

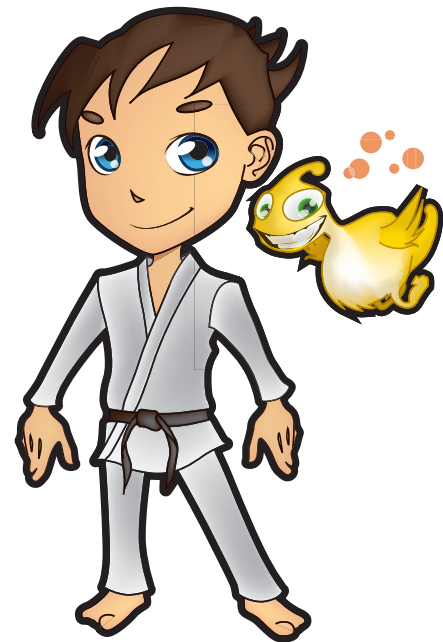
Coopétition

coopération + compétition

Vendredi 3 février

Pour tous les enfants et ados,
De 18h à 19h30

Remplace les cours
habituels enfants et ados



Règlement

Par équipe de 4

1 poussin, 1 pupille,
1 benjamin, 1 minime ou 1 benjamin.
Les membres de chaque équipe sont tirés au sort.
Le plus âgé devient le chef d'équipe.

Récompenses

Participation à la coopétition : 1 dan
Equipe vainqueur de l'épreuve 1 : 1 dan par membre de l'équipe
Equipe vainqueur de l'épreuve 2 : 1 dan par membre de l'équipe
Equipe vainqueur de la coopétition : 1 dan par membre de l'équipe

Epreuve 1

Le parcours du Tai Jitsuka

3 arbitres

Chaque membre de l'équipe doit réaliser un parcours technique alliant souplesse et précision. Chaque compétiteur devra réaliser des coups de poings, des coups de pieds et des roulades. A chaque réussite technique, le compétiteur marque 1 point. L'équipe qui remporte le plus grand nombre de points remporte l'épreuve. En cas d'égalité, les chefs d'équipe se rencontrent sur le 1er kata afin de se départager.

Epreuve 2

Le défi course

1 chronométrateur + 2 observateurs

Chaque membre de l'équipe est chronométré sur un parcours de vitesse. Les temps de chaque membre de l'équipe sont cumulés pour aboutir à un classement par équipe. Le défi-course comporte quelques positions de Karaté à effectuer (exemple : kiba dashi ou zen kutsu dashi). Le compétiteur se verra attribué une seconde de pénalité par mauvaise réalisation d'une position. L'équipe ayant le meilleur temps cumulé remporte l'épreuve. En cas d'égalité, les poussins de chaque équipe se rencontrent sur le 1er kata afin de se départager.

Date limite
d'inscription :
mardi 31 janvier

Coupon à remettre à
Fabrice ou à Nathalie

Prénom :

Nom :

Année de naissance :