



Coupe JKA Côte d'Opale

Règlements

- Dans les épreuves kata pour les éliminatoires ; système aux drapeaux jusqu'au 8 meilleurs, pour les finales : système aux points.

Éliminatoire : **Shitei Kata** : *heian shodan, nidan, sandan, yondan, godan, tekki shodan*
Finale : **Sentei kata** : *bassai-dai, kanku-dai, Enpi, Jion ou tokui kata*

- Dans les épreuves kumité, **protections obligatoires** (gants blancs, protège dents transparent, coquille pour les garçons, protège poitrine pour les filles

Combiné poussins

S'adresse aux compétiteurs garçons et filles **uniquement ceintures blanches**
De 7 ans révolus à – de 9ans.

- Éliminatoires : ***Kihon Ippon kumite*** (*jodan, chudan tsuki , mae geri*) + ***shitei kata*** (*taikyoku shodan + heian shodan*)
- Finale kata

Benjamins, Benjamines

De 9ans révolus à – de 11 ans

- Éliminatoire kata : ***H1, H2, H3***
- Finale Kata : ***Shitei Kata sauf Taikyoku***
- Éliminatoires kumité : ***Kihon Ippon Kumite*** (*jodan, chudan, mae geri*)
- Finale kumité : ***Jyu Ippon Kumite*** (*jodan, chudan, mae geri*)

Minimes

De 11ans révolus à – de 13 ans

- Éliminatoire Kata : ***Shitei Kata***
- Finale kata : ***Sentei ou tokui kata*** , système aux points
- Éliminatoire Kumite : ***Kihon Ippon Kumité*** (*jodan, chudan, mae geri*)
- Finale kumite : ***Jyu Ippon Kumité***

Cadets, Cadettes

De 13ans révolus à – de 16ans

- Éliminatoire kata : ***Shitei kata***
- Finale kata : ***Sentei ou tokui kata***
- Éliminatoire kumite : ***Kihon ippou kumite ou Jyu Ippon Kumite***
- Finale kumite : ***Jyu kumite***