

# Memento du compétiteur

## PASSEPORT SPORTIF A JOUR

(Pour les compétitions - stages - kata (tori et uke))

- ☞ validité 8 ans
- ☞ avec 1 photo collée et validé par le comité du Ht Rhin
- ☞ grades signés par l'enseignant (dont le grade minimum pour la cat.d'âge)
- ☞ 2 timbres de licence collés dont celui de l'année en cours
- ☞ Certificat médical valable 1 an (jour à jour) :
  - Tampon du médecin dans le passeport avec la mention « apte à la compétition et feuille avec les mêmes mentions à remettre au club
- ☞ Signature de l'enseignant avant de faire marquer ses points en compétition
- ☞ Signature de l'enseignant avant de se présenter à l'examen du kata ou du prérequis d'arbitrage

## KIMONO

- ☞ Propre - rigide - longueur en règle (manches et pantalon) - pas troué
- ☞ Ceinture (qui dépasse de 15 à 24 cm)
- ☞ 1 ceinture rouge et blanche pour la compétition

## RATIONS DE COMPETITION

- ☞ Eau
- ☞ Barres céréales - fruits secs
- ☞ Petit casse-croûte allégé (pas de « doner » ou frites avant de tirer)
- ☞ Pour toute sélection aux stages et/ou aux tournois, veuillez prévenir le club (entraîneur ou secrétariat) par avance (participation financière éventuelle).