

🌀 Epreuve Kata

🌀 Epreuve Goshin Shobu

## *Epreuve Kata*

### 1.1 Définition de l'épreuve Kata

Les compétiteurs se rencontrent en exécutant chacun leur tour, un kata de Nihon Tai-Jitsu. Ils sont ensuite départagés par les arbitres par décision aux drapeaux.

À chaque tour, un kata est tiré au sort parmi la liste. Tous les compétiteurs effectuent le même kata dans le même tour de tableau, ou la même poule.

Une liste de Kata est définie pour chaque catégorie (Voir paragraphe 1.3, liste des kata par catégorie).

### 1.2 Règlement spécifique de l'épreuve Kata

Les compétiteurs dans la catégorie Ceinture Jaune/Orange, Verte/Bleue concourent en individuels.

Les compétiteurs dans la catégorie Ceinture Marron / Noire 1er Dan concourent en individuels et/ou équipe.

Les compétiteurs de la catégorie OPEN concourent en équipe.

Il n'y a pas de catégories spécifiques hommes et femmes.

Les compétiteurs choisissent soit la catégorie marron/noire 1er dan, soit la catégorie OPEN pour les épreuves en équipe.

### 1.3 Liste des kata par catégorie

CATEGORIES	PARTICIPATION	KATA	EXECUTION
Jaune et Orange	Individuelle	Nihon Tai-Jitsu 1 <sup>er</sup> Kata Nihon Tai-Jitsu 2 <sup>ème</sup> Kata	Seul
Verte et Bleue	Individuelle	Nihon Tai-Jitsu 1 <sup>er</sup> Kata Nihon Tai-Jitsu 2 <sup>ème</sup> Kata Nihon Tai-Jitsu 3 <sup>ème</sup> Kata	Seul
Marron et Noire	Individuelle	Nihon Tai-Jitsu 1 <sup>er</sup> Kata Nihon Tai-Jitsu 2 <sup>ème</sup> Kata Nihon Tai-Jitsu 3 <sup>ème</sup> Kata	Seul

## Liste des attaques de l'épreuve Goshin Shobu

### Les séries selon les différentes catégories

Blanche Jaune Orange	Attaques annoncées par l'arbitre	
	Série Atémi	1 Attaque
	Série saisie de face	2 Attaques
	Série saisie latérale	2 Attaques
Verte Bleue	Attaques annoncées par l'arbitre	
	Série Atémi	1 Attaque
	Série saisie de face	2 Attaques
	Série saisie latérale	1 Attaque
Marron Noire	Attaques libres	
	Série Atémi	1 Attaque
	Série saisie de face	1 Attaque
	Série saisie latérale	1 Attaque
	Série saisie arrière	1 Attaque
	Série attaques avec arme	1 Attaque

## Liste des attaques de 1<sup>ère</sup> preuve Goshin Shobu

Les attaques utilisées sont exclusivement celles qui sont définies dans le tableau ci-dessous.

ATTAQUE 1		
Séries FRAPPES (ATEMI)		
1	Sabre de main haut ou oblique haut	Shuto shomen uchi ou yokomen uchi
2	Coup de poing direct au corps	Oi tsuki chudan
3	Coup de pied direct de face	Mae geri chudan
4	Coup de pied circulaire (7)	Mawashi geri haut ou moyen (7)
5	Coup de pied latéral	Yoko geri chudan

ATTAQUE 2		
Séries SAISIES DE FACE OU TENTATIVES DE SAISIES DE FACE (SHOMEN)		
1	Encerclement par-dessus les bras (1) (2)	Shomen ryo kata dori
2	Etranglement à 2 mains (2)	Shomen kubi jime
3	Un revers en tirant avec la main droite (3)	Muna dori
4	Saisie des 2 manches au niveau bras (1) (2)	Mae ryo sode dori
5	Poussée de poitrine à deux mains (5)	

Uke fait son attaque, Tori a le choix de se laisser saisir ou de réagir avant la saisie franche. Le coup **d'arrêt** unique ne peut donner le maximum de point

ATTAQUE 3		
Séries SAISIES LATÉRALES		
1	Etranglement à 2 mains	Morote jime dori
2	Saisie manche et poignet en tirant sur un pas ou avec un pas chassé	Sode ryote dori
3	Prise de tête, bras de tori devant ou derrière	Yoko kubi jime
4	Encerclement par-dessus les bras (1)	Yoko kusariwa dori
5	Saisie d'une manche sur place avec la main droite	Yoko sode dori

Toutes les attaques latérales se feront à gauche de Tori.

### ATTAQUE 4

#### Séries SAISIES ARRIERE (USHIRO)

1	Encerclement par-dessus les bras (1) (2)	Ushiro ryo kata dori
2	Etranglement à 2 mains (2)	Ushiro kubi jime dori
3	Tentative de double Nelson	
4	Saisie du col main droite en poussant (4)(8)	Ushiro eri dori
5	Saisies des 2 manches niveau coudes en poussant ou tirant (6)	Ushiro ryo iji sode dori

### ATTAQUE 5

#### Séries ARMES (COUTEAU/TANTO ou MATRAQUE/TAMBO)

1	Couteau en pique, sur un pas.	Tanto kiri sashi nuki
2	Couteau de bas en haut, sur un pas	Tanto kiri age
3	Couteau circulaire intérieur, sur un pas.	
4	Bâton court haute ou oblique à la tête, sur un pas.	
5	Bâton court en revers (Extérieur) à la tête ou au bras sur un pas.	Tambo gyakute soto jodan