












Contenu

Règlements Généraux Toutes catégories	1
Règlements ceintures  pour tous	5
Règlements ceintures  et  1 Kyu, 2 Kyu, 3 Kyu, 4 Kyu 17 ans et +	6
Règlements ceintures  et  5 Kyu, 6 Kyu, 7 Kyu, 8 Kyu 17 ans et +	7
Règlements ceintures  et  9 Kyu, 10 Kyu 17 ans et +	8
Règlements ceintures  et  1 Kyu, 2 Kyu, 3 Kyu, 4 Kyu 10 à 16 ans	9
Règlements ceintures  et  5 Kyu, 6 Kyu, 7 Kyu, 8 Kyu 10 à 16 ans	10
Règlements ceintures  et  9 Kyu, 10 Kyu 10 à 16 ans	11
Règlements ceintures de couleur 9 ans et moins	12
Grille d'évaluation de <i>kata</i> - Ceintures  et 	13
Annexe A	15
Annexe B	17
Annexe C	18
Annexe D	19
Annexe E	20
Annexe F	21

Règlements généraux

Toutes catégories

- 1) Le participant doit confirmer sa présence à l'appel de sa catégorie.
 - a) À la fin du temps réglementaire d'une durée de 90 secondes, le participant ayant marqué le plus de *wasa-ari* remporte la victoire.
 - b) En cas d'égalité, une période supplémentaire (*Ensho-sen*) d'une durée d'une (1) minute sera allouée. Le participant ayant marqué le plus de *wasa-ari* durant cette prolongation

remporte la victoire.

- c) Si l'égalité persiste après le temps supplémentaire, un dernier surtemps (*Sai-Ensho-Sen*) d'une durée maximale d'une (1) minute sera accordé. Pendant ce dernier surtout, le premier participant ayant récolté un *wasari* remporte automatiquement la victoire. Si au bout du surtemps l'égalité persiste, il reviendra aux juges et à l'arbitre central d'accorder la victoire au participant ayant démontré le plus de combativité, le plus d'initiative, ayant le mieux géré le combat et ayant le plus dominé l'adversaire.
- 2) Si un *ippon* (KO) est accordé, si une blessure nécessite un abandon (*Kiken*) ou s'il y a disqualification d'un participant (*Hansoku/Shikaku*) la victoire revient au participant restant.
- 3) Les balayages, les fauchages et les projections seront permis seulement sur *tatami*. Quant il y a chute d'un participant (volontaire ou accidentelle), un court délai de 1 à 3 secondes est accordé durant lequel il pourrait y avoir:
 - a) Un coup avec contact au plastron (*do*) qui respecte l'annexe A, pouvant résulter en un ou plusieurs *wasari* ou en un *ippon*.
 - b) Lorsque permis par la catégorie, un coup sans contact au casque pouvant résulter en un ou plusieurs *wasari* ou en un *ippon*.
 - c) Lorsque permis par la catégorie, un coup sans contact derrière le dos ou derrière la tête pouvant résulter en un ou plusieurs *wasari* ou en un *ippon*.
- 4) La réussite d'une projection, d'un balayage ou d'un fauchage vaut un (1) *wasari*.
- 5) Il est interdit d'agripper le *bogu* : plastron (*do*) et casque (*men*).
- 6) Aucun contact ne sera toléré derrière la tête, au cou, au dos, aux genoux, aux jambes, aux cuisses et à l'entrejambe.
- 7) La seule zone de contact permise sur le casque *koshiki* (*men*, casque à bulle) est dans la partie plexi glass. La seule zone de contact au corps est le plastron.
- 8) Une technique contrôlée sans contact derrière la tête ou au dos donnera un (1) *wasari*.
- 9) Toutes les actions non permises, à l'exception des *Jogai Keikoku*, feront l'objet de :
 - a) Première action: un avertissement est donné à la personne fautive et un point *wasari* est accordé à l'adversaire. (*Hanshoku chui*)
 - b) Deuxième action: un avertissement est donné à la personne fautive et deux points *wasari* sont accordés à l'adversaire. (*Hanshoku chui*)
 - c) Troisième action: il y a disqualification de la personne fautive (*Hanshoku*) et l'adversaire

gagne par *ippon*.

- 10) Un contact excessif aux endroits non permis (voir règlement général #6) ou toute technique faite délibérément dans l'optique de blesser réellement l'adversaire entraînera une disqualification immédiate.
- 11) Un contact excessif à la tête entraînera une disqualification immédiate.
- 12) Une conduite antisportive ou un manque de respect résultera en une disqualification immédiate (*Hansoku / Shikkaku*). L'adversaire gagne par *ippon*.
- 13) Une première sortie de l'aire de combat (aucun contact avec l'intérieur de l'aire de combat) donnera un avertissement au compétiteur sorti. Chaque sortie subséquente du compétiteur fautif donnera un *wasari* de pénalité à l'adversaire. Les *wasari* accordés en raison des sorties de l'aire de combat sont illimitées, puisque celles-ci ne seront pas comptabilisées comme des actions non permises du règlement général #9.
- 14) Le fait de pousser délibérément l'adversaire à l'extérieur de l'aire de combat est interdit et sera comptabilisé comme une action non-permise (voir règlement général #9)
- 15) Un participant peut faire des *wasari* tant et aussi longtemps qu'il a un pied à l'intérieur de la zone de combat (voir règlement général #13).
- 16) La coquille (support athlétique testiculaire) est obligatoire pour les hommes et une protection pelvienne est recommandée pour les femmes. Le protège-buccal (*mouthguard*) est obligatoire sauf pour les combattants portant un casque de *koshiki* (casque à bulle) pour qui ils sont tout de même fortement recommandé.
- 17) En cas de blessure accidentelle, le temps sera arrêté afin que l'assistance médicale valide l'état du participant. Si l'assistance médicale décrète que le participant est inapte à continuer, alors l'adversaire gagnera par l'équivalent d'un abandon (*Kiken*). Si, cependant, l'assistance médicale décrète que le participant est apte à poursuivre, c'est le participant lui-même qui décidera s'il poursuit ou non la compétition. Dans le cas d'enfants, les parents peuvent prendre la décision finale.
- 18) Si le niveau d'un compétiteur est nettement inférieur à son adversaire ou que sa sécurité est menacée par un adversaire nettement meilleur, l'arbitre peut déclarer un gagnant par «Kikken». Il est suggéré de valider si le compétiteur désavantagé désire ou non poursuivre le combat avant d'annoncer la décision.

- 19) Sera permis seulement l'équipement de protections approuvé par les organisateurs de la compétition.
- 20) Aucun bijou ne sera accepté. Les cheveux longs (niveau des épaules ou couvrant les yeux) doivent être attachés alors que les cheveux de longueur intermédiaire peuvent être couverts d'un foulard ou d'un bandeau de couleur neutre. En cas de refus d'obtempérer à cette règle, le participant sera déclaré perdant par forfait (*Kiken*).
- 21) Un chandail de la couleur de l'uniforme sera permis en dessous du *gi*.
- 22) Les participants devront être en tout temps vêtus d'un uniforme traditionnel blanc ou noir.
- 23) Un élève n'a pas le droit d'être dirigé (*coaché*) durant le combat et ceci sera comptabilisé comme une action non-permise (voir règlement général #9 et annexe F).
- 24) Dans la mesure du possible, l'arbitre central ne devra pas être l'entraîneur d'un ou des compétiteurs.
- 25) Les arbitres et les juges devront être vêtus tels qu'illustrer à l'annexe E, c'est-à-dire qu'ils devront porter un pantalon d'habit noir (les *jeans* ne sont pas permis), une chemise blanche à manches longues ainsi qu'une cravate rouge.
- 26) Toute technique de soumission (clé de bras, étranglement, points de pression, etc.) sera interdite et sera comptabilisée comme une action non-permise (voir règlement général #9) et peuvent mener à une disqualification selon la gravité du geste.
- 27) Toutes les ceintures brunes et noires (à partir du 2^e kyu) aptes à arbitrer devront se rendre disponibles pour arbitrer les ceintures de couleur. Dans le cas contraire, la participation du sujet pourrait être interdite.
- 28) En kata, toutes les catégories seront notées entre 8.0 et 9.9 sauf lors de l'utilisation des grilles d'évaluation.
- 29) En kata ou en combat, aucun manque de respect ou acte de violence (verbale, physique ou psychologique) envers un juge, arbitre, marqueur ne sera toléré. Le *Kanza*, l'arbitre en chef de l'aire de combat ou de la compétition, a l'autorité d'expulser un entraîneur, compétiteur, spectateur ou toutes personnes qui manquera à cette présente règle de bonne conduite.
- 30) Lors de la présentation des katas d'arme, les armes utilisées devront être approuvées par les organisateurs. Dans le cas du *bo* (bâton de 6'), les personnes ayant 14 ans et plus devront utiliser le *bo* fourni par la compétition par souci d'équité.

Règlements ceintures noires

pour tous

- 1) Un coup de poing avec plein contact au corps donnera un (1) *wasa-ari*.
- 2) Un coup de poing contrôlé avec contact à la figure donnera un (1) *wasa-ari*.
- 3) Un coup de pied et genou avec plein contact au corps donnera deux (2) *wasa-ari*.
- 4) Un coup de pied contrôlé avec contact à la figure donnera trois (3) *wasa-ari*.
- 5) Les balayages, les fauchages et les projections seront permis sur tatami seulement.
- 6) Un balayage, un fauchage ou une projection (lorsque permis) donneront un (1) *wasa-ari*, conformément aux critères mentionnés dans l'annexe A.
- 7) Si un participant tombe par terre, que ce soit accidentellement ou non, l'adversaire pourra tenter :
 - a) Un ou plusieurs *wasa-ari* en frappant au plastron ;
 - b) Un ou plusieurs *wasa-ari* en frappant (sans contact) au casque ;
 - c) Un *ippon* en frappant au corps ou à la figure (sans contact) et en respectant les critères mentionnés dans l'annexe A.
- 8) Tous les compétiteurs devront porter les protections pour le corps et la tête :
 - a) Les protège-pieds et tibia sont facultatifs
 - b) Les protège-poings avec rembourrage (maximum 1") sont obligatoires.
 - c) Les compétiteurs devront mettre un casque *koshiki* (avec bulle).
- 9) Les combats seront d'une minute et demie (1:30) et ce, avec arrêt du temps.

Règlements ceintures brunes et bleues

1 Kyu, 2 Kyu, 3 Kyu, 4 Kyu

17 ans et +

- 1) Un coup de poing avec plein contact au corps donnera un (1) *wasa-ari*.
- 2) Un coup de poing contrôlé avec contact à la figure donnera un (1) *wasa-ari*.
- 3) Un coup de pied et genou avec plein contact au corps donnera deux (2) *wasa-ari*.
- 4) Un coup de pied contrôlé avec contact à la figure donnera trois (3) *wasa-ari*.
- 5) Les balayages, les fauchages et les projections seront permis sur tatami seulement.
- 6) Un balayage, un fauchage ou une projection (lorsque permis) donnera un (1) *wasa-ari*, conformément aux critères mentionnés dans l'annexe A.
- 7) Si un participant tombe par terre, que ce soit accidentellement ou non, l'adversaire pourra tenter :
 - a) Un ou plusieurs *wasa-ari* en frappant au plastron ;
 - b) Un ou plusieurs *wasa-ari* en frappant (sans contact) au casque ;
 - c) Un *ippon* en frappant au corps ou à la figure (sans contact) et en respectant les critères mentionnés dans l'annexe A.
- 8) Tous les compétiteurs devront porter des protections pour le corps et la tête :
 - a) Les protège pieds et tibia sont facultatifs (à la discrétion du participant).
 - a) Les protège-poings avec rembourrage (maximum 1") sont obligatoires
 - b) Les compétiteurs devront mettre un casque *koshiki* (avec bulle).
- 9) Les combats seront d'une minute et demie (1:30) et ce, avec arrêt du temps.

Règlements ceintures vertes et oranges

5 Kyu, 6 Kyu, 7 Kyu, 8 Kyu

17 ans et +

- 1) Un coup de poing avec plein contact au corps donnera un (1) *wasari*.
- 2) Un coup de poing contrôlé (*bubble touch*) à la figure donnera un (1) *wasari*.
- 3) Un coup de pied et genou avec plein contact au corps donnera deux (2) *wasari*.
- 4) Un coup de pied contrôlé *bubble touch* à la figure donnera trois (3) *wasari*.
- 5) Les balayages seront permis, et ce, sur tatami seulement. Les fauchages et projections sont interdits.
- 6) Un balayage donnera un (1) *wasari*, conformément aux critères mentionnés dans l'annexe A.
- 7) Si un participant tombe par terre, que ce soit accidentellement ou non, l'adversaire pourra tenter :
 - a) Un ou plusieurs *wasari* en frappant au plastron;
 - b) Un ou plusieurs *wasari* en frappant (sans contact) au casque;
 - c) Un *ippon* en frappant au corps ou à la figure (sans contact) et en respectant les critères mentionnés dans l'annexe A.
- 8) Tous les compétiteurs devront porter des protections pour le corps et la tête:
 - a) Les protèges pieds et tibia sont facultatifs (à la discrétion du participant).
 - b) Les protège-poings avec rembourrage (maximum 1") sont obligatoires.
 - c) Les compétiteurs devront mettre un casque *koshiki* (avec bulle).
- 9) Les combats seront d'une minute et demie (1:30) et ce, avec arrêt du temps.

Règlements ceintures jaunes et blanches

9 Kyu, 10 Kyu

17 ans et +

- 1) Un coup de poing avec plein contact au corps donnera un (1) *wasa-ari*.
- 2) Un coup de poing contrôlé sans contact à la figure donnera un (1) *wasa-ari*.
- 3) Un coup de pied et genou avec plein contact au corps donnera deux (2) *wasa-ari*.
- 4) Un coup de pied contrôlé sans contact à la figure donnera trois (3) *wasa-ari*.
- 5) Les balayages, les fauchages et les projections seront interdits.
- 6) Si un participant tombe accidentellement par terre, l'adversaire pourra tenter :
 - a) Un ou plusieurs *wasa-ari* en frappant au plastron ;
 - b) Un ou plusieurs *wasa-ari* en frappant (sans contact) au casque ;
 - c) Un *ippon* en frappant au corps ou à la figure (sans contact) et en respectant les critères mentionnés dans l'annexe A.
- 7) Tous les compétiteurs devront porter des protections pour le corps et la tête :
 - a) Les protèges pieds et tibia sont facultatifs (à la discrétion du participant).
 - b) Les protèges poings avec rembourrage (maximum 1") sont obligatoires.
 - c) Les compétiteurs devront mettre un casque *koshiki* (avec bulle).
- 8) Les combats seront d'une minute et demie (1:30) et ce, avec arrêt du temps.

Règlements ceintures brunes et bleues

1 Kyu, 2 Kyu, 3 Kyu, 4 Kyu

10 à 16 ans

- 1) Un coup de poing avec plein contact au corps donnera un (1) *wasa-ari*.
- 2) Un coup de poing contrôlé *bubble touch* à la figure donnera un (1) *wasa-ari*.
- 3) Un coup de pied et genou avec plein contact au corps donnera deux (2) *wasa-ari*.
- 4) Un coup de pied contrôlé *bubble touch* à la figure donnera trois (3) *wasa-ari*.
- 5) Les balayages, les fauchages et les projections seront permis sur tatami seulement.
- 6) Un balayage, un fauchage ou une projection donnera un (1) *wasa-ari*, conformément aux critères mentionnés dans l'annexe A.
- 7) Si un participant tombe par terre, que ce soit accidentellement ou non, l'adversaire pourra tenter :
 - a) Un ou plusieurs *wasa-ari* en frappant au plastron;
 - b) Un ou plusieurs *wasa-ari* en frappant (sans contact) au casque;
 - c) Un *ippon* en frappant au corps ou à la figure (sans contact) et en respectant les critères mentionnés dans l'annexe A.
- 8) Tous les compétiteurs devront porter des protections pour le corps et la tête:
 - a) Les protèges pieds et tibia sont obligatoires.
 - b) Les protèges poings avec rembourrage (maximum 1") sont obligatoires.
 - c) Les compétiteurs devront mettre un casque *koshiki* (avec bulle).
- 9) Les combats seront d'une minute et demie (1:30) et ce, avec arrêt du temps.

Règlements ceintures et

5 Kyu, 6 Kyu, 7 Kyu, 8 Kyu

10 à 16 ans

- 1) Un coup de poing avec plein contact au corps donnera un (1) *wasa-ari*.
- 2) Un coup de poing contrôlé *bubble touch* à la figure donnera un (1) *wasa-ari*.
- 3) Un coup de pied et genou avec plein contact au corps donnera deux (2) *wasa-ari*.
- 4) Un coup de pied contrôlé *bubble touch* à la figure donnera trois (3) *wasa-ari*.
- 5) Les balayages sont permis sur *tatami* seulement. Les fauchages et projections sont interdits.
- 6) Un balayage donnera un (1) *wasa-ari*, conformément aux critères mentionnés dans l'annexe A.
- 7) Si un participant tombe accidentellement ou non par terre, l'adversaire pourra tenter :
 - a) Un ou plusieurs *wasa-ari* en frappant au plastron ;
 - b) Un ou plusieurs *wasa-ari* en frappant (sans contact) au casque ;
 - c) Un *ippon* en frappant au corps ou à la figure (sans contact) et en respectant les critères mentionnés dans l'annexe A.
- 8) Tous les compétiteurs devront porter des protections pour le corps et la tête :
 - a) Les protèges pieds et tibia sont obligatoires.
 - b) Les protèges poings avec rembourrage (maximum 1") sont obligatoires.
 - c) Les compétiteurs devront mettre un casque *koshiki* (avec bulle).
- 8) Une minute et demie (1:30) de combat, et ce, avec arrêt du temps.

Règlements ceintures jaunes et blanches

9 Kyu, 10 Kyu

10 à 16 ans

- 1) Un coup de poing avec plein contact au corps donnera un (1) *wasa-ari*.
- 2) Un coup de poing contrôlé sans contact à la figure donnera un (1) *wasa-ari*.
- 3) Un coup de pied et genou avec plein contact au corps donnera deux (2) *wasa-ari*.
- 4) Un coup de pied contrôlé sans contact à la figure donnera trois (3) *wasa-ari*.
- 5) Les balayages, les fauchages et les projections seront interdits.
- 6) Si un participant tombe accidentellement par terre, l'opposant pourra tenter :
 - a) Un ou plusieurs *wasa-ari* en frappant au plastron ;
 - b) Un ou plusieurs *wasa-ari* en frappant (sans contact) au casque ;
 - c) Un *ippon* en frappant au corps ou à la figure (sans contact) et en respectant les critères mentionnés dans l'annexe A.
- 7) Tous les compétiteurs devront porter des protections pour le corps et la tête :
 - a) Les protège pieds et tibia sont obligatoires.
 - b) Les protège-poings avec rembourrage (maximum 1") sont obligatoires.
 - c) Les compétiteurs devront mettre un casque *koshiki* (avec bulle).
- 8) Une minute et demie (1:30) de combat, et ce, avec arrêt du temps.

Règlements ceintures de couleur

9 ans et moins

- 1) Un coup de poing avec plein contact au corps donnera un (1) *wasa-ari*.
- 2) Les coups de poing visant la figure seront interdits et considérés comme des actions non-permises (voir règlements généraux).
- 3) Un coup de pied et genou avec plein contact au corps donnera deux (2) *wasa-ari*.
- 4) Les coups de pied visant le visage seront interdits et seront considérés comme des actions non-permises (voir règlements généraux).
- 5) Les balayages, les fauchages et les projections seront interdits.
- 6) Si un participant tombe accidentellement par terre, l'adversaire pourra tenter :
 - a) Un ou plusieurs *wasa-ari* en frappant au plastron ;
 - b) Un *ippon* en frappant au corps et en respectant les critères mentionnés dans l'annexe A.
- 7) Tous les compétiteurs devront porter des protections pour le corps et la tête :
 - a) Les protège pieds et tibia sont obligatoires.
 - b) Les protège-poings avec rembourrage (maximum 1") sont obligatoires.
 - c) Les compétiteurs devront mettre un casque avec ou sans bulle.
- 8) Une minute et demie (1:30) de combat, et ce, avec arrêt du temps.

Grille d'évaluation de *kata* - Ceintures

brunes et **noires**

Évaluation *kata* / *Kata evaluation*

Nom du participant / Name of participant		Nom de l'arbitre/juge Name of referee/judge	
Nom du <i>kata</i> / <i>Kata name</i>			

Éléments de l'esprit / Mind components	Contrôle du regard / Eye control	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	Contrôle de la respiration / Breathing control	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	Présentation & esprit martial / Presentation & martial spirit	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Éléments techniques / Technical components	Contrôle du rythme / Rhythm control	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	Contrôle de la puissance / Power control	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	Contrôle du corps / Body control	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	Coefficient de difficulté / Degree of difficulty	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Total des points / Score		

Nom du participant : ce champ est pour s'assurer que le bon compétiteur sera évalué.

Nom du *kata* : ce champ est pour s'assurer qu'en cas d'égalité, le compétiteur fera un nouveau *kata*. De plus, au cas où il doit y avoir un *kata* de qualification et un *kata* de finale, ce champ vise à s'assurer que les deux *kata* sont différents.

Nom de l'arbitre : ce champ aide à identifier toute erreur de commission ou d'omission dans l'évaluation du *kata*.

Les 7 critères objectifs sur lesquels les juges doivent se baser pour évaluer un *kata*:

- Mettsuke***. Contrôle du regard – Comprendre et visualiser les cibles, les intentions des adversaires, les techniques et leurs stratégies; exprimer une attitude convenable, la confiance et l'esprit du combattant;
- Kokyu***. Contrôle de la respiration – Quand inspirer et expirer, et adéquatement gérer sa respiration durant certaines séquences; ne faire qu'un et être en harmonie avec son corps et son esprit lors de l'exécution des techniques;

- (c) ***Reigi Saho To Taido tanren no do-ai/seishin ryoku.*** Présentation et esprit martial – Se présenter en exprimant une étiquette martiale démontrant rigueur, courtoisie et discipline; l'attitude et l'expression lors de son entrée dans l'aire de présentation, lors du déroulement du *kata* jusqu'à la sortie de l'aire de combat;
- (d) ***Chikara No Kyojaku.*** Contrôle de la puissance – Quand utiliser sa pleine puissance et quand relaxer; gérer son énergie tout au long du *kata*;
- (e) ***Waza No Kankyu.*** Contrôle de la vitesse – Quand être rapide et quand être lent; harmoniser un rythme adéquat lors de l'exécution des séquences de mouvements en fonction de son interprétation personnelle;
- (f) ***Tai No Shinshuku.*** Contrôle de son corps – Quand faire l'extension de son corps et quand le contracter; être en plein contrôle de ses techniques et de son équilibre; démontrer une motricité adéquate en fonction des mouvements exécutés;
- (g) Coefficient de difficulté – Pondérer le *kata* en fonction du niveau de difficulté en tenant compte de la durée du *kata*, de la complexité des enchaînements, de l'équilibre exigé par certaines postures et techniques, etc.

Correspondance des notes (tenir compte de la catégorie évaluée)¹ :

- 1- Insuffisant
- 2- Très faible
- 3- Faible
- 4- Médiocre
- 5- Moyen
- 6- Normal
- 7- Bien
- 8- Très bien
- 9- Excellent
- 10- Impeccable

¹ La note de 0 sera donnée à tout compétiteur n'ayant pas terminé son *kata*

Annexe A

Définition d'un ippon

Un *ippon* sera accordé :

- a) Pour une technique puissante, efficace, précise et en plein contrôle, légalement réalisée au corps seulement. La technique devrait aussi être terminée correctement (*zanshin*).
- b) Lorsque un balayage, une projection, un fauchage ou d'une chute accidentelle est suivi d'une technique au plastron dans un délai de 3 secondes. La technique doit satisfaire tous les critères mentionnés au point a). À noter que les techniques sautées (*tobi wasa*) ne seront pas tolérées sur un adversaire au sol et seront passible d'une disqualification selon la gravité du geste. (voir règlement général #9).
 - i) Cas de figure :
 - (1) Coups de poing ou de pied au corps, avec contact. Nulle technique sautée ne sera permise.
 - (2) Coups de poing ou de pied à la tête ou dans le dos, sans contact. Nulle technique sautée ne sera permise.
- c) Si un participant réussit à marquer trois *wasa-ari* (au corps et/ou à la figure) consécutifs sans réplique ou interruption de l'adversaire.

Définition d'un *wasa-ari*

Des *wasa-ari* seront accordés si une technique légale est réalisée de manière efficace, mais sans toutefois rassembler tous les critères de la définition d'un *ippon* (voir point a)).

Techniques légales

Technique au plastron (<i>Do</i>)	Technique à la figure (<i>Men</i>)
Coup de poing (<i>Tzuki</i>)	Coup de poing (<i>Tzuki</i>)
Coup de pied (<i>Ger</i>) *incluant le 1/3 distal du tibia	Coup de pied (<i>Ger</i>) *excluant le tibia
Revers de la main (<i>Uraken Uchi</i>)	Revers de la main (<i>Uraken Uchi</i>)

Paume de la main (<i>Shotei Uchi</i>)	Paume de la main (<i>Shotei Uchi</i>)
Tranchant de la main (<i>Shuto Uchi</i>)	Tranchant de la main (<i>Shuto Uchi</i>)
Côté de la main (<i>Haïto/Kensui/Tetsui Uchi</i>)	Coups de poings ou pieds sautés (<i>tobi wasa</i>)
Coups de genou (<i>Hiza Geri</i>)	
Coups de coude (<i>Empi Uchi</i>)	
Coups de poings ou pieds sautés (<i>tobi wasa</i>)	

Projections, balayages et fauchages

Un (1) *wasa-ari* sera accordé lorsqu'il y a balayage, fauchage ou projection engendrant la chute d'un adversaire. Lorsque le participant ayant entraîné la chute complète avec succès une ou plusieurs techniques efficaces sur l'adversaire au sol, un (1) ou plusieurs *wasa-ari* seront accordés.

Exemple :



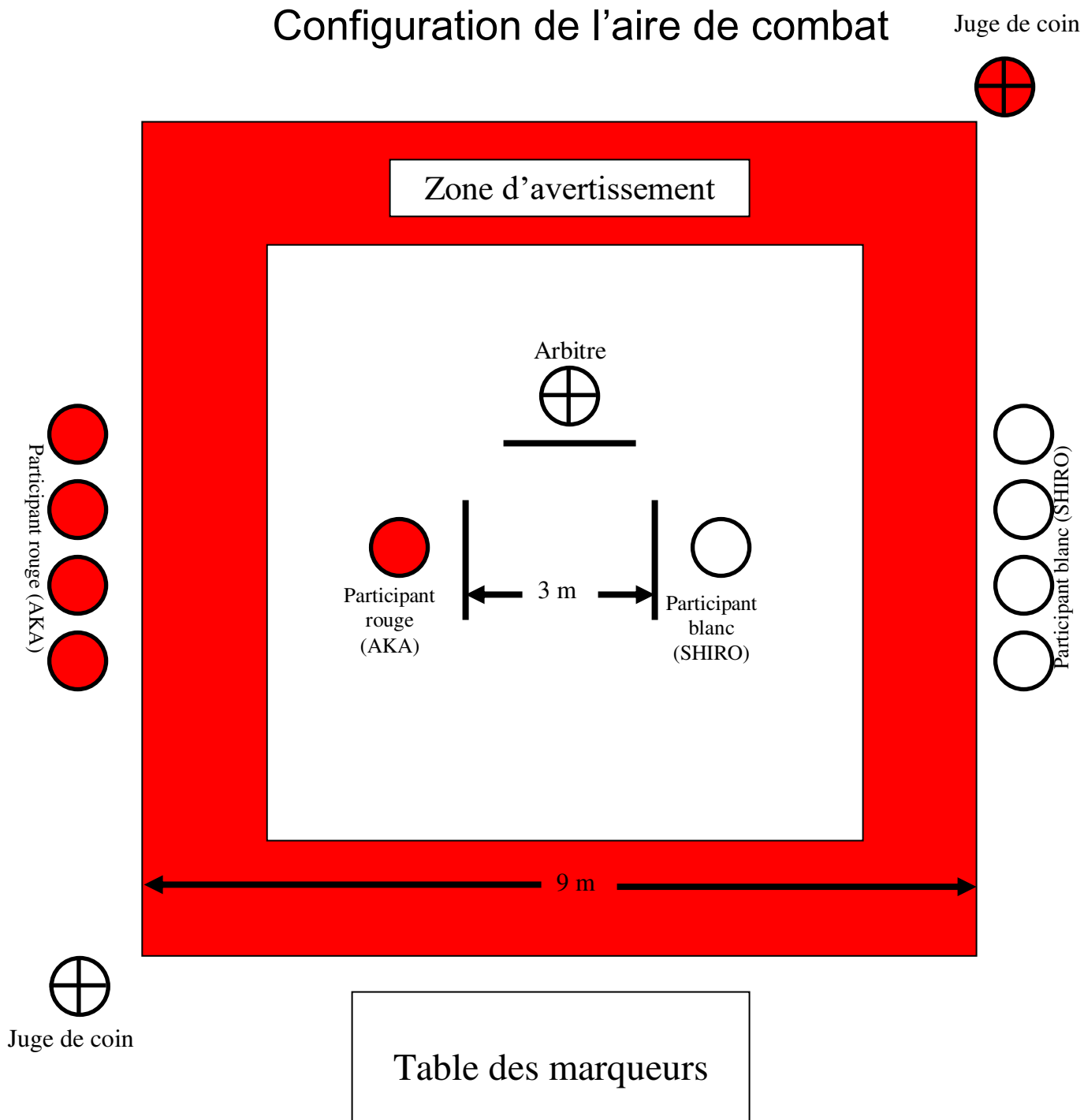
Nage-Waza, Gari-Waza et Barai-Waza

Équipement

Les organisateurs se réservent le droit de refuser l'usage de tout équipement dont la nature ne satisfait pas les règlements de la compétition. En ce sens, le rembourrage (*padding*) des protèges poings doit être d'une épaisseur inférieure à un pouce. Les handwraps, protèges poings et protèges poings de style MMA sont permis mais sujet aux standards des organisateurs.

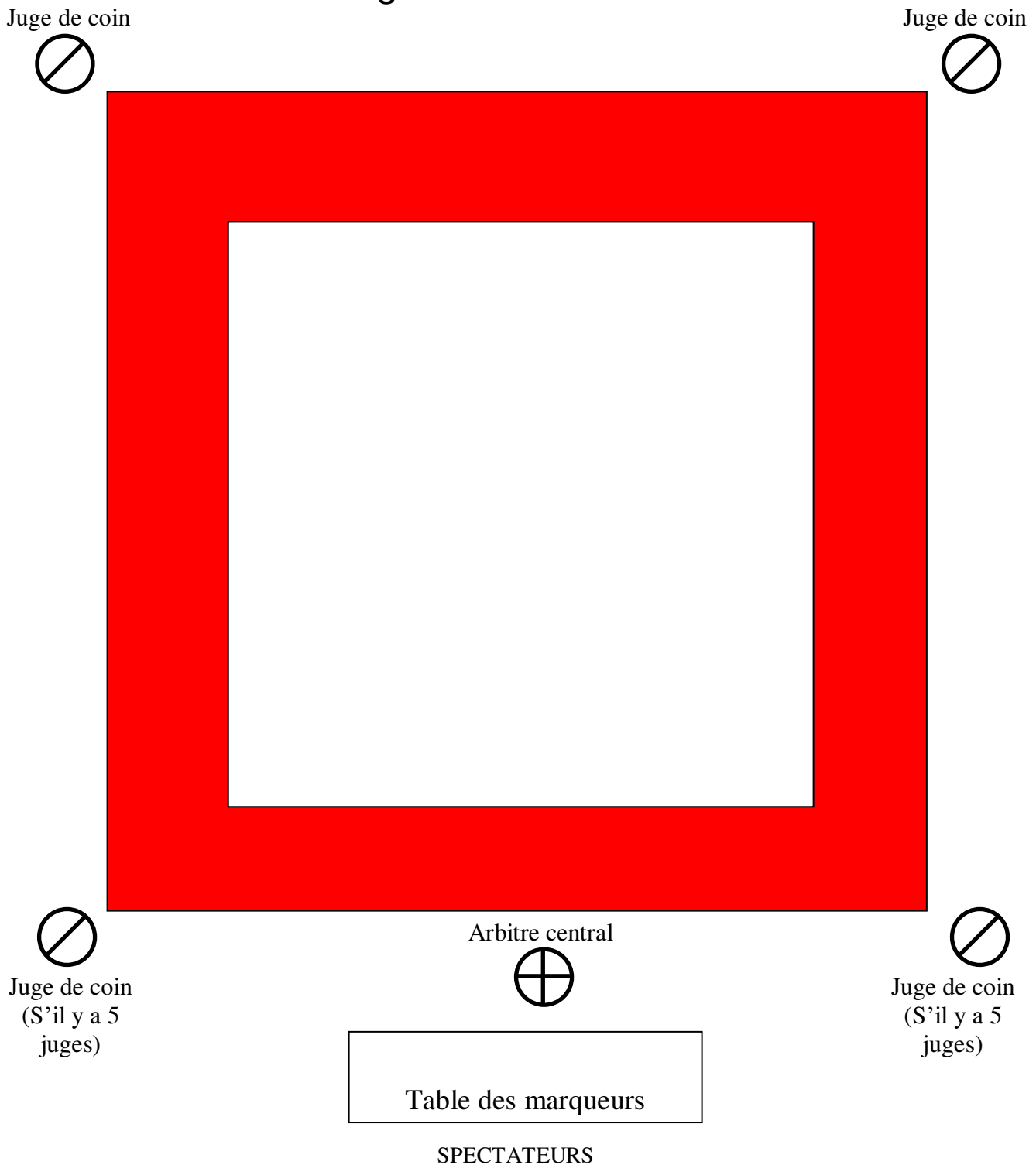
Annexe B

Configuration de l'aire de combat



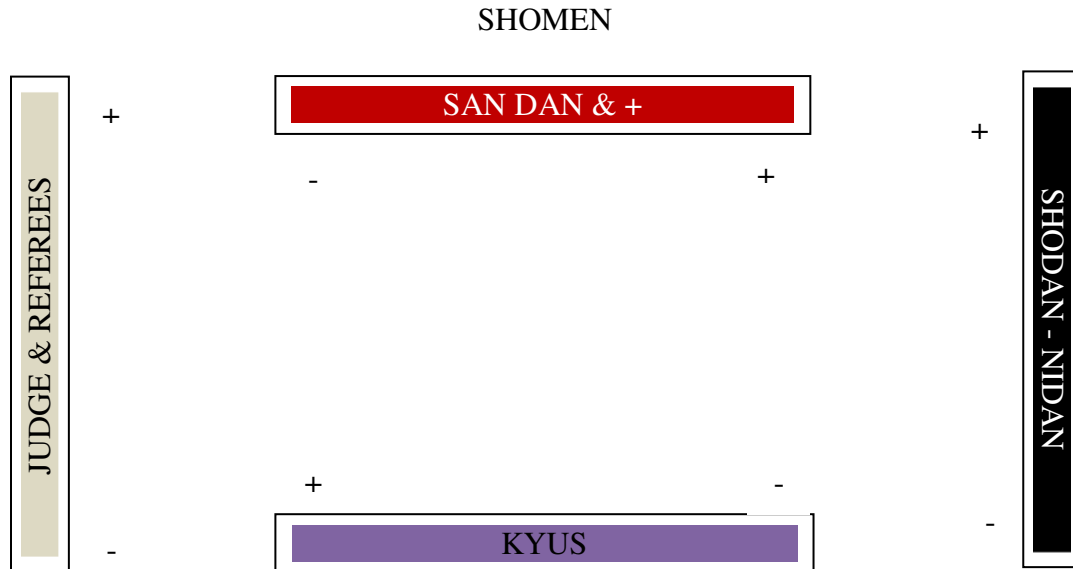
Annexe C

Configuration de l'aire de kata



Annexe D

Cérémonie d'ouverture et de fermeture de la compétition



L'ordre de salutations

- Shomen-Ni
- Yudansha-Ni
- Shinpa-Ni
- Otoga-Ni

Annexe E

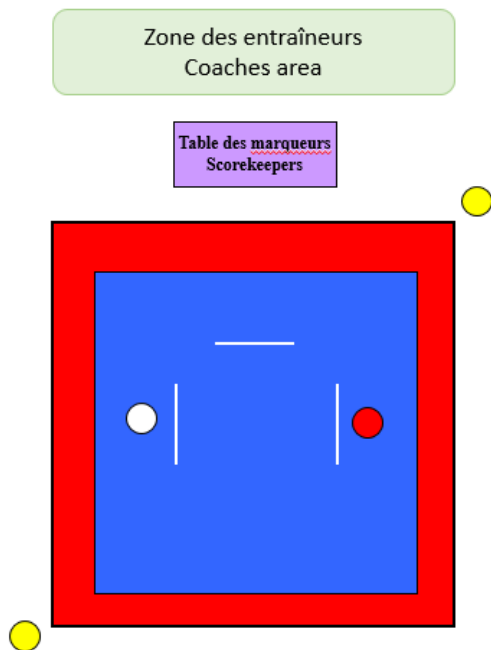
Tenue des arbitres



Conformément à l'art. 25 des règlements généraux ci-haut, les arbitres et les juges devront être vêtus d'un pantalon d'habit noir (les *jeans* n'étant pas permis), d'une chemise blanche à manches longues ainsi que d'une cravate rouge. Le port de bas noir est accepté.

Annexe F

Zone des entraîneurs



RÈGLEMENT ZONE DES ENTRAÎNEURS

Afin de favoriser le respect de la règle interdisant le « coaching » lors du Championnat Est Canadien, une nouvelle réglementation plus stricte a été rajoutée cette année.

L'entraîneur à le droit d'être présent en tant que spectateur derrière la table des marqueurs afin de regarder la performance de son compétiteur. Avant et après une performance, l'entraîneur peut proposer des conseils dans la zone des entraîneurs.

L'entraîneur à le devoir de ne pas influencer le déroulement d'une performance.

L'arbitre en chef à le devoir d'aviser l'organisateur de la compétition de toute infraction à cette règle.

Tout non-respect de cette règle entraînera automatiquement

1- Une expulsion de l'entraîneur qui sera alors confiné dans la zone des spectateurs.

2- Si la conséquence #1 n'est pas respectée, l'entraîneur sera non seulement expulsé de la compétition, mais ne sera plus le bienvenue aux compétitions subséquentes.