mawashi Tzuki, Ulaken et les 5 coups de pied de Keli Goho. Les coups de poing avec le bras avant et les coups de pied avec la jambe arrière. Des 2 côtés, atémi par atémi.

Landoli Tambo – Tambo (petit de 50 cm) 2 x 45 sec.

Landoli Tambo – Tambo (petit de 50cm, en cas d'égalité) 2 x 30 sec.

Si toujours égalité : **1^{ère} touche** (garde libre)

Catégorie Juniors 3

13 – 14 ans (1994 – 1993) filles et garçons

Happoken Nidan (en entier, atémi par atémi)

Landoli Tambo – Tambo 2 x 45 sec.

Landoli Tambo – Tambo (en cas d'égalité) 2 x 30 sec.

Si toujours égalité : **1^{ère} touche** (garde libre)

Catégorie Juniors 4

15 – 17 ans (1992 – 1990) filles et garçons

Happoken Nidan (en entier, lié)

Landoli Tchôbo – Tchôbo 2 x 45 sec.

Landoli Tchôbo – Tchôbo (en cas d'égalité) 2 x 30 sec.

Si toujours égalité : **1^{ère} touche** (garde libre)

Catégorie Adultes

(par poids, hommes et femmes séparés)

Happoken Nidan

Emono Landoli (tirage au sort des armes) 2 x 1 min.

Sude Landoli 2 min.

Emono Sude Landoli (en cas d'égalité) 2 x 1 min.

Chez les **adultes**, le **Kata** : victoire = 3 points, égalité = 1 point.

Chez les **adultes**, si après les 2 premiers ateliers il y a 4 points à 1 point, le Sude Landoli se fait quand même.

On commence par le Kata ou la suite d'atémis imposés (selon catégories).

Les catégories **Juniors** : sans tatamis. Les catégories adultes : avec tatamis.

Equipement Juniors : gants, casque, coquille, sans plastron.

Equipement Adultes : pieds-tibias, gants, casque, coquille, plastron.

Manière de juger les Katas ou les suites d'atémis imposés : sur les 3 critères suivants :

- 1) Mouvement correct morphologiquement.
- 2) Envoi de la puissance avec mouvement des hanches (aller et retour).
- 3) Protections.

Ces 3 critères valent pour tous les niveaux.

Inscriptions : pré- inscriptions dans les délais, selon les formulaires (pour l'organisation et établir les horaires). Inscriptions définitives sur place, selon les horaires qui seront établis et envoyés, en fonction des pré- inscriptions.