



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

NAGE NO KATA

Éléments à observer	Type d'erreurs
Tori décide de la position de départ	Moyenne
Position de départ inversée	Technique oubliée pour la cérémonie d'ouverture et grande erreur pour chacune des techniques.
Tori change l'ordre des techniques.	Oubliée
Distance de départ: Uke amorce la saisie de Tori en garde fondamentale droite/gauche en avançant pied droit/gauche, Tori réagit en saisissant et tirant Uke vers l'avant pour le déséquilibrer en reculant (Uki-otoshi, Kata-guruma, Harai-goshi, Tsurikomi-goshi, Sasae tsurikomi-ashi, Yoko-gake)	Moyenne
Déplacement en Tsugi-ashi (Uki-otoshi, Kata-guruma, Harai-goshi, Tsurikomi-goshi, Sasae-tsurikomi-ashi, Yoko-gake)	Petite/Moyenne
Tori et Uke en zone centrale, à trois pas de distance (approximativement 1,8 m), Uke frappe sur le dessus de la tête de Tori (Seoi-nage, Uki-goshi, Ura-nage, Yoko-guruma)	Petite/Moyenne (moyenne si le coup de Uke à la tête de Tori est latéral)
Tori et Uke en zone centrale, distance de départ, Uke saisit Tori en garde fondamentale droite/gauche, Tori réagit en saisissant Uke et en le poussant de côté, Tori et Uke se déplacent latéralement (Okuri-ashi-barai).	Petite/Moyenne
Tori et Uke en zone centrale, distance de départ, un pas en avant Uke saisit Tori en migi/hidari shizentai; Uke et Tori en garde fondamentale (Uchi-mata, Tomoe-nage).	Petite/Moyenne (si pas en arrière, faute moyenne)
Tori et Uke à un pas de distance, garde en migi/hidari jigotai (Sumi-gaeshi, Uki-waza)	Petite/Moyenne
Direction de l'exécution de la technique et chute (pour Tomoe-nage et Sumi-gaeshi. Uke avance son pied droit/gauche pour la chute puis se relève en shizen-hon-tai; dans Yoko-guruma et Uki-waza il se relève en shizen-hon-tai après la chute; dans Ura-nage il ne se relève pas, dans Yoko-gake il chute avec corps et jambes tendues).	Petite/Moyenne
Efficacité et réalisme.	Moyenne pour chacune des techniques.
Perte de contrôle.	Grande

Technique	Éléments à observer	Type d'erreurs
Salut et tenue vestimentaire	Distance de départ	Moyenne
	Salut. Judogi et ceinture.	Moyenne Moyenne
	Perte de bandages durant l'exécution.	Moyenne lors des cérémonies d'ouverture et de fermeture.
	Perte de la ceinture	Grande

Uki-otoshi	<p>Uke saisit la garde. Tori ne doit pas élever les bras lorsqu'il recule en tsugi-ashi; lors du troisième pas, Tori tire vers le bas pour effectuer la projection.</p> <p>Uke est projeté, il ne saute pas.</p> <p>Tori termine la technique en regardant devant lui.</p> <p>Position des genoux de Tori (légèrement intérieur).</p>	<p>Petite</p> <p>Moyenne</p> <p>Moyenne</p> <p>Petite</p>
Seoi-nage	<p>Uke attaque en avançant de deux pas (pied gauche-droit/droit gauche).</p> <p>Tori déséquilibre Uke vers l'avant et le charge sur son épaule droite/gauche pour le projeter.</p> <p>Défense de Uke : les deux pieds alignés avec les talons relevés (paume de la main gauche/droite sur la hanche gauche/droite de Tori).</p>	<p>Moyenne</p> <p>Moyenne</p> <p>Moyenne</p>
Kata-guruma	<p>Tori modifie sa saisie sur la manche de Uke au second pas. Le troisième pas de Tori est plus long.</p> <p>Uke : se défend en redressant le haut de son corps.</p> <p>Tori se place en position de chargement (ramène sa jambe extérieure) sans saisir le pantalon de Uke.</p>	<p>Petite/Moyenne</p> <p>Moyenne</p> <p>Petite</p>
Uki-goshi	<p>Uke attaque en avançant de deux pas (pied gauche-droit/droit gauche).</p> <p>Tori avance dans l'attaque et projette Uke diagonalement (aucune défense de Uke).</p>	<p>Moyenne</p> <p>Petite/Moyenne</p>
Harai-goshi	<p>Tori change la saisie du revers vers l'omoplate de Uke gauche/droite en passant sous l'aisselle au second pas.</p> <p>Tori se place lui-même pour le tsukuri/kuzushi au troisième pas.</p> <p>Défense de Uke : position shizentai.</p> <p>Tori fauche avec la jambe tendue.</p>	<p>Moyenne</p> <p>Moyenne</p> <p>Moyenne</p> <p>Petite/Moyenne</p>
Tsurikomi-goshi	<p>Au troisième pas, Tori déplace son pied droit/gauche devant le pied droit/gauche de Uke pour le déséquilibrer vers l'avant.</p> <p>Défense de Uke : les deux pieds alignés tend vers l'arrière le haut de son corps sans soulever les talons.</p> <p>Tori déséquilibre Uke vers l'avant, pivote immédiatement avec son pied gauche/droit et descend très bas avec ses hanches en contact avec les cuisses de Uke qui a les talons soulevés lorsqu'il est déséquilibré par Tori.</p>	<p>Petite</p> <p>Moyenne</p> <p>Petite/Moyenne</p>
Okuri-ashi-harai	<p>Tori doit modifier le rythme et la longueur du second et du troisième pas (plus rapide et plus long).</p> <p>Tori balaye horizontalement et projette Uke dans la direction du déplacement sans soulever le corps de Uke.</p>	<p>Petite/Moyenne</p> <p>Petite/Moyenne</p>
Sasae-tsurikomi-ashi	<p>Après le deuxième pas, Tori doit reculer en diagonale. Tori projette Uke au troisième pas pivotant sur son pied droit/gauche (il ne doit pas avancer).</p>	<p>Moyenne</p> <p>Moyenne</p>

Uchi-mata	Tori déplace Uke dans un mouvement ample et circulaire (son bras tire horizontalement). Lors de la troisième rotation, Tori fauche/balaye la jambe de Uke.	Moyenne Moyenne
Tomoe-nage	Tori avance en Ayumi-ashi , déséquilibrant Uke vers l'arrière. Uke résiste au troisième pas en repoussant et avançant (les deux pieds alignés) . Lorsque Uke commence à repousser Tori , Tori modifie sa saisie, avance avec son pied gauche/droit à l'intérieur des pieds de Uke, en abaissant son corps il soulève Uke pour le déséquilibrer. Tori met son pied droit/gauche sur l'abdomen de Uke au même moment Uke aligne ses pieds (les talons de Uke soulevés). Tori projette Uke au-dessus de sa tête.	Petite Petite Moyenne Petite
Ura-nage	Uke attaque en avançant de deux pas (pied gauche-droit/droit gauche). Tori évite la frappe de Uke au deuxième pas en se déplaçant très bas, pied gauche-droit/droit-gauche, (il ne doit pas sauter avec les deux pieds en même temps), son bras gauche/droit enroule la taille de Uke et place la paume de l'autre main au bas de l'abdomen. Tori projette Uke par dessus son épaule gauche/droite et termine avec les deux épaules sur le tatami.	Moyenne Moyenne Moyenne
Sumi-gaeshi	Tori déséquilibre Uke en soulevant son bras droit/gauche en reculant en position jigotai. Uke pour garder son équilibre avance pied droit/gauche vers l'avant parallèlement en gardant sa position défensive (jigotai). Tori (pied droit/gauche entre les pieds de Uke) déséquilibre encore Uke vers l'avant avant de le projeter.	Petite/Moyenne Petite/Moyenne Moyenne
Yoko-gake	Tori déséquilibre Uke en l'inclinant vers son coin avant droit/gauche pendant son troisième pas (demi-pas) de façon à le projeter latéralement. Tori recule lentement son pied droit/gauche ; aussitôt qu'il est près de l'autre pied, il pousse sur la cheville de Uke avec son pied gauche/droit puis il projette le corps de Uke à côté du sien .	Moyenne Moyenne
Yoko-guruma	Uke attaque en avançant de deux pas (pied gauche-droit/droit gauche). Tori tente d'effectuer Ura-nage. Uke défend en se penchant vers l'avant. Tori déséquilibre Uke diagonalement en glissant son pied droit/gauche loin entre les jambes de Uke. Tori se jette sur son côté droit/gauche pour projeter Uke diagonalement .	Moyenne Moyenne Moyenne Moyenne

Uki-waza	<p>Tori déséquilibre Uke au premier pas (position jigotai). Uke avance avec sa jambe arrière pour reprendre son équilibre (jigotai). Tori déséquilibre Uke diagonalement vers l'avant et se jette au sol sur son côté pour projeter Uke diagonalement.</p>	<p>Petite/Moyenne Petite/Moyenne Moyenne</p>
----------	--	--