



# **COMPÉTITION De KATA Critères d'évaluation**

**COMMISSION KATA FIJ  
JANVIER 2015**

# ÉLÉMENTS GÉNÉRAUX

L'évaluation de chacune des techniques des kata doit prendre en considération le principe et l'opportunité d'exécution: l'évaluation (comprenant les cérémonies d'ouverture et de fermeture) doit être globale.

## Définition des erreurs:

- Technique oubliée

Une technique oubliée sera notée zéro, de plus le score final du couple de kata sera réduit de moitié. Si plus d'une technique est oubliée, la note pour cette technique sera aussi de zéro, mais le résultat final du couple ne sera plus réduit de moitié une autre fois. Enfin, si le résultat final réduit de moitié ne donne pas un nombre entier, il sera arrondi à l'unité supérieure.

- Grande erreur

Quand l'exécution d'un principe est incorrecte (5 points sont déduits, le maximum de croix est 1).

- Erreur moyenne

Quand un ou plusieurs éléments d'un principe ne sont pas appliqués correctement (3 points sont déduits, le maximum de croix est 1).

- Petite erreur

Imperfection dans l'application d'une technique (1 point est déduit, le nombre maximum de croix est 2).

Pour chacune des techniques sans grande erreur, le résultat minimum doit être 5.

Dans le Nage no kata, les techniques à droite et à gauche seront évaluées globalement (1 seul résultat sera inscrit).

**Le score pour la fluidité, le déplacement et le rythme a été supprimé.**

\*  en vert – modifications apportées au document précédent

## JU NO KATA

Éléments à observer	Type d'erreurs
Distance : Tsuki-dashi : <b>Approximativement 1,8 m.</b> Kata-oshi : Le pied gauche de Tori et le pied droit de Uke sont alignés et près l'un de l'autre. Ryote-dori : <b>Approximativement</b> un demi-pas. Kata-mawashi : <b>Approximativement</b> un demi-pas. Ago-oshi : <b>Approximativement</b> trois (3) pas. Kiri-oshi : <b>Approximativement</b> deux (2) pas. Ryo-kata-oshi : Longueur des bras (les paumes des mains de Uke touchent les épaules de Tori). Naname-uchi : <b>Approximativement</b> un (1) pas. Katate-dori : Tori et Uke sont côte-à-côte. Katate-age : <b>Approximativement</b> 2,7 m. Obi-tori : <b>Approximativement</b> un (1) pas. Muni-oshi : <b>Approximativement</b> un demi-pas ( <b>légèrement plus étroit</b> ). Tsuki-age : <b>Approximativement</b> un (1) pas. Uchi-oroshi : <b>Approximativement</b> deux (2) pas. Ryogan-tsuki : <b>Approximativement</b> un (1) pas ( <b>légèrement plus large</b> ).	Moyenne
Position initiale inversée	Technique oubliée lors de la cérémonie d'ouverture et grande erreur pour des chaque technique
Tori change l'ordre des techniques	Oubliée
Perte de contrôle	Grande
Changement de rythme.	Petite
Décision, efficacité et réalisme.	Moyenne pour chaque technique
<b>Abandon</b> (frapper une fois avec le bras libre ou <b>reculer</b> un pied).	Petite. Moyenne si Uke ne frappe pas.

Technique	Éléments à observer	Type d'erreurs
Salut et tenue vestimentaire.	Distance de départ Salut Judogi et ceinture  Perte de bandages durant l'exécution.  Perte de la ceinture	Moyenne Moyenne Moyenne lors des cérémonies d'ouverture et de fermeture.  Moyenne lors de la cérémonie de clôture.  Grande
<b>Dai-Ikkyo</b> Tsuki-dashi	Le tsugi-ashi de Uke et lever lentement le bras (ceinture, gorge et yeux) Uke : attaque <b>Tori entre les sourcils</b> au troisième pas. Tori saisit le poignet droit de Uke, pouce vers le bas et le poignet gauche le pouce vers le haut. L'esquive de Tori et Uke (ouverture et fermeture des jambes)	<b>Petite</b> /Moyenne  <b>Petite</b> /Moyenne <b>Petite</b> /Moyenne  <b>Petite</b> /Moyenne

	<p>lors de la rotation, la saisie des mains avec les pouces vers le haut).</p> <p>Conclusion : déséquilibrer Uke vers l'arrière (le bras droit de Uke est allongé).</p>	Petite/Moyenne
Kata-oshi	<p>Uke place sa main droite à l'omoplate droite de Tori et le pousse.</p> <p>Tori se penche; Uke se penche lorsque Tori esquive et puis pousse sur l'épaule de Tori vers l'arrière avec la paume de sa main droite; Tori recule en agrippant les quatre (4) doigts de la main droite de Uke avec sa main droite et place son pouce droit dans la paume de la main droite de Uke.</p> <p>Uke prépare sa main gauche avant l'attaque.</p> <p>Uke attaque avec le bout des doigts de sa main gauche entre les yeux de Tori en avançant avec son pied gauche et Tori contre-attaque (en agrippant les doigts) en reculant.</p> <p>Conclusion : Tori déséquilibre Uke vers l'arrière avec les bras tendus.</p>	<p>Petite/Moyenne</p> <p>Petite/Moyenne</p> <p>Petite/Moyenne</p> <p>Petite/Moyenne</p> <p>Petite/Moyenne</p>
Ryote-dori	<p>Uke : saisit les deux (2) poignets de Tori.</p> <p>Tori : déséquilibre Uke vers l'avant et effectuant la technique (soto-makikomi).</p> <p>Le chargement de Tori et le soulevée de Uke.</p>	<p>Petite/Moyenne</p> <p>Petite/Moyenne</p> <p>Petite/Moyenne</p>
Kata-mawashi	<p>Uke : tourne les épaules de Tori (main droite derrière l'épaule droite, main gauche devant l'épaule gauche).</p> <p>Tori : déséquilibre Uke vers l'avant avec sa main gauche et effectue la technique (ippon-seoi-nage, chargeant Uke sur son épaule).</p> <p>Le chargement de Tori et le soulevée de Uke.</p>	<p>Petite/Moyenne</p> <p>Petite/Moyenne</p> <p>Petite/Moyenne</p>
Ago-oshi	<p>Tori : trois pas vers l'avant (tourne vers sa droite au troisième pas).</p> <p>Uke en tsugi-ashi et lève progressivement le bras (ceinture, gorge, menton).</p> <p>Défense de Tori : Tori tourne son visage vers la gauche et saisit la main droite de Uke avec sa main droite en appliquant son pouce droit dans la paume droite de Uke en avançant avec son pied droit tout en pivotant à 180°.</p> <p>Uke prépare la main avant l'attaque.</p> <p>Uke attaque entre les sourcils de Tori avec le bout des doigts de la main gauche en avançant le pied gauche et Tori contre-attaque (agrippant la main) en reculant le pied gauche.</p> <p>Conclusion : Tori déséquilibre Uke vers l'arrière en bloquant avec les bras fléchis.</p>	<p>Petite/Moyenne</p> <p>Petite/Moyenne</p> <p>Petite/Moyenne</p> <p>Petite/Moyenne</p> <p>Petite/Moyenne</p> <p>Petite/Moyenne</p>
Dai-nikyo Kiri-oroshi	<p>Uke : se prépare pour l'attaque (recule le pied droit en pivotant sur sa droite en plaçant la paume de sa main droite vers l'avant en même temps).</p> <p>Uke : attaque en Te-gatana en avançant son pied droit.</p> <p>Tori : reculant (pied droit-pied gauche), saisit le poignet droit</p>	<p>Petite/Moyenne</p> <p>Petite/Moyenne</p> <p>Petite/Moyenne</p>

	<p>de Uke, fait deux (2) pas en tsugi-ashi vers l'avant pour déséquilibrer Uke vers le coin droit arrière.</p> <p>Uke : pousse sur le coude droit de Tori pour faire relâcher sa prise au poignet droit et tourne Tori à 180° dans un grand cercle.</p> <p>Tori : fait un pivot sur son pied gauche et saisit les quatre (4) doigts de la main gauche de Uke avec sa main gauche (par dessous) plaçant son pouce gauche dans la paume gauche de Uke.</p> <p>Tori : continue en se plaçant derrière Uke en le déséquilibrant vers l'arrière.</p> <p>Conclusion : Tori déséquilibre Uke vers l'arrière avec le bras gauche tendu.</p>	<p>Petite/Moyenne</p> <p>Petite/Moyenne</p> <p>Petite/Moyenne</p> <p>Petite/Moyenne</p>
Ryo-kata-oshi	<p>Uke : attaque Tori par-derrière en poussant simultanément les épaules de Tori vers le bas (avec la paume des mains).</p> <p>La défense de Tori : abaisse le corps, demi-pas vers l'arrière avec le pied gauche, vers la gauche avec le pied droit, tourne, saisit le poignet droit de Uke avec sa main gauche, demi-pas vers l'arrière avec le pied gauche (Uke demi-pas vers l'avant), avec le pied droit demi-pas vers la gauche, saisit le poignet droit de Uke avec sa main droite.</p> <p>Tori : tourne, change sa saisie sur le poignet droit de Uke et avance, redresse lentement le corps, en tirant Uke.</p> <p>Uke se défend en poussant avec la main gauche sur le dos de Tori.</p> <p>Tori et Uke se redressent et sont en opposition (les talons de Tori sont au sol tandis que les talons de Uke sont relevés).</p> <p>Tori : se tourne vers la gauche, reculant pied droit-pied gauche (les talons de Uke descendent au sol), en plaçant son bras gauche en travers de la poitrine de Uke et en le poussant vers l'arrière.</p> <p>Conclusion : Tori déséquilibre Uke en poussant avec son coude gauche tout en soulevant et étirant le bras droit de Uke.</p>	<p>Petite/Moyenne</p> <p>Petite/Moyenne</p> <p>Petite/Moyenne</p> <p>Petite/Moyenne</p> <p>Petite/Moyenne</p> <p>Petite/Moyenne</p>
Naname-uchi	<p>Uke essaie de frapper diagonalement entre les sourcils de Tori avec Te-gatana.</p> <p>Tori esquive et saisit le poignet de Uke puis contre-attaque avec les doigts de sa main droite.</p> <p>Uke saisit le poignet de Tori, tourne vers la gauche et tire Tori vers l'avant. Tori libère son poignet en poussant la main gauche de Uke avec sa main gauche et avance le pied gauche.</p> <p>Uke place sa main sur le coude gauche de Tori et le force à tourner.</p> <p>Tori pivote et soulève Uke en Ura-nage (le haut du corps penché vers l'arrière).</p> <p>Les jambes de Uke sont collées ensemble et les bras sont au-dessus la tête.</p>	<p>Petite/Moyenne</p> <p>Petite/Moyenne</p> <p>Petite/Moyenne</p> <p>Petite/Moyenne</p> <p>Petite/Moyenne</p>

Katate-dori	<p>Uke : saisit le poignet droit de Tori.</p> <p>Tori : soulève en allongeant le bras (kansetsu-waza) en avançant diagonalement avec le pied droit.</p> <p>Uke avance avec son pied droit pour se défendre en poussant le coude droit de Tori avec la paume de sa main droite en lâchant sa main gauche pour tirer l'épaule gauche de Tori.</p> <p>Tori fait une rotation et soulève Uke (transition de Uki-goshi à O-goshi).</p>	<p>Petite/Moyenne</p> <p>Petite/Moyenne</p> <p>Petite/Moyenne</p> <p>Petite/Moyenne</p>
Katate-age	<p>Après avoir levé leurs bras droits vers le haut, Tori et Uke avancent un vers l'autre.</p> <p>Tori esquive de côté avec son pied droit pour éviter une collision, il tient l'épaule gauche et le coude droit de Uke; Uke réagit et Tori bloque le coude gauche de Uke; Uke réagit encore (Tori se tient droit en contrôlant la réaction de Uke; les actions et réactions sont très lentes et Tori et Uke sont très près l'un de l'autre).</p> <p>Conclusion : Tori déséquilibre Uke vers l'arrière avec le bras droit de Uke tendu.</p>	<p>Petite/Moyenne</p> <p>Petite/Moyenne</p> <p>Petite/Moyenne</p>
Dai-sankyo Obi-tori	<p>Uke : avance avec son pied gauche (les bras croisés, la main gauche par-dessus, les paumes vers le bas) et essaie de saisir la ceinture de Tori.</p> <p>Tori : saisit le poignet gauche de Uke avec sa main droite et tire, ensuite avec sa main gauche pousse le coude gauche de Uke vers le haut; ensuite avec sa main droite tire sur l'épaule droite de Uke en le forçant à tourner.</p> <p>Uke : tourne, tire le coude droit de Tori vers le côté et tire l'épaule gauche de Uke en soulevant le coude de Tori.</p> <p>Tori : tourne encore une fois et tire Uke près de lui sur sa hanche pour le soulever en Uki-goshi et transférer en O-goshi.</p>	<p>Petite/Moyenne</p> <p>Petite/Moyenne</p> <p>Petite/Moyenne</p> <p>Petite/Moyenne</p>
Mune-oshi	<p>Uke pousse de la paume de sa main droite le côté gauche de la poitrine de Tori, Tori dévie le poignet droit de Uke vers le haut avec sa main gauche en Yahazu (en V) et pousse de sa main droite le côté gauche de la poitrine de Uke, Uke saisit le poignet droit de Tori et les deux font une rotation vers le Shomen en changeant leur saisie en mouvement.</p> <p>Tori : bloque le bras droit de Uke et change sa saisie sur le bras gauche allongé de Uke (au coude), en déséquilibrant Uke vers le coin arrière droit.</p> <p>Conclusion : Tori avance le pied droit et ensuite le pied gauche et baisse les hanches pour déséquilibrer Uke encore plus.</p>	<p>Petite/Moyenne</p> <p>Petite/Moyenne</p> <p>Moyenne</p>
Tsuki-age	<p>Uke : fait un pas vers l'arrière avec son pied droit et avance par la suite en essayant d'appliquer un uppercut au menton de Tori.</p> <p>Tori : se penche vers l'arrière pour esquiver l'attaque de Uke, saisit le poing dans sa main droite, place la paume de sa</p>	<p>Petite/Moyenne</p> <p>Petite/Moyenne</p>

	<p>main gauche sur le coude <b>droit</b> de Uke et avance son pied gauche et fait pivoter Uke.</p> <p>Uke : pivote à 180° sur son pied gauche.</p> <p>Tori : <b>tire le bras droit de Uke vers le haut et saisit le coude droit de Uke avec sa main gauche</b>, en passant la main droite au-dessus l'épaule de Uke en appliquant Ude-garami, déséquilibrant Uke vers <b>le coin arrière droit</b>. Tori avance pied gauche-pied droit.</p>	<p><b>Petite</b>/Moyenne</p> <p><b>Petite</b>/Moyenne</p>
Uchi-oroshi	<p>Uke : en faisant un grand cercle avec sa main <b>droite</b>, en le ramenant devant lui ferme son poing et le monte droit devant lui au-dessus de sa tête, <b>avance avec son pied droit et essaie de frapper Tori à la tête avec le l'arrière de son poing droit</b>.</p> <p>Tori : recule (pied droit-pied gauche), saisit le poignet <b>droit</b> de Uke <b>avec sa main droite</b>, avance de deux pas en tsugi-ashi <b>pour déséquilibrer Uke vers le coin arrière droit</b>.</p> <p>Uke : <b>pousse le coude droit</b> de Tori <b>pour relâcher la saisie sur son poignet droit</b> et tourne à 180° dans un cercle.</p> <p>Tori : Pivote sur son pied gauche, <b>de sa main gauche</b> saisit le poignet <b>gauche</b> de Uke (par-dessus) et se place derrière Uke, en le déséquilibrant vers l'arrière.</p> <p>Conclusion : Tori déséquilibre Uke <b>vers l'arrière</b> et applique un Kansetsu-waza <b>sur le bras gauche de Uke avec sa main gauche</b> et un Shime-waza <b>avec son poignet droit en même temps</b>.</p>	<p><b>Petite</b>/Moyenne</p> <p><b>Petite</b>/Moyenne</p> <p><b>Petite</b>/Moyenne</p> <p><b>Petite</b>/Moyenne</p> <p><b>Petite</b>/Moyenne</p>
Ryogan-tsuki	<p>Uke : soulève sa main droite et attaque les yeux de Tori avec les doigts <b>en poussant</b> (les doigts tendus, le majeur et l'annulaire écartés) en avançant avec le pied droit.</p> <p>Tori : <b>tourne vers sa gauche</b> pour esquiver l'attaque et saisit le poignet <b>droit</b> de Uke <b>pour tirer le bras avec sa main gauche</b>.</p> <p>Uke : avance avec <b>son</b> pied gauche et saisit le poignet gauche de Tori <b>avec sa main gauche pour libérer son bras droit</b>.</p> <p>Tori : pousse le coude <b>gauche</b> de Uke avec la paume de sa <b>main droite</b> pour libérer son bras <b>gauche</b>.</p> <p>Uke : pivote sur son pied droit.</p> <p>Tori : attaque les yeux de Uke <b>en poussant</b> de la main gauche (les doigts tendus, le majeur et l'annulaire écartés), avançant avec <b>son</b> pied gauche.</p> <p>Uke : <b>tourne vers sa droite</b>, esquive et saisit le poignet <b>gauche</b> de Tori <b>pour tirer le bras avec sa main droite</b>.</p> <p>Tori : <b>avance</b> en faisant un pas avec son pied droit et saisit <b>le poignet droit de Uke avec sa main droite pour libérer son bras gauche</b>.</p> <p>Uke : <b>pousse le coude droit de Tori avec la paume de sa main gauche pour libérer son bras droit</b>, il tente de faire tourner Tori mais Tori place son bras gauche autour de la taille de Uke et le soulève pour le soulever en Uki-goshi et transférer en O-goshi.</p>	<p>Petite/<b>Moyenne</b></p> <p>Petite/Moyenne</p> <p>Petite/Moyenne</p> <p><b>Petite</b>/Moyenne</p> <p><b>Petite</b>/Moyenne</p> <p>Petite/Moyenne</p> <p><b>Petite</b>/Moyenne</p>