

**NOUVELLE REGLEMENTATION COMPETITIONS JU-JITSU**  
EN VIGUEUR AU 1<sup>er</sup> JANVIER 2006

# **NOUVELLE REGLEMENTATION COMPETITIONS JU-JITSU**

EN VIGUEUR AU 1<sup>er</sup> JANVIER 2006

## **I. Généralités**

- Article 1 Champs d'application
- Article 2 Tenue des Compétiteurs et Conditions de présentation personnelle
- Article 3 Surface de compétition
- Article 4 Entraîneurs

## **II. Système Combat FIJJ**

- Article 5 Généralités
- Article 6 Matériel
- Article 7 Catégories de poids
- Article 8 Arbitres
- Article 9 Table de suivi de compétition
- Article 10 Déroulement du combat
- Article 11 Application de « Hajime », « Matte », « Sonomama » et « Yoshi »
- Article 12 Points
- Article 13 Pénalités
- Article 14 Fin du combat
- Article 15 Forfait et Abandon
- Article 16 Blessure, Maladie ou Accident
- Article 17 Compétitions par Equipe
- Article 18 Remplaçants dans les Compétitions par Equipe

## **III. Système Expression Technique FIJJ**

- Article 19 Généralités
- Article 20 Matériel
- Article 21 Catégories
- Article 22 Critères de jugement
- Article 23 Déroulement du match
- Article 24 Système de notation
- Article 25 Jury
- Article 26 Forfait et Abandon
- Article 27 Blessure, Maladie ou Accident
- Article 28 Compétitions par Equipe

## **IV. Derniers Règlements**

- Article 29 Situations non couvertes par la présente Réglementation en système Combat
- Article 30 Entrée en vigueur

### **Annexe I Gestes des Arbitres**

### **Annexe II Attaques en Expression Technique**

- Série A - Saisies
- Série B - Ceintures et Colliers
- Série C - Coups

Série D - Attaques avec armes

### **Annexe III Catégories d'Age de Poids**

## **I. Généralités**

### **Article 1 : Champs d'application**

- a.** Les présentes règles s'appliquent aux compétitions Système Combat et Système Expression Technique, pour Seniors et Juniors, couvertes par la Fédération Internationale, les Unions Continentales, les Championnats et Tournois internationaux.
- b.** Les nations restent libres d'appliquer les règles de leur choix pour leurs tournois nationaux.

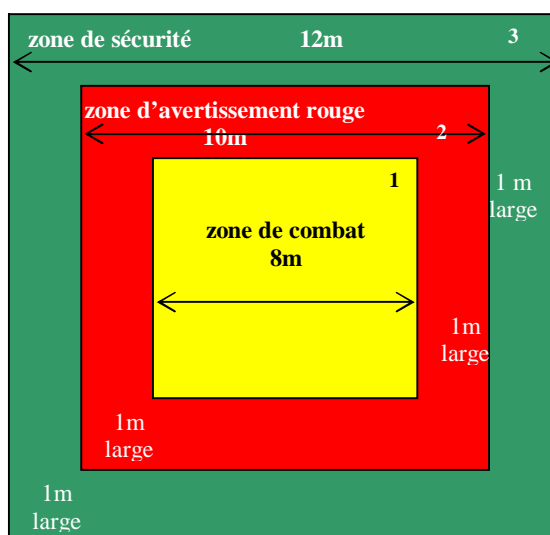
### **Article 2 : Tenue de Compétition et Conditions de présentation personnelle**

- a.** Les compétiteurs doivent porter un jujitsugi blanc de bonne qualité, propre et en bon état. Ils doivent porter une ceinture rouge ou bleue.
- b.** La veste doit être assez longue pour couvrir les hanches et être maintenue à la taille par la ceinture.
- c.** Les manches doivent être assez larges pour être saisies et assez longues pour couvrir la moitié de l'avant-bras mais pas le poignet. Les manches ne doivent pas être roulées.
- d.** Le pantalon doit être assez large et assez long pour couvrir la moitié du tibia. Les jambes du pantalon ne doivent pas être roulées.
- e.** La ceinture doit être nouée par un nœud plat assez serré pour tenir correctement la veste, et assez longue pour faire deux fois le tour du corps et laisser environ 15 cm de chaque côté du nœud.
- f.** Les compétitrices doivent porter un tee-shirt ou un justaucorps totalement blanc sous leur jujitsugi.  
Les compétiteurs hommes ne sont pas autorisés à porter un tee-shirt sous leur jujitsugi.
- g.** Les compétiteurs doivent avoir les ongles des mains et des pieds taillés courts.
- h.** Les compétiteurs ne doivent rien porter qui puisse blesser ou mettre en danger l'adversaire.
- i.** Le port de lunettes est interdit. Le port de lentilles de contact est autorisé aux risques et périls du compétiteur qui les utilise.
- j.** Les cheveux longs doivent être retenus par une attache souple.

### Article 3 : Zone de Compétition divisée en 3 parties

- a. Chaque zone de compétition de 12m x 12m, recouverte de tatami généralement verts ou de coloris acceptables, est divisée en 3 zones.
- b. La zone du milieu, appelée Zone d'Avertissement, de couleur généralement rouge, de 1m de large, constitue la partie extérieure de la zone d'affrontement autorisé voir ci-après alinéa « c ».
- c. La partie intérieure de la zone de compétition ajoutée à la zone d'avertissement, est appelée Zone d'Affrontement Autorisé ; et est toujours de 10m x 10m.  
La partie intérieure de la zone de compétition n'incluant pas la zone d'avertissement, est appelée Zone de Combat et forme un carré qui doit être de 8m x 8m.
- d. La partie extérieure à la zone d'avertissement est appelée Zone de Sécurité, elle est de 1m de large au minimum, uniquement dévolue à la sécurité et non au combat.

En Résumé : 3 zones constituent la zone de compétition (12m x 12m) = la zone de combat (8m x 8m) + la zone d'avertissement (1m de chaque côté) + la zone de sécurité (1m de chaque côté); les zones de combat + d'avertissement formant la zone d'affrontement autorisé.



- e. Quand 2 surfaces de compétition (ou plus) jointes sont utilisées, la zone de sécurité commune doit être de plus de 1m.
- f. Pour les tournois nationaux et internationaux une zone de combat de 6m x 6m (au lieu de 8m x 8m) est autorisée.  
La distance entre la table de suivi de compétition et la zone de compétition doit être de 2m au minimum. La distance entre le public et la zone de compétition doit être de 3m au minimum.

#### **Article 4 : Entraîneurs**

- a. Un compétiteur ne peut être assisté que par un seul entraîneur qui pendant le combat se tient à la limite de la zone de compétition. (1)
- b. Si un entraîneur se conduit de façon incorrecte envers les athlètes, les arbitres, le public, ou toute autre personne, l'Arbitre Central peut décider de l'expulser de la zone réservée pour le reste du combat.
- c. Si la conduite incorrecte continue, les 3 arbitres peuvent décider d'expulser l'entraîneur pour le reste du tournoi.

*(1) Une chaise pour l'entraîneur est autorisée près du tapis*

## **II. Système Combat FIJJ**

#### **Article 5 : Généralités**

- a. En Système Combat deux compétiteurs s'affrontent sportivement avec les règles et techniques propres au Ju-Jitsu.
- b. Le Système Combat de la FIJJ est composé de trois parties :
  - Partie 1 : les coups
  - Partie 2 : les projections, amenées au sol, clés et étranglements.
  - Partie 3 : les immobilisations, clefs et étranglements.Les compétiteurs doivent être réellement actifs dans une partie avant de combattre dans une autre partie.  
Une valeur est attribuée aux techniques quand elles sont effectuées à l'aide de combinaisons, et ce, avec équilibre et contrôle. (2)
- c. Les attaques en partie 1 sont limitées aux parties suivantes: tête, visage, cou, abdomen, poitrine, dos et côtés.
- d. Tous les étranglements sont permis sauf ceux exécutés directement avec les mains nues ou les doigts.
- e. Le temps de combat est de 3 minutes par combat. L'Arbitre Central avec les 2 Arbitres latéraux doivent décider après consultation de l'Arbitre de Table, si la dernière action s'est produite avant ou après la fin des trois minutes.
- f. Entre 2 combats, un temps de récupération de 5 minutes maximum est autorisé.

*(2) « combinaisons » signifie :*

*En partie 1 ils doivent combiner des attaques de pied et/ou de poing.*

*En partie 2 ils doivent être réellement actifs pour essayer de projeter ou d'amener au sol leur adversaire.*

*En partie 3 ils doivent sincèrement essayer de réaliser un bon contrôle ou de s'en dégager.*

## **Article 6 : Matériel**

- a.** L'organisateur de la compétition doit fournir en nombre suffisant: des chronomètres, des manchons, des ceintures de compétition rouges et bleues, des feuilles de score pour jury, des tableaux électroniques d'affichage des scores, des feuilles de poules, matches, tableaux et autres documents administratifs. Il doit également prévoir une place pour tous les arbitres et la commission technique.
- b.** Les compétiteurs doivent porter des protections de mains souples, courtes et légères et des protections de pieds et tibias souples de la même couleur que la ceinture (rouges ou bleues).
- c.** Les protections doivent être faites de matière souple et doivent avoir une épaisseur minimum de 1cm et ne pas dépasser 2 cm.
- d.** Les protections doivent être de la bonne taille et en bon état.
- e.** Coquille et protège-dents sont autorisés. Les compétitrices pourront porter un protège poitrine.
- f.** Les protections de pieds/tibias, les coquilles et les protections de poitrine doivent être portées sous le jujitsugi.

## **Article 7 : Catégories de Poids**

Les catégories de poids hommes et femmes utilisées pour les Championnats Mondiaux et les Compétitions Continentales contrôlés par la FIJJ, sont les suivantes :

Femmes : -55kg, -62kg, -70kg, +70kg

Hommes : -62kg, -69kg, -77kg, -85kg, -94kg, +94kg

## **Article 8 : Arbitres**

- a.** L'Arbitre Central qui se tient à l'intérieur de la zone de compétition, dirige le combat.
- b.** Deux Arbitres latéraux assistent l'Arbitre Central et doivent se déplacer dans la zone de sécurité ; une tolérance en zone d'avertissement est autorisée (à éviter). Ils doivent se placer de façon à pouvoir suivre à tout moment le déroulement du combat et être dans la meilleure position possible pour attribuer les points.
- c.** L'Arbitre de Table est responsable de la table de suivi de compétition. Il annonce les points et les pénalités aux Commissaires Sportifs (qui sont les Marqueurs et le Chronométrateur), et informe l'Arbitre Central de la fin du temps de combat, du temps d'immobilisation et du temps médical.
- d.** Il peut y avoir 2 arbitres de table pour les finales si le nombre d'arbitres le permet et s'il peut en être ainsi pour toutes les finales du tournoi.

## **Article 9 : Table de Suivi de Compétition**

- a.** La table de suivi de compétition se situe en face de l'Arbitre Central au début du combat.
- b.** La table de suivi de compétition est composée de 2 Marqueurs et d'un Chronométreur (également appelés Commissaires Sportifs) qui reçoivent les instructions du 4<sup>ème</sup> arbitre appelé Arbitre de Table.
- c.** Un marqueur inscrit les scores sur le papier, le second les enregistre sur un tableau électronique.
- d.** En fin de combat si une différence de points apparaît entre les deux scores, celui figurant sur le papier prévaut.

## **Article 10 : Déroulement du combat**

- a.** Au début du combat, les compétiteurs sont face-à-face au centre de la zone de combat, séparés d'environ 2m. Celui qui porte la ceinture rouge se tient à la droite de l'Arbitre Central. Au signal de celui-ci les compétiteurs se tournent face aux arbitres, les saluent, puis se tournent l'un vers l'autre et se saluent simultanément.
- b.** Après l'annonce « Hajime » faite par l'Arbitre Central, le combat commence en partie 1.
- c.** Dès qu'il y a saisie, la partie 2 commence. Les coups ne sont plus autorisés après la saisie, sauf s'ils sont simultanés à celle-ci.
- d.** Quand les 2 combattants ont les deux genoux au sol ; ou quand l'un d'entre eux est assis ou allongé, le combat continue en partie 3. [\(3A\)](#)
- e.** Les combattants peuvent de leur plein gré changer de partie de combat, mais ils doivent se montrer actifs et engagés dans toutes les parties.
- f.** En partie 1, si un combattant se précipite sur son adversaire sans préparation technique ou s'il se met en danger tout seul (« Mubobi »), une pénalité technique lui est donnée et le combat continue en partie 1.
- g.** Les combattants sont autorisés à évoluer dans la zone d'avertissement mais ils ne peuvent y rester plus de 5 secondes.
- h.** Les projections doivent commencer dans la zone d'affrontement autorisé, c-à-d en zone de combat ou en zone d'avertissement, et la projection ne doit présenter aucun risque (voir chapitre 13c alinéas 2 et 3).  
A partir de la zone de combat, l'adversaire peut-être projeté dans la zone de combat, la zone d'avertissement ou la zone de sécurité.  
A partir de la zone d'avertissement, l'adversaire peut être projeté en zone de combat ou en zone d'avertissement.

- i. À la fin du combat, l'Arbitre Central annonce le vainqueur et commande les saluts, d'abord celui des compétiteurs entre eux, puis des compétiteurs aux arbitres qui se tiennent sur une ligne dans la zone de combat et face à la table du suivi de compétition.

*(3A) Si un combattant se met directement les genoux au sol de façon répétée, il peut être sanctionné pour passivité.*

*Il n'est pas permis de relever un adversaire allongé pour le projeter. Dans ce cas, l'arbitre central stoppe le combat par Matte.*

### **Article 11 : Application du « Hajime », « Matte », « Sonomama » et « Yoshi »**

- a. L'Arbitre Central annonce « Hajime » pour commencer le combat ou le reprendre après avoir annoncé « Matte ».
  - b. L'Arbitre Central annonce « Matte » pour arrêter le combat momentanément dans les cas suivants :
    1. Si un ou les deux combattants quittent la zone d'affrontement autorisé.
    2. Pour donner une pénalité en partie 1 à l'un ou aux deux combattants suite à une action sanctionnable.
    3. Si un ou les deux combattants sont blessés ou malades.
    4. Si un combattant ne peut signaler par lui-même son abandon sur un étranglement ou une clef.
    5. Quand le temps de l'immobilisation est expiré.
    6. Si le contact est rompu en partie 2 et partie 3 et que les 2 compétiteurs ne continuent pas par eux-mêmes en partie 1
    7. Dans tous les autres cas quand l'Arbitre Central le juge nécessaire (ex : réajuster son jujitsugi ou faire une remarque)
    8. Dans tous les autres cas quand un des Arbitres latéraux le juge nécessaire et qu'il frappe dans ses mains.
    9. Quand le combat est terminé. (3)
  - c. « Sonomama » est utilisé si l'Arbitre Central doit stopper momentanément les combattants. Dans ce cas, les combattants doivent rester sans bouger dans la position qu'ils occupent au moment du « Sonomama » :
    1. Pour donner un avertissement pour non combativité en partie 2 ou en partie 3.
    2. Pour donner une pénalité en partie 2 ou en partie 3.
    3. Dans tous les autres cas où l'Arbitre Central le juge nécessaire.
  - d. Après le « Sonomama », les combattants conservent exactement la même position qu'ils avaient au moment de l'annonce ; puis au signal « Yoshi » annoncé par l'Arbitre Central, ils reprennent le combat à partir de cette même position.
- (3) L'Arbitre Central et les deux Arbitres latéraux peuvent décider après consultation de l'Arbitre de Table si la dernière action s'est passée avant ou après la fin des trois minutes.*

## Article 12 : Points

Les scores et les pénalités doivent être exprimés à la majorité des 3 arbitres, c'est à dire au moins 2. Si les trois arbitres donnent chacun un score différent, c'est le score intermédiaire qui est retenu. Si un des arbitres n'a pas pu voir l'action, le score le plus bas des 2 arbitres restants est retenu, s'ils s'accordent sur le bénéficiaire rouge ou bleu.

- a.** Les points suivants pourront être donnés **dans la partie 1** :  
(les coups doivent être donnés avec Hikite / Hikiashi, équilibre et contrôle.)
1. Un coup non bloqué (**Ippon 2 points**)  
Un coup de pied où la jambe est saisie ne peut jamais être compté comme ippon.
  2. Un coup partiellement bloqué ou auquel il manque un élément du Ippon (**Waza ari 1 point**)
- b.** Les points suivants pourront être donnés **dans la partie 2** :  
(Projections, amenées au sol, clefs et étranglements)
1. Étranglements et clefs, dans le cas où un combattant ne peut pas signaler son abandon de lui-même l'Arbitre Central doit arrêter le combat en annonçant « Matte » (**Ippon 2 points**)
  2. Étranglements et clefs avec abandon signalé par le combattant soumis (**Ippon 2 points**)
  3. Une projection ou une amenée au sol parfaite (**Ippon 2 points**). Une projection parfaite amenant la chute de l'adversaire sur le côté ou le ventre ou le dos est comptée comme ippon.
  4. Une projection ou une amenée au sol imparfaite (**Waza ari 1 point**)
- c.** Les points suivants pourront être donnés **dans la partie 3** :  
(techniques de contrôle au sol, clés et étranglements)
1. Étranglements et clefs, dans le cas où un combattant ne peut pas signaler son abandon de lui-même l'Arbitre Central doit arrêter le combat en annonçant « Matte » (**Ippon 3 points**)
  2. Immobilisations, étranglements et clefs avec abandon (**Ippon 3 points**)
  3. Un contrôle efficace (immobilisation) annoncé par «Osaekomi» tenu pendant 15 secondes (**Ippon 2 points**). (4)
  4. Un contrôle efficace (immobilisation) annoncé par «Osaekomi» tenu pendant 10 secondes au moins (10 à 14 secondes) (**Waza ari 1 point**)
- d.** Un contrôle efficace (immobilisation) commencé dans le temps du combat est autorisé à être poursuivi jusqu'au temps d'expiration (même après le temps réglementaire du combat). Si le contrôle n'est plus efficace l'Arbitre Central annonce « Toketa » et « Matte ».

### (4) L'immobilisation est annoncée si :

1. le combattant contrôlé est allongé principalement sur le dos ou sur le ventre
2. Les jambes de Tori sont libres
3. Uke est bien contrôlé et ne peut se mouvoir librement. Tori a un bon contrôle au-dessus d'Uke

*Le temps de l'immobilisation continue même quand :*

1. Le combattant contrôlé est capable d'attraper une jambe de Tori
2. Le combattant contrôlé tourne sur le côté, le ventre ou le dos

*Si plus de la moitié de l'ensemble des 2 corps se trouve en dehors de la zone d'avertissement l'immobilisation est stoppée par « Toketa ».*

*Sankaku-Jime est appliqué avec un bras pris entre les jambes croisées.*

*Sankaku-Jime et Juji-Gatame comptent comme Osaekomi tant qu'il y a contrôle total du corps de Uke.*

*Différents points par contrôle technique au sol peuvent être cumulés (ex : une immobilisation tenue plus de 10 secondes suivie d'une clef de bras donneront un « Waza ari » et un « Ippon »). Ceci n'est réalisable que si l'Arbitre Central a annoncé « Toketa » entre les deux actions, étant entendu que la première action a été tenue au minimum les 10 secondes nécessaires au marquage du Waza ari.*

### **Article 13 : Pénalités**

- a.** Les pénalités doivent être données à la majorité des 3 arbitres. (5)
- b.** Les actions interdites considérées comme fautes légères sont sanctionnées par « Shido » et l'adversaire recevra 1 Waza ari. Sont considérées comme fautes légères les actions suivantes :
1. Faire preuve de passivité ou commettre un acte mineur interdit (ex : tirer les cheveux) (6)
  2. « Mubobi » (ex : se mettre en danger en avançant la tête imprudemment)
  3. Sortir délibérément de la zone d'avertissement avec les 2 pieds.
  4. Pousser volontairement l'adversaire hors de la zone d'avertissement.
  5. Donner volontairement des coups après la saisie en partie 2.
  6. Faire une action après l'annonce de « Matte » ou « Sonomama ».
  7. Donner volontairement des coups au niveau des jambes.
  8. Donner des coups à l'adversaire au sol.
  9. Faire des clefs sur les doigts des mains ou des pieds.
  10. Faire un ciseau autour des hanches en serrant et tendre les jambes.
  11. Étrangler avec les mains ou les doigts.
  12. Se présenter non prêt devant l'Arbitre Central et retarder volontairement le combat.
  13. Perdre volontairement du temps pendant le combat (arranger son jujitsugi, défaire sa ceinture, enlever ses gants etc.)
- c.** Les actions interdites considérées comme des fautes graves sont sanctionnées par « Chui », donnent 2 Waza ari à l'adversaire et se retrouvent dans les cas suivants :
1. Une poussée trop violente, un coup porté trop fort. (7)
  2. Projeter délibérément l'adversaire depuis la zone d'avertissement dans la zone de sécurité (ou au-delà de la zone de sécurité). (8)
  3. Une projection de l'adversaire depuis la zone de combat au-delà de la zone de sécurité. (9)
  4. Ne pas tenir compte des instructions de l'arbitre.
  5. Cris, remarques ou gestes déplacés envers l'adversaire, les arbitres, la table de suivi de compétition ou le public.  
La règle internationale est : « le bec ouvre/ferme » avec la main.  
La règle française en dehors des tournois internationaux est : index sur les lèvres.

6. Commettre des actions incontrôlées comme des frappes circulaires non maîtrisées (telles mawashi geri, ura uchi naname tsuki, mikazuki geri) même si elles manquent l'adversaire, dépassant la ligne médiane du corps; ou encore comme une projection si violente que l'adversaire est incapable de se relever immédiatement.
  7. Envoyer des coups directs, vers la tête de l'adversaire.
- d. En cas de 2 fautes graves, le combat est perdu par « Hansoku-make » pour celui qui les a commises.
  - e. Les actions interdites considérées comme des fautes lourdes et sanctionnées par « Hansoku-make » sont les suivantes :
    1. Commettre toute action pouvant blesser l'adversaire.
    2. Projeter ou essayer de projeter l'adversaire par toute clef ou tout étranglement. **(10)**
    3. Effectuer toute clef sur la nuque ou sur la colonne vertébrale.
    4. Effectuer toute clef en torsion sur le genou ou sur le pied.
  - f. La première fois qu'un combattant commet une faute lourde, il est sanctionné par « Hansoku-make », perd le combat avec un score de 0 point et son adversaire est déclaré vainqueur avec un score de 14 points ou avec le score déjà réalisé à la fin du combat si celui-ci est supérieur à 14 points.
  - g. La seconde fois qu'un combattant perd par « Hansoku-make » dans le même tournoi dans le cas d'une compétition en poule ou en équipe, il est exclu pour le reste de la compétition. En tournoi individuel, 2 défaites par n'importe quel score entraînent toujours l'élimination du tournoi.
  - h. Si un combattant montre un comportement antisportif après un combat, les 3 arbitres concernés peuvent décider à l'unanimité de l'exclure du reste de la compétition. Ils en informent le Responsable des Arbitres et demandent au Responsable de la Compétition d'en faire l'annonce officielle.  
Le combattant exclu perd alors tous les combats qu'il a précédemment gagnés, médaille(s) éventuelle(s) comprise(s).
  - i. Si les 2 combattants reçoivent « Hansoku-make », on recommence le combat en démarrant avec un score nul.

**(5) Les erreurs de score et de pénalité commises doivent être corrigées par les trois arbitres et l'arbitre de table concernés.**

**(6) Passivité en partie 1 :**

*Quand un ou les deux compétiteurs font preuve de non combativité dans l'obtention de points*

*Quand un ou les deux compétiteurs, sans enchaînement logique entre les parties vont directement en partie 2 ou en partie 3*

**Passivité en partie 2 :**

*Quand un ou les deux compétiteurs font preuve de non combativité dans l'obtention de points*

*Quand un ou les deux compétiteurs adoptent une attitude défensive exagérée, se limitant à bloquer toute attaque et tout mouvement de l'adversaire*

*Quand un ou les deux compétiteurs tombent délibérément au sol*

*Quand un ou les deux compétiteurs refusent de passer en partie 2 mais restent actifs en partie 1*

*Passivité en partie 3 :*

*Quand un ou les deux combattants font preuve de non combativité dans l'obtention de points*

- (7) *Un coup porté au corps ou à la tête sans contrôle est un exemple de « Chui ». Un coup qui par son impact déplace la tête est un exemple de « Chui ».*

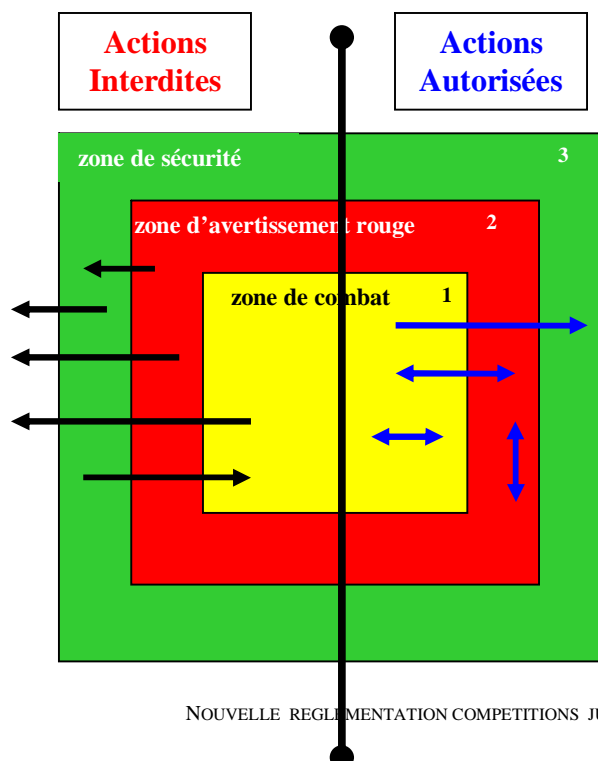
*Une action provoquant un saignement (mais qui ne rouvre pas une blessure existante) doit être discutée par les trois arbitres du tapis concerné pour déterminer, en fonction de la situation, le type de pénalité adapté, à savoir « Chui » (faute grave) ou «Hansoku-make » (faute lourde).*

*Les frappes à la tête (sauf les frappes directes) avec touches très légères ou à moins de 10 cm sont à valider, car considérées comme bonnes. Les frappes au corps doivent être de contact léger sous peine de pénalité classe c.1, c-à-d contact trop dur = « Chui ».*

*D'autres critères peuvent être pris en compte et classés en pénalité type c.1 ; par exemple un contact trop dur provoqué par l'adversaire qui s'empale ou entre de lui-même dans la technique engagée par l'attaquant. Dans ce cas, il n'y a aucune mauvaise intention induite par l'attaquant, et une pénalité pour « Mubobi » c-à-d mise en danger de soi, peut être donnée à l'adversaire qui aura adopté un comportement risqué sans respect de sa sécurité ni de sa protection.*

- (8) *Une projection de la zone de combat (et non de la zone d'avertissement) dans la zone de sécurité n'est pas une action interdite. Une projection de la zone d'avertissement dans la zone de sécurité est une action interdite. Une projection de la zone de combat (et non de la zone d'avertissement) au-delà de la zone de sécurité constitue une faute grave.*
- (9) *Il n'est pas interdit de projeter son adversaire depuis la zone de combat dans la surface de sécurité.*
- (10) *Une projection avec clef ou étranglement est interdite et considérée comme action dangereuse sanctionnable par «Hansoku-make ». « kote gaeshi » est considéré comme une technique d'amenée au sol.*

### Schéma récapitulatif des projections



#### **Article 14 : Fin du combat**

- a. Un combattant peut gagner avant la fin du temps de combat s'il parvient à marquer un ippon dans chacune des 3 parties, cela s'appelle un « Full Ippon ».
- b. Après que le temps de combat se soit écoulé, le combattant qui obtient le plus de points est déclaré vainqueur.
- c. S'il y a égalité de points à la fin du combat, le vainqueur est celui qui a marqué le plus de ippon.
  - d. Si le score est parfaitement égal, même nombre de points et même nombre de ippon, un nouveau combat de 3 minutes doit avoir lieu après 1 minute de repos entre les deux combats. Les Ippon et les pénalités marqués dans le combat initial sont conservés dans le combat additionnel. Ceci afin de pouvoir appliquer la règle du « full ippon » ou de « hansokumake » par addition de « chui ».

#### **Article 15 : Forfait et Abandon**

- a. La décision «Fusen-Gachi » (vainqueur par forfait) est donnée par l'Arbitre Central à tout combattant dont l'adversaire ne se présente pas pour le combat. Le combattant présent est déclaré vainqueur et marque 14 points après 3 appels de l'adversaire espacés d'1 minute et restés infructueux.
- b. La décision de « Kiken-Gachi » (vainqueur par abandon) est donnée par l'Arbitre Central à tout combattant dont l'adversaire se retire au cours du combat. Dans ce cas, celui qui abandonne marque 0 point et son adversaire déclaré vainqueur marque 14 points ou les points réalisés au cours du combat si le score est supérieur à 14 points.

#### **Article 16 : Blessure, Maladie ou Accident**

- a. Quand le combat est interrompu pour cause de blessure de l'un ou des deux combattants, l'Arbitre Central accorde un temps de pause médicale maximum de 2 minutes au(x) blessé(s). Le temps total de pause médicale autorisé par combattant et par combat est de 2 minutes.
- b. Dès que le docteur entre sur le tapis où il est appelé, l'Arbitre Central donne le signal pour commencer le décompte du temps imparti aux soins médicaux.
- c. Si l'un des combattants est incapable de reprendre le combat les trois arbitres doivent prendre une décision après recherche de responsabilité (cause de la blessure) :
  - 1. Quand la blessure est de la responsabilité du blessé, celui-ci perd le combat, marque 0 point, et son adversaire déclaré vainqueur marque 14 points ou les points réalisés au cours du combat s'ils sont supérieurs à 14.

2. Quand la cause de la blessure est attribuée au non blessé, le non blessé perd avec 0 point. Le blessé déclaré vainqueur marque 14 points ou le score réalisé au cours du combat s'il est supérieur à 14 points.
  3. Quand il est impossible d'attribuer la responsabilité de la blessure à l'un ou à l'autre des combattants, le non blessé est déclaré vainqueur et marque 14 points ou le score réalisé au cours du combat s'il est supérieur à 14 points. Le blessé marque 0 point.
- d. Quand un combattant est malade durant un combat et qu'il est incapable de continuer il perd le combat en marquant 0 point. Son adversaire est déclaré vainqueur et marque 14 points ou le score réalisé au cours du combat s'il est supérieur à 14 points.
  - e. Le docteur officiel de la compétition est seul compétent pour décider si le blessé peut reprendre ou non le combat.
  - f. Si un combattant perd conscience ou s'il est sujet à un évanouissement, le combat doit être arrêté immédiatement Il n'a plus l'autorisation de poursuivre la compétition.

### **Article 17 : Compétitions par Equipe**

Les règles de compétitions par équipe sont les mêmes que celles des compétitions en individuel.

### **Article 18 : Remplaçants dans les Compétitions par Equipe**

- a. Il est possible de remplacer des combattants blessés ou malades.
- b. Les remplaçants doivent être dans la même catégorie de poids ou dans une catégorie de poids inférieure à celle de la personne à remplacer.
- c. Les remplaçants ne peuvent pas prendre la place d'un combattant disqualifié.
- d. Les remplaçants doivent être annoncés et pesés en même temps que les titulaires.

### **III. Système Expression Technique FIJJ**

#### **Article 19 : Généralités**

- a.** La compétition d'expression technique de la HJJ a pour but de présenter des défenses contre des attaques prédéterminées par équipes de deux.  
Les attaques sont divisées en 4 groupes de 5 attaques chacune :
  - A. Saisies
  - B. Ceintures et colliers
  - C. Coups
  - D. Attaques avec armes
- b.** Chaque attaque doit être précédée par une pré attaque exécutée par Uke. (ex : pousser, donner un atemi, tirer) *(11)*
- c.** Le choix des techniques de défense et du rôle respectif de chacun est totalement libre. Chaque membre du binôme a la possibilité de changer de rôle à tout moment. La position des pieds est libre.
- d.** Le Juge Central tire au sort trois attaques pour chaque série. Le couple avec les ceintures rouges commence. L'autre couple répondra aux mêmes attaques mais dans un ordre différent.
- e.** Avant la première attaque de chaque série Tori (le défenseur) a le jury à sa droite. Pour les autres techniques il peut ensuite changer de place à sa guise avec Uke (l'attaquant).
- f.** Les scores sont donnés par les membres du jury à la fin de chaque série. Les juges lèvent les notes au-dessus de leurs têtes au commandement « Hantei » du Juge Central.
- g.** Quand un même couple doit effectuer des matches successifs, un temps de récupération maximum de 5 mn est accordé entre les 2 matches.

*(11) Pour la série C, Uke peut attaquer avec un coup de poing ou de pied de son choix avant d'exécuter l'attaque imposée demandée par l'Arbitre Central.*

#### **Article 20 : Matériel**

- a.** L'organisateur de la compétition doit prévoir : des ceintures de compétition rouges et bleues en nombre suffisant, des fiches de notation (0 à 10 par ½ point), des tableaux électroniques d'affichage des scores, des feuilles de tableaux, poules, matches et autres documents administratifs, des chronomètres. Il doit également prévoir une place pour tous les arbitres et la commission technique.
- b.** La table de suivi de compétition est composée au minimum de 2 personnes (Commissaires Sportifs).
- c.** L'utilisation pour les compétiteurs, d'un bâton souple et léger (50cm) et d'un couteau en caoutchouc est autorisée.
- d.** Les cheveux longs doivent être retenus par une attache souple.

## Article 21 : Catégories

- a. Un couple de compétiteurs peut-être formé sans aucune restriction de poids, âge ou grade.
- b. On distingue les catégories suivantes : Hommes, Femmes et Mixtes.
- c. Les compétiteurs atteignant les âges suivants dans l'année sont ainsi répartis :
  - 1. SENIORS 21 ans et plus
  - 2. JUNIORS 18, 19, 20 ans
  - 3. CADETS 15, 16, 17 ans
- d. Les présentes règles valent sans distinction pour les 3 catégories Cadets, Juniors et Seniors.

## Article 22 : Les critères de jugement

- a. Le jury recherche et retient les critères suivants :
  - 1. Puissance de l'attaque (kime)
  - 2. Réalisme
  - 3. Contrôle
  - 4. Efficacité
  - 5. Attitude
  - 6. Vitesse
- b. Les juges notent de façon plus importante les 2 premières parties de l'échange : l'attaque et la première partie de la défense. [\(12\)](#)
- c. Les atemi puissants et contrôlés doivent être enchaînés de façon cohérente.
- d. Les projections et les amenées au sol se font par déséquilibre de l'adversaire et doivent être réalistes et efficaces (Uke ne doit pas se lancer).
- e. Clefs et étranglements doivent être montrés aux Juges par Tori, de façon claire et précise, avec abandon du partenaire.
- f. Attaques et Défenses doivent être exécutées avec maîtrise technique et réalisme.

***(12) Les techniques de « spectacle », incorrectes, les attaques sans kime, les cris non justifiés, les techniques incontrôlées pourront être sanctionnées par diminution de la note.***

*Les armes doivent être contrôlées en permanence.*

*Une technique non terminée à cause d'un accident (blessure au glissade par exemple) ne peut être recommencée. Dans ce cas le Jury note uniquement les deux autres techniques.*

### **Article 23 : Déroulement du match**

Les couples au milieu de la zone de compétition se font face à environ 2 m de distance.

Le premier couple tiré au sort porte les ceintures rouges et se tient à la droite du Juge Central. Le second couple porte les ceintures bleues.

A l'invitation du Juge Central les 2 couples le saluent d'abord puis se saluent entre eux.

Le couple bleu sort et se tient dans la zone de sécurité.

Le match commence quand le Juge Central annonce de la voix et du geste le numéro de la première technique (série A). Le juge central montre avec ses doigts le numéro de la technique au couple puis au jury.

A la fin de la série A, le couple rouge genoux au sol reçoit ses notes, puis quitte la zone de compétition pour rejoindre la zone de sécurité.

Le couple bleu exécute la série A annoncée dans un ordre différent, est noté, commence la série B, est noté. Il sort.

Le couple rouge montre la série B et la série C. Il sort.

Le couple bleu montre la série C et la série D. Il sort.

Le couple rouge montre la série D. Le match est fini.

Les 2 couples reprennent leur place initiale à la demande du Juge Central.

Le Juge Central demande alors le résultat du match à la table de suivi de compétition et désigne le couple vainqueur de la voix et du geste.

Si les 2 couples sont à égalité de points «Hikiwake» le match continue après un nouveau tirage au sort des techniques jusqu'à obtention d'un vainqueur.

Le couple bleu commence par la série A, et le match suit le même déroulement que précédemment.

Le couple qui obtient la meilleure notation sur cette série est déclaré vainqueur.

En cas d'égalité dans la série A, les 2 couples s'affrontent dans la série B.

En cas d'égalité dans la série B, les 2 couples s'affrontent dans la série C et ainsi de suite...

Le Juge Central commande le salut de fin de combat ; les 2 couples se saluent puis saluent le Juge Central.

### **Article 24 : Système de notation**

**a.** Le score est donné de 0 à 10 (avec des ½ points). Après que le Juge Central se soit assuré que les juges puissent donner leurs notes simultanément il commande Hantei avec le geste approprié.

**b.** La note la plus haute et la plus basse sont enlevées. Le Juge Central commande au jury d'abaisser les fiches de ces notes.

### **Article 25 : Jury**

Le jury est composé de 5 arbitres officiels, chacun étant issu d'une nation différente en cas de rencontre internationale.

### **Article 26 : Forfait et Abandon**

- a. La décision « Fusen-Gachi » (vainqueur par forfait) est donnée par le Juge Central à un couple de compétiteurs quand le couple adverse ne se présente pas après 3 appels espacés d'1 minute.
- b. La décision de « Kiken-Gachi » (vainqueur par abandon) est donnée par le Juge Central à un couple de compétiteurs quand le couple adverse se retire au cours du match.

#### **Article 27 : Blessure, Maladie ou Accident**

- a. En cas de blessure, de maladie ou d'accident, le Juge Central accorde, par match et pour l'ensemble des 2 membres du couple, un temps de pause médicale maximum de 5 minutes.
- b. Si un couple ne peut continuer l'autre couple est déclaré vainqueur par « Kiken-Gachi » (vainqueur par abandon).

#### **Article 28 : Compétitions par Equipe**

Les compétitions par équipe sont possibles et les règles sont les mêmes que celles des compétitions en individuel.

### **IV. Derniers règlements**

#### **Article 29 : Situations non couvertes par la présente réglementation en système Combat.**

a. Toutes les situations non prévues par les présentes règles sont traitées par les trois arbitres qui doivent prendre une décision à la majorité.

- b. L'Arbitre de Table ne prend pas part au vote ; il ne peut qu'être consulté.

#### **Article 30 : Entrée en vigueur**

Ces règles approuvées par le Comité Directeur de la FIJJ prennent effet à compter du 1<sup>er</sup> janvier 2006. Elles remplacent toutes les règles existantes.

Fin texte principal, voir annexes à suivre

## GESTES DES ARBITRES

**Préambule** : les signes que font les arbitres doivent être visibles de tous, notamment pour la table de suivi de compétition où le 4<sup>ème</sup> arbitre, l'Arbitre de Table, retransmet les annonces aux Marqueurs et Chronométrateurs.

Les signes des arbitres doivent être annoncés de la voix et du geste avec clarté et autorité, puis, suivis d'explication(s). Chaque signe sera généralement fait avec la main ou le bras dont la couleur du manchon (bleu ou rouge) correspond à celle du combattant concerné par l'annonce.



**Hajime**  
combattez

L'arbitre tend les bras horizontalement, les paumes se faisant face.



**Matte**  
stoppez le combat

L'arbitre tend 1 bras devant lui à l'horizontale, paume de main ouverte vers la table de suivi de compétition, doigts relevés vers le haut.












**Sonomama**  
("on ne bouge plus")







L'Arbitre Central pose ses mains sur les combattants pour qu'ils s'immobilisent dans la position où ils se trouvent.












**Yoshi**

(reprise du combat après « sonomama »)  
Après « sonomama », pour reprendre le combat, l'Arbitre Central pose ses mains sur les combattants et annonce « yoshi ».

 <p><b>Réajustement du jujitsugi</b></p> <p>L'arbitre se tourne vers le combattant concerné en croisant devant lui ses bras, doigts vers le bas.</p>	 <p><b>Action simultanée des 2 côtés (aiuchi)</b></p> <p>L'arbitre bras fléchis à l'horizontale devant son buste met ses 2 poings l'un contre l'autre, paumes vers le bas.</p>	 <p><b>« pas vu »</b></p> <p>L'arbitre couvre un instant ses yeux avec ses 2 paumes de mains ouvertes, avant-bras parallèles.</p>
 <p><b>Waza-Ari (1 point)</b></p> <p>L'arbitre tend le bras sur le côté ou devant lui horizontalement. Le signe doit toujours être visible par la table de suivi de compétition, et maintenu assez longtemps pour être comptabilisé.</p>	 <p><b>Ippon (2 points)</b></p> <p>L'arbitre tend le bras au-dessus de sa tête, paume tournée vers l'avant.</p>	 <p><b>Ippon à 3 Points</b></p> <p>L'arbitre tend le bras au-dessus de sa tête, en montrant distinctement 3 doigts tendus.</p>
 <p><b>Full Ippon (signe du 4è arbitre, l'Arbitre de Table)</b></p> <p>L'Arbitre de Table signale qu'il y a "Full Ippon" à l'Arbitre Central en formant au-dessus de sa tête 1 triangle avec ses avant-bras en rejoignant le bout de ses doigts.</p>	 <p><b>Annulation de décision</b></p> <p>L'arbitre agite sa main plusieurs fois au-dessus de sa tête pour annuler une décision qui vient d'être prise.</p>	 <p><b>Hikiwake égalité parfaite</b></p> <p>L'arbitre croise ses 2 bras devant sa poitrine, paumes des mains ouvertes à hauteur des épaules.</p>

 <p><b>Osae-komi</b> immobilisation</p> <p>L'arbitre tend le bras devant lui vers le sol en direction des combattants, paume de main vers le sol et doigts serrés. Tant que le contrôle est tenu, la main doit restée pointée vers les combattants.</p>	 <p><b>Toketa</b> dégagement d'immobilisation</p> <p>L'arbitre du même bras tendu agite plusieurs fois le bras de droite à gauche, doigts pointés vers le sol en annonçant « Toketa ».</p>	 <p><b>Pénalité</b> (shido, chui, hansoku-make)</p> <p>L'arbitre d'une main poing fermé, pointe l'index vers le combattant fautif en annonçant la pénalité choisie et le motif.</p>
 <p><b>Action Interdite</b></p> <p>Geste pour toutes les pénalités autres que celles illustrées dans ce tableau.</p> <p>ex : clef sur les doigts ou les orteils, ciseaux autour des hanches, coups portés dans les jambes ou à l'adversaire au sol. L'arbitre pose le tranchant de la main sur le milieu de l'avant-bras</p> <p>Recommandation française : casser les doigts sur l'arrière pour les clefs / mains enserrant les hanches pour le ciseau / lancer le pied pour signifier coups aux jambes</p>	 <p><b>Passivité</b> (moulinette)</p> <p>L'arbitre tourne horizontalement, l'un autour de l'autre, ses avant-bras fléchis devant son buste.</p>	 <p><b>Technique non contrôlée</b></p> <p>L'arbitre mime le geste d'un large "crochet" devant lui</p>

 <p><b>« Mubobi » mise en danger</b></p> <p>L'arbitre poings fermés, tend ses 2 bras écartés devant lui à l'horizontale.</p>	 <p><b>Coup Direct à la tête</b></p> <p>L'arbitre pose son poing sur le côté de sa tête.</p>	 <p><b>Coup trop fort</b></p> <p>L'arbitre frappe devant lui son poing fermé dans sa paume de main opposée ouverte. Le poing qui frappe dans la main indique le combattant pénalisé.</p>
 <p><b>Saisie et Coup non simultanés</b></p> <p>L'arbitre simule une saisie du jujitsugi, tandis que l'autre, poing fermé envoie un coup (les 2 gestes sont décalés). Le bras qui frappe est de la couleur de celui qui reçoit la pénalité.</p>	 <p><b>Non respect des Instructions de l'Arbitre Central</b></p> <p>L'arbitre poings fermés, pointe ses index sur ses oreilles.</p>	 <p><b>Cris, remarques, gestes déplacés</b></p> <p>L'arbitre ouvre et ferme sa main qui forme un bec avec la paume et les doigts. Geste non retenu par le règlement français. Recommandation française pour tous les tournois non internationaux : l'index est porté sur les lèvres.</p>
 <p><b>Poussée volontaire</b></p> <p>L'arbitre signale une poussée volontaire en tendant ses 2 bras devant lui.</p>	 <p><b>Sortie de zone d'Avertissement (signe d'un des arbitres latéraux)</b></p> <p>L'un des arbitres latéraux signale une sortie de tapis à l'Arbitre Central qui peut valider.</p>	 <p><b>Projections en dehors des zones d'Avertissement ou de Sécurité</b></p> <p>L'arbitre bras fléchi à hauteur d'épaule, avant-bras vertical casse le poignet sur le côté signalant une projection non autorisée dans la zone de sécurité ou en dehors de celle-ci.</p>



**Pause**  
en cas d'égalité avant combat  
additionnel

L'arbitre lève son pouce en l'air pour signaler 1 minute de pause avant reprise du combat additionnel à la table de suivi de compétition. Ensuite, l'arbitre dos de mains en face-à-face écarte ses bras tendus devant lui vers l'extérieur signale aux combattants de sortir.



**Désignation du Vainqueur**

L'arbitre désigne le vainqueur en levant le bras sur le côté à 45 ° paume de main ouverte tournée vers le ciel.



**Hantei**  
décision  
(Expression Technique)

Le Juge Central tend le bras au-dessus de sa tête main de profil, paume tournée vers l'intérieur en annonçant « Hantei ».



**Temps Médical**

L'arbitre forme un "T" en pointant verticalement les doigts d'une main sous la paume ouverte de l'autre tournée vers le sol horizontalement.



**Temps Restant**






L'arbitre poing fermé tend l'index vers sa montre-bracelet.






FIN annexe I





## Attaques en Expression Technique






Préambule : les schémas et textes ci-après décrivent des attaques à droite (règle internationale).

Règle française en dehors des tournois internationaux : attaques et ripostes acceptées à droite comme à gauche.

<p style="text-align: center;"><b><u>Série A : saisies</u></b></p> <p><b>Observation :</b></p> <p><b>les saisies doivent être installées</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>A1</b></p>  <p>Saisie : Uke de face saisit à 2 mains le poignet droit de Tori ; 1 main sur le poignet l'autre sur l'avant-bras</p> <p>Objectif :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pousser ou tirer</li> <li>• contrôler la main avant de Tori</li> <li>• déplacer l'attaquant</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>A2</b></p>  <p>Saisie : Uke de face, saisit en croisé le revers droit de Tori avec la main droite</p> <p>Objectif :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• s'approcher de l'adversaire pour enchaîner une autre action</li> <li>• tirer, pousser ou fixer l'adversaire ; pour peut être le frapper ensuite</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>A3</b></p>  <p>Saisie : Uke de face saisit le cou de Tori à 2 mains pour un étranglement</p> <p>Objectif :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pousser Tori en arrière</li> <li>• fixer Tori</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>A4</b></p>  <p>Saisie : Uke du côté droit de Tori saisit le cou de Tori à 2 mains pour un étranglement. Uke peut bouger Tori ou Tori peut bouger lui-même</p> <p>Objectif :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pousser ou fixer Tori</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>A5</b></p>  <p>Saisie : Uke de côté, saisit l'épaule droite de Tori par main droite Le type de saisie est libre. Uke peut bouger Tori ou Tori peut bouger lui-même</p> <p>Objectif :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pousser, tirer ou fixer Tori</li> </ul>

<p align="center"><b><u>Série B : ceintures et colliers</u></b></p> <p><b>Observation :</b> les saisies doivent être installées</p>	<p><b>B1</b></p>  <p>Uke ceinture Tori en passant sous ses bras. La saisie doit être installée La tête de Uke posée sur l'épaule droite de Tori, regard à gauche Avant l'attaque, Tori garde ses bras en position naturelle</p>	<p><b>B2</b></p>  <p>Uke ceinture Tori par-dessus ses bras. La saisie doit être installée La tête de Uke posée sur épaule droite de Tori, regard à droite Avant l'attaque, Tori garde ses bras en position naturelle</p>
<p><b>B3</b></p>  <p>Uke enserre le cou de Tori avec son bras droit, de côté à 2 mains La saisie doit être installée</p> <p>Objectif :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>étrangler ou projeter</li> </ul>	<p><b>B4</b></p>  <p>Uke enserre le cou de Tori avec son bras gauche, de face La saisie doit être installée</p> <p>Objectif :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>étrangler ou projeter</li> </ul>	<p><b>B5</b></p>  <p>Uke fait Hadaka-jime avec son bras droit. La saisie doit être installée Uke peut faire bouger Tori en bonne position ou Tori peut pivoter par lui-même</p> <p>Objectif :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>étrangler ou déséquilibrer</li> </ul>

<b><u>Série C : coups</u></b>		
<p><b>Observation :</b>  <b>L'attaque doit pouvoir atteindre Tori s'il ne bouge pas.</b>  <b>Il n'est pas permis de bouger avant que l'attaque n'ait commencé. Tori doit réagir après le début de l'attaque.</b></p>	<p><b>C1</b></p>  <p>Jodan-Tsuki</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• coup de poing droit à la tête</li> </ul> <p>cible : visage</p> <p>Règles internationale : position des pieds libre.  Recommandation française applicable en dehors des tournois internationaux : exécuter oï tsuki.</p>	<p><b>C2</b></p>  <p>Chudan-Tsuki</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• coup de poing droit</li> </ul> <p>cible : plexus solaire, estomac</p> <p>Règles internationale : position des pieds libre.  Recommandation français applicable en dehors des tournois internationaux : exécuter gyaku tsuki.</p>
	<p><b>C3</b></p>  <p>Shuto-Uchi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• coup tranchant de la main droite</li> </ul> <p>cible : côté gauche du cou de Tori</p>	<p><b>C4</b></p>  <p>Mae-Geri</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• coup de pied de face jambe droite</li> </ul> <p>cible : plexus solaire, estomac</p>

<p><b><u>Série D : attaques avec armes</u></b></p> <p><b>Observation :</b>  <b>L'attaque doit pouvoir atteindre Tori s'il ne bouge pas</b>  <b>Tori doit garder le contrôle total de l'arme pendant et après la défense</b></p>	<p><b>D1</b></p>  <p>Attaque au couteau de haut en bas avec la main droite, en diagonale descendante</p> <p>cible : base du cou de Tori côté gauche, juste derrière la clavicule</p>	<p><b>D2</b></p>  <p>Attaque directe de face au couteau avec la main droite</p> <p>cible : estomac</p>
<p><b>D3</b></p>  <p>Attaque en revers au couteau avec la main droite sur le côté droit du cou horizontalement ou en diagonale.</p> <p>cible : base du cou côté droit, côté droit du cou</p>	<p><b>D4</b></p>  <p>Attaque haute directe au bâton avec la main droite</p> <p>cible : sommet de la tête</p>	<p><b>D5</b></p>  <p>Attaque au bâton sur le côté droit de la tête avec la main droite horizontalement ou en diagonale.</p> <p>cible : temple droite de Tori, côté droit de la tête</p>

Fin annexe II

**CATEGORIES D'AGE ET DE POIDS**

(hommes et femmes)

- **se référer au recueil des Textes Officiels de la FFJDA**

Fin annexe III