



# NIHON TAI JITSU

## COUPE REGIONALE

ENFANTS Shin Gi Taiï  
ADULTES Kata

Règlements de la compétition et de l'arbitrage

Edition 2025

[nihon-tai-jitsu.fr](http://nihon-tai-jitsu.fr)



## Table des matières

DÉFINITION DE LA COUPE DE RÉGIONALE.....	3
COUPE RÉGIONALE ENFANTS.....	4
LES EPREUVES.....	5
Epreuve Katas (de Nihon Tai Jitsu) :.....	5
Epreuve Goshin shobu.....	6
Epreuve Combat de sumo.....	8
Questionnaire de connaissance Budo.....	9
COUPE RÉGIONALE ADULTES.....	10
DEFINITION DE L'ÉPREUVE KATA.....	10
LISTE DES KATAS PAR CATEGORIE.....	10
LES CRITERES DE NOTATION DE L'ÉPREUVE KATA.....	10
AUTORISATION PARENTALE.....	11

## Définition de la Coupe de Régionale

**L'organisation de la Coupe Régionale se veut être conforme au règlement national, les points suivants présentent un rappel ou une particularité de cette Coupe.**

Tous les compétiteurs doivent pouvoir justifier de la licences FFK de l'année en cours.

Les compétiteurs doivent présenter à chaque compétition, les pièces administratives obligatoires suivantes :

- ✿ L'attestation FFK historique individuelle du compétiteur.
- ✿ Une autorisation parentale pour les mineurs.

Le certificat médical n'est pas exigé pour la participation aux compétitions dès lors que l'athlète est en possession de la licence valide pour la saison en cours.

Les compétiteurs doivent s'inscrire à la compétition par l'intermédiaire de leur club.

Aucun sur classement d'âge ne sera admis.

## Coupe Régionale Enfants

La Coupe est ouverte aux enfants et jeunes de 6 à 17 ans et se déroule en 3 épreuves indépendantes les unes des autres :

- ✿ Une partie Kata
- ✿ Une partie Goshin Shobu
- ✿ Une partie d'initiation au combat sur le thème d'un combat de sumo.

En fin de rencontre, un questionnaire de connaissances sur les arts martiaux permet de départager les éventuelles égalités.

Les tableaux ci-dessous décrivent les épreuves auxquelles peuvent participer les compétiteurs dans chaque catégorie.

**Les catégories peuvent être regroupées le jour de la compétition en fonction du nombre des inscrits dans chacune d'entre elles.**

GOSHIN SHOBU	Mixtes	6-8 ans	Blanche - Jaune	KATA	Mixtes	6-8 ans	Blanche - Jaune
	Mixtes	6-8 ans	Jaune/Orange - Orange		Mixtes	6-8 ans	Jaune/Orange - Orange
	Mixtes	9-11 ans	Blanche - Jaune/Orange		Mixtes	9-11 ans	Blanche - Jaune/Orange
	Mixtes	9-11 ans	Orange - Orange/Verte		Mixtes	9-11 ans	Orange - Orange/Verte
	Mixtes	9-11 ans	Verte et plus		Mixtes	9-11 ans	Verte et plus
	Garçons	12-14 ans	Blanche - Jaune/Orange		Mixtes	12-14 ans	Blanche - Jaune/Orange
	Garçons	12-14 ans	Orange - Orange/Verte		Mixtes	12-14 ans	Orange - Orange/Verte
	Garçons	12-14 ans	Verte et plus		Mixtes	12-14 ans	Verte et plus
	Filles	12-14 ans	Blanche - Jaune/Orange		Mixtes	15-17 ans	Blanche - Orange
	Filles	12-14 ans	Orange - Orange/Verte		Mixtes	15-17 ans	Verte - Bleue
	Filles	12-14 ans	Verte et plus		Mixtes	15-17 ans	Violette Et Marron
	Garçons	15-17 ans	Blanche - Orange				
	Garçons	15-17 ans	Verte - Bleue				
	Garçons	15-17 ans	Violette Et Marron				
	Filles	15-17 ans	Blanche - Orange				
	Filles	15-17 ans	Verte - Bleue				
	Filles	15-17 ans	Violette Et Marron				

SUMO					
MIXTES 6-8 ans	MIXTES 9-11 ans	GARCONS 12-14 ans	FILLES 12-14 ans	GARCONS 15-17 ans	FILLES 15-17 ans
-25 kg	-30 kg	-45 kg	-35 kg	-55 kg	-45 kg
-35 kg	-40 kg	-55 kg	-45 kg	-65 kg	-55 kg
-45 kg	-50 kg	-65 kg	-55 kg	65 kg et +	55 kg et +
45 kg et +	50 kg et +	65 kg et +	55 kg et +		

La rencontre adulte se fait kata individuel et deux catégories : ceintures blanches- jaunes- oranges et ceintures vertes à noires.

## Les épreuves

### Epreuve Katas (de Nihon Tai Jitsu) :

#### *Déroulement*

Les participants sont départagés en élimination directe : Ils se présentent 2 à deux face aux juges, l'un en ceinture rouge et l'autre en ceinture bleue, les juges lèvent le drapeau correspondant au kata le mieux réalisé.

Le vainqueur passe au second tour, jusqu'à la finale.

Les élèves qui ont concouru face aux deux finalistes sont repêchés pour la 3<sup>ème</sup> place

#### *Critères de notations*

Connaissance du kata, intensité

#### *Les katas présentés :*

Les participants de 6-8 ans présentent le 1<sup>er</sup> kata quel que soit leur grade.

Les participants de 9-11 ans jusqu'à ceinture jaune – orange présentent le 1<sup>er</sup> kata.

Les participants de 9-11 ans de grade orange et au-dessus présentent le 1<sup>er</sup> kata au premier tour et le 2<sup>ème</sup> kata pour les tours suivants.

Les participants de 12 – 14 ans et 15 – 17 ans jusqu'à ceinture jaune présentent le premier kata.

Les participants de 12 – 14 ans et 15 – 17 ans de grade au-dessus de jaune présentent le 1<sup>er</sup> kata au premier tour et le 2<sup>ème</sup> kata au second tour et le 3<sup>ème</sup> kata pour les tours suivants.

## Epreuve Goshin shobu

L'épreuve Goshin Shobu est un combat semi libre, composé de 4 attaques et de 4 défenses. La liste des attaques est composée de 4 séries de 5 attaques.

La défense est composée de toutes les techniques classiquement utilisées en Nihon Tai-Jitsu. Les techniques portées doivent donc être contrôlées.

Uke attaque à partir de la position de garde à gauche.

La garde d'Uke est obligatoirement une garde dans le style du Nihon Tai Jitsu, poids du corps sur la jambe avant (zen-kutsu dachi), sur la jambe arrière (kokutsu dachi) ou équilibré à 50/50 sur les deux jambes (Fudo Dachi).

Uke attaque franchement à l'ordre « HAJIME » de l'arbitre, la défense de Tori est libre.

**Les techniques de type luxation (clé) et étranglement sont strictement interdites.**  
**Les projections considérées comme dangereuses, les projections par la tête, sont également interdites.**  
**Les « sutemi » sont interdits pour les catégories allant de « Blanche à Orange/Verte ».**  
**Les techniques de ciseaux sont interdites.**

### Liste des attaques de l'épreuve Goshin Shobu

Les attaques utilisées sont exclusivement celles qui sont définies dans les tableaux ci-dessous.

ATTAQUE 1		
<b>Séries FRAPPES (ATEMI)</b>		
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 niveau moyen	Mawashi geri chudan
5	Coup de pied latéral	Yoko geri chudan

ATTAQUE 2		
<b>Séries SAISIES DE FACE OU TENTATIVES DE SAISIES DE FACE (SHOMEN)</b>		
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	Saisie du revers main droite et crochet du gauche	Mae eri dori + mawaishi tsuki hidari

**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		
<b>Séries SAISIES LATERALES</b>		
1	Etranglement à 2 mains	Morote jime dori
2	Saisie manche et poignet en tirant sur un pas (3)	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 en tirant (3)	Yoko sode dori

**Toutes les attaques latérales se feront à gauche de Tori.**

ATTAQUE 4		
<b>Séries SAISIES ARRIERE (USHIRO)</b>		
1	Encerclement par-dessous les bras (1) (2)	Ushiro ryo kata dori
2	Etranglement à 2 mains (2)	Ushiro kubi jime dori
3	Etranglement avec l'avant-bras droit	
4	Saisie du col main droite en poussant (4)	Ushiro eri dori
5	Saisies des 2 manches	Ushiro ryo iji sode dori

(1) Le bras est entre l'épaule et le coude. L'avant-bras est entre le coude et le poignet. (2) Uke reste sur place après la saisie.

(3) Uke recule d'un pas ou pas chassé après la saisie avec la main droite. (4) Uke avance d'un pas pour saisir, et pousser.

(5) Pour les femmes, la poussée de poitrine est une poussée au niveau des épaules

(6) L'action de tirer se fera sur un pas. On avance le pied droit pour attaquer et pousser, et on recule un pied pour tirer en pas chassé ou non.

#### **Les séries selon les différentes catégories**

Toutes les attaques seront annoncées par le jury pour toutes les catégories

<b>BLANCHE A ORANGE/VERTE</b>	Série Atémi	2 Attaques
	Série saisies de face	2 Attaques
<b>VERTE A MARRON</b>	Série Atémi	1 Attaque
	Série saisies de face	1 Attaque
	Série saisies latérale	1 Attaque
	Série saisies arrière	1 Attaque

## Epreuve Combat de sumo

Il s'agit d'un randori d'initiation au combat.

On organise les combats par poules en respectant tant que faire se peut les différences de gabarits.

Les combats sont organisés en poules.

La zone de combat est signifiée au sol par un marquage circulaire d'un rayon de 2m minimum.

Les deux combattants commencent en se saisissant en garde de judo.

Pour gagner 1 point :

- ✿ Sortir l'adversaire de la zone de combat
- ✿ Faire tomber l'adversaire (un genou ou une main au sol équivalent à une chute).

Pour gagner 2 points :

- ✿ Faire tomber l'adversaire en utilisant une technique de crochetage.

Pour gagner 3 points :

- ✿ Faire tomber l'adversaire en utilisant une technique de hanche.



## Questionnaire de connaissance Budo

Choisir 3 questions pour les 6-8 ans et 5 pour les autres.

<p><b>Catégorie 6 – 8 ans</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✿ Qu'est-ce qu'un oi tsuki ? montrez             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coup de poing en avançant</li> </ul> </li> <li>✿ Que veut dire rei ?             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saluez</li> </ul> </li> <li>✿ Que veut dire mate ?             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arrêtez</li> </ul> </li> <li>✿ Qu'est-ce qu'un mae geri ? montrez             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coup de pied direct</li> </ul> </li> <li>✿ Que veut Seisa ?             <ul style="list-style-type: none"> <li>• A genoux</li> </ul> </li> <li>✿ Faire une chute avant roulée</li> <li>✿ Faire une chute arrière roulée</li> <li>✿ Que veut dire kamae ? montrez             <ul style="list-style-type: none"> <li>• En garde</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Catégorie 9 – 11 ans</b></p>	<p><b>Idem ci-dessus +</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✿ Que veut dire Nihon tai Jitsu ?             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Technique de corps japonaise</li> </ul> </li> <li>✿ Qu'est-ce que le dojo ?             <ul style="list-style-type: none"> <li>• C'est le lieu où l'on pratique</li> </ul> </li> <li>✿ Qu'est-ce qu'un mawashi geri ? Montrez             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coup de pied circulaire</li> </ul> </li> <li>✿ Qu'est-ce qu'un Yoko geri ? Montrez             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coup de pied latéral</li> </ul> </li> <li>✿ Qu'est-ce qu'un shuto             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Attaque du sabre de la main</li> </ul> </li> <li>✿ Qui est Roland Hernaez ?             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le fondateur de la méthode d'apprentissage / Nihon tai Jitsu</li> </ul> </li> <li>✿ Qu'est-ce qu'un kata ?             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Combat réel contre adversaire imaginaire</li> </ul> </li> <li>✿ Qu'est-ce qu'un empi ? Montrez             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coup de coude</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Catégories 12 – 14 ans &amp; 15 – 17 ans</b></p>	<p><b>Idem avenirs et pupilles +</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✿ Qu'est-ce qu'un Dan ?             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Degré, grades à partir de la ceinture noire</li> </ul> </li> <li>✿ Montrez la calligraphie du NTJ et demander ce que c'est.</li> <li>✿ Compter jusqu'à 5 en japonais             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ichi ni san shi go</li> </ul> </li> <li>✿ Qu'est-ce qu'un tai sabaki ?             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mouvement du corps (esquive admis)</li> </ul> </li> <li>✿ Que veut Shin Gi Tai ?             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Esprit, technique, corps</li> </ul> </li> <li>✿ Qu'est-ce que le bushido ?             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Code d'honneur du samourai</li> </ul> </li> <li>✿ Qu'est-ce qu'un tatami ?             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ce sont les tapis sur lesquels on pratique</li> </ul> </li> <li>✿ Que veut dire zanshin ?             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Esprit vigilant</li> </ul> </li> </ul>

# Coupe Régionale Adultes

## 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.

Règlement spécifique de l'épreuve Kata

Les compétiteurs concourent en individuels.

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

## Liste des katas par catégorie

CATEGORIES	PARTICIPATION	KATA	EXECUTION
Blanche,Jaune et Orange	Individuelle	Nihon Tai-Jitsu 1er Kata Nihon Tai-Jitsu 2ème Kata	Seul
Verte à noire	Individuelle	Nihon Tai-Jitsu 1er Kata Nihon Tai-Jitsu 2ème Kata Nihon Tai-Jitsu 3ème Kata	Seul

## Les critères de notation de l'épreuve Kata

Les Kata devront répondre aux critères suivants :

- ✿ Respect technique des Kata – Axes et techniques.
- ✿ Respect des Kiai prévus dans le Kata.
- ✿ Kimé.
- ✿ Rythme / Tempo, application mise dans l'exécution.
- ✿ Dynamisme, qui ne veut pas dire précipitation.
- ✿ Présentation (Tenue et respect du cérémonial).

## Autorisation parentale

Je soussigné : Monsieur  Madame

Nom :

Prénom :

### Agissant en qualité de :

Père  Mère  Tuteur  Autre  - Précisez :

### Demeurant à,

Adresse :

Code Postal :

Ville :

Tel Domicile :

Tel Portable :

E-mail :

### Autorise mon enfant,

Nom :

Prénom :

A participer aux manifestations de la **Saison 2024-2025** organisées par la Fédération Française de Karaté et ses organismes décentralisés (Ligues, Zone Interdépartementale et Départements).  
J'autorise la prise en charge médicale pour tout incident survenant pendant la manifestation.

Fait à : le

**Signature**

**(Précéder de la mention manuscrite « Lu et approuvé »)**

-----

J'autorise l'organisateur de la manifestation à utiliser l'image de mon enfant pour promouvoir le Nihon Tai Jitsu dans le cadre de ses activités de communication, (Blog, Site internet, Presses locales et nationales, Flyers).

Fait à : le

**Signature**

**(Précéder de la mention manuscrite « Lu et approuvé »)**



**NTJ**

**ILE-DE-FRANCE**

