



DEVIS DE COMPÉTITION

Date : Début de la compétition le 31 janvier 2021

Heure : Début de la compétition dès 9h30 AM

Date limite d'inscription : 25 janvier 2021

Lieu : à distance à travers le logiciel Zoom.

Coût : **Gratuit**

Éligibilité :

- Le club et ses participants doivent être membres en règle de Judo Québec.
- Deux catégories d'âges :
 - adolescent inscrit à l'école secondaire
 - U-18 & +
- Tout membre possédant l'équipement requis peut participer à la compétition, peu importe le palier d'alerte COVID-19 de sa région.

Inscription :

- Inscription en ligne seulement : <https://judo-quebec.qc.ca/evenement/challenge-interclub-judo-fit/>
- Remplir le formulaire de décharge et d'utilisation de l'image : <https://forms.gle/Gdo3SjFb8vRE1xEx7>
- Les clubs doivent inscrire leur équipe sur le site de Judo Québec
- Lors de l'inscription, l'entraîneur de l'équipe doit :
 - Inscrire l'épreuve que chaque participant fera tout au long de la compétition. Il doit également indiquer le nom des 2 substituts (s'il y a lieu).
 - Écrire une brève description des compétiteurs pour fin de présentation lors de la diffusion web.

Matériel requis:

- Un ordinateur, une tablette ou un téléphone avec caméra web et micro.
- Avoir une connexion internet suffisante rapide pour faire du partage vidéo en direct.
- Du ruban adhésif de couleur contrastante avec le plancher pour délimiter les lignes au sol.
- Posséder un judogi blanc ou bleu.

Épreuves :

- **Plus de répétitions valides en 90 secondes**
 - Épreuve 1 : 2 Redressements assis à O Soto Gari.
 - Épreuve 2 : 4 Jumpings Jack à Tai Otoshi.
 - Épreuve 3 : Déplacement au sol à Koshi Guruma.
 - Épreuve 4 : Ippon Seoi Nage avec flexion des jambes.
 - Épreuve 5 : Uchi Mata avec Burpee.

Voir la section « Description des épreuves » pour savoir comment effectuer les épreuves.

Règlements de compétition :

- Compétition par équipe de 5 athlètes.
- Aucune catégorie de poids.
- Aucune restriction quant aux genres des athlètes (compétition mixte).
- 2 substituts sont permis par équipe.
- Lorsqu'un substitut est employé, le participant remplacé ne peut revenir au jeu.
- Un club peut avoir plusieurs équipes avec des athlètes différents dans chaque équipe. Les athlètes et substituts ne peuvent être inscrits que dans une seule équipe.
- Un club peut composer une équipe avec des athlètes d'autres clubs.
- La composition des poules et tableaux sera faite par tirage aléatoire des équipes inscrites.
- Une rencontre entre 2 clubs est constituée de 5 duels, donc 1 duel pour chacune des épreuves.
- Le gagnant d'un duel est déterminé par le plus grand nombre de répétitions validées par deux arbitres de Judo Québec.
- Le club qui remporte le plus de duels remporte la rencontre.
- Pour une même rencontre entre 2 clubs, en cas d'égalité dans le nombre de duels victorieux.
 - Si pour un duel, il y a eu le même nombre de répétitions, les candidats devront refaire cette épreuve, sinon, une épreuve sera déterminée par tirage au sort et un duel sera refait. Le gagnant de l'épreuve déterminera l'équipe gagnante.
- Le port d'un judogi propre avec ceinture est obligatoire.
- Une interruption de la vidéo d'un participant durant le combat entraînera une défaite automatique pour ce duel.
- Un athlète appelé à combattre et non présent a droit à une période de 2 minutes pour se présenter sans quoi son club perdra automatiquement ce duel.
- Le salut au début et à la fin du combat est obligatoire.
- Pour les tournois en poule, en cas d'égalité du même nombre de victoires de club, l'équipe ayant battu l'autre équipe sera déclarée gagnante.
- Pour les tournois en poule, en cas de triple égalité dans le nombre de victoires de clubs, l'équipe possédant le plus grand nombre de duels victorieux sera déclarée gagnante. S'il y a toujours égalité, une épreuve sera tirée au hasard et les 3 équipes s'affronteront en même temps pour cette épreuve seulement.
- Lors des duels, la caméra devra être positionnée à une distance suffisante pour voir l'athlète et l'extérieur du carré.
- Lors des duels, la caméra devra être positionnée à une hauteur minimale de 4 pieds de haut afin de voir en plongée le carré. Avoir une zone bien éclairée et sans contre-jour.

Tirage au sort et déroulement de la compétition:

La compétition aura lieu le 31 janvier. Si le nombre d'inscriptions dépasse les capacités logistiques d'une journée, il y aura une division de la compétition en deux journées soit le 31 janvier et le 7 février. La compétition se déroulera à travers la plateforme vidéo Zoom et sera diffusée en direct en Facebook Live sur la page de Judo Québec. Des animateurs commenteront les prestations.

2 à 5 Équipes :

- 1 poule de 2 à 5 équipes.

6 à 7 Équipes :

- 2 poules de 3 ou de 4 équipes et sortie de poule en tableau.
- Il y aura un match pour déterminer la 3^{ième} place.

9 à 16 + Équipes :

- Tableau double élimination modifiée.
- Il n'y aura un match pour déterminer la 3^{ième} place.

Récompenses:

Un trophée au club et des médailles aux athlètes seront donnés aux participants des 1^{er}, 2^{ième} et 3^{ième} positions. Un chandail spécial sera donné aux vainqueurs de l'équipe et coach avec le logo du club.

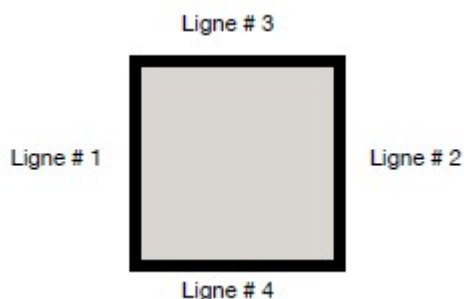
Consigne de sécurité :

- Assurez-vous d'avoir suffisamment d'espace.
- Enlevé tout objet pouvant nuire ou pouvant vous blesser durant l'exercice.
- Ne pas entreprendre la compétition si vous présentez des symptômes apparentés à la COVID-19.
- Si pendant l'exercice vous ressentez un malaise, vous blessez ou tout autre mal, mettre fin immédiatement à l'exercice.
- Avant d'entreprendre la compétition en direct, prévoyez un réchauffement de votre corps d'au moins 5 à 10 minutes.
- Restez bien hydraté.
- Pour un athlète mineur, un adulte doit être présent derrière la caméra, le jour de la compétition.

Annexe : Description des épreuves

Aire d'exercices :

Pour chacune des épreuves, un carré de 1m x 1m devra être délimité au sol avec du ruban adhésif comme suit :



ÉPREUVE # 1

2 redressement assis à O Soto Gari

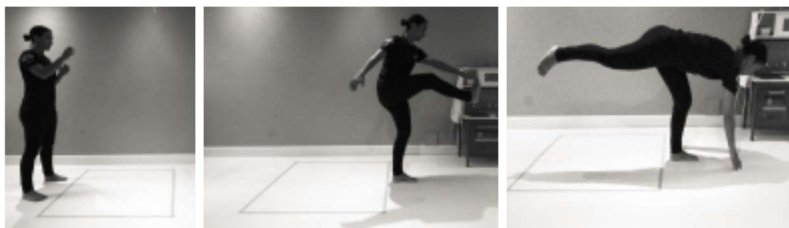
Effectuer plus de répétitions valides en 90 secondes

Visionner les consignes de l'épreuve à https://youtu.be/hU4_jAxytjk

1. **Position de départ** : au sol assis derrière la ligne # 1. En position redressement assis.
2. **Faire 2 redressements assis** : faire 2 redressements assis, s'étendre complètement avec les bras allongés derrière la tête en touchant les mains au sol.



3. **Exécuter la technique O Soto Gari** : En se relevant du redressement assis, faire O Soto Gari derrière la ligne # 2. La jambe qui s'élance vers l'avant doit être touchée au niveau du tibia/cheville par la main du côté opposé. En lançant la même jambe en arrière pour terminer la technique, la main du même côté que la jambe en action doit toucher au sol. Le pied doit s'élever au minimum à la hauteur de la hanche.



4. **Retour à l'étape 1.**

ÉPREUVE # 2

4 Jumping Jack à Tai Otoshi

Effectuer plus de répétitions valides en 90 secondes

Visionner les consignes de l'épreuve à <https://youtu.be/vLeposCWBg0>

1. **Position de départ** : Debout derrière la ligne # 1.



2. **Faire 4 Jumping Jack** : Les mains doivent être collées au-dessus la tête quand les jambes sont distancées. Quand les jambes sont collées, les mains doivent toucher les cuisses.



3. **Exécuter la technique Tai Otoshi** : la technique doit être exécutée en dépassant la ligne # 2. Une jambe tendue avec comme point d'appui les orteils et non le talon ou pied à plat. L'autre jambe doit avoir le genou fléchi. Les bras doivent toujours actifs durant le Tai Otoshi.

Vue de face



Jambe fléchie



Jambe droite

4. **Retour à l'étape 1.**

ÉPREUVE # 3

Déplacement au sol à Koshi Guruma

Effectuer plus de répétitions valides en 90 secondes

Visionner les consignes de l'épreuve à https://youtu.be/hS725EODX_k

1. **Position de départ** : En position de push-up avec les jambes écartées, les mains doivent être à l'intérieur du carré tout près de la ligne #2.



2. **Faire le déplacement au sol** : Croisez les mains et jambes, pour vous retrouver en position table renversée. Poursuivre les croisements des mains et les jambes pour vous retrouver à la position de départ de push-up de judo.



3. **Exécuter la technique Koshi Guruma** : Se relever à l'extérieur du carré derrière la ligne #2 et exécuter Koshi Guruma avec les mains jointes en terminant le mouvement pour que les pieds soient derrière la ligne #1.



4. **Retour à l'étape 1**

ÉPREUVE # 4

Ippon Seoi Nage avec flexion des jambes

Effectuer plus de répétitions valides en 90 secondes

Visionner les consignes de l'épreuve à <https://youtu.be/Fg-XENn8Cx0>

1. **Position de départ** : Debout derrière la ligne # 1.



2. **Exécuter une flexion** : Derrière la ligne #1, effectuer une flexion des jambes. Lors de la flexion des jambes un angle de 90 degrés doit-être formé par les genoux. Les doigts de chaque main doivent toucher le sol.



3. **Exécuter 2 fois la technique Seoi Nage** : Bien exécuter le mouvement de Seoi Nage pour terminer derrière la ligne #2. Les pieds doivent être parallèles pour l'exécution du Seoi Nage. Les mains doivent être actives. Ensuite , refaire Seoi Nage pour terminer les pieds derrière la ligne # 1.



4. **Retour à l'étape 1.**

ÉPREUVE # 5

Uchi Mata avec Burpee

Effectuer le plus de répétitions valides en 90 secondes

Visionner les consignes de l'épreuve à <https://youtu.be/HKOOiowPrf0>

1. **Position de départ** : Debout derrière la ligne # 1.



2. **Exécuter un burpee** : Lors de l'exécution du burpee, les pieds doivent demeurer derrière la ligne #1 et mains dans le carré sans touche à la ligne #1. Pas besoin de plier les bras lors du burpee (pas de push-up).



3. **Exécution de la technique Uchi Mata** : Exécutez le mouvement de Uchi Mata pour. Lors de l'exécution le pied élané doit-être à la même hauteur que le fessier. Les doigts de la main du côté opposé de la jambe levée doivent toucher au sol. La main du même côté de la jambe levé doit être au même niveau que la tête. Le pied au sol doit se retrouver derrière la ligne #2.



4. **Retour à l'étape 1.**