

LIGUE D'AUVERGNE

**OBJET** : Compétitions organisées par  
la Commission féminine

Ceyrat, le 25 novembre 2011

Madame, Monsieur  
Président de Clubs (tous les clubs)

Madame, Monsieur,

La Commission féminine de la Ligue d'auvergne vous propose une journée spéciale le :

**DIMANCHE 29 JANVIER 2012**

**9h00 à 15h00**

**COUPE FEMININE POUSSINES A VETERANTES  
KATA ET KUMITE - INDIVIDUEL ET EQUIPE**

**15h00 à 17h00**

**COUPE BODY-KARATE / JOSEIKAN TRAINING, ...  
BENJAMINS A VETERANTS INDIVIDUEL FEMININ ET/OU MASCULIN  
EQUIPE FEM ET/OU MASC ET/OU MIXTE DE 2 / 3 OU 4 PERSONNES**

Vous voudrez bien trouvez ci-après une feuille de renseignements sur l'organisation des 2 Coupes qui font l'objet d'une réglementation spéciale :

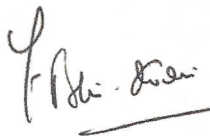
- Participation sur présentation de :
  - \* Licence FFKDA de la saison en cours (1 seule licence)
  - \* Certificat médical
  - \* Autorisation parentale pour les mineurs
- Body :
  - \* ouvert à toutes les disciplines de la FFKDA (licence 2011/2012)
  - \* Tenue sportive (couleurs non imposées)

Renseignements complémentaires auprès des responsables de la Commission féminine :

**FOUQUET Carine** 06.13.50.76.80 karine.fouquet@orange.fr

**VERRIER Sabrina** 07.77.60.94.65 sabrina-verrier@sfr.fr

Le Président de Ligue  
Yves BUI-XUAN



**Ligue d'Auvergne de Karaté  
et Disciplines Associées**

ARTENIUM

4, Parc de l'Artière

63122 CEYRAT

Tél. 04 73 92 43 44

auvergne@ffkarate.fr - <http://auvergne-karate.net/>

# LA COMMISSION FEMININE DE LA LIGUE VOUS PROPOSE

**DIMANCHE 29 JANVIER 2012**

**9h00 A 15h00**

**COUPE FEMININE POUSSINES A VETERANTS**

**KATA ET KUMITE - INDIVIDUEL ET EQUIPE**

**Catégories POUSSINES / PUPILLES / BENJAMINES :**

- Convocation 9h00 / Début de la compétition 9h30
- Kata et/ou Kumité
- Remise des récompenses à partir de 11h30

**Catégories MINIMES / CADETTES / JUNIORS / SENIORS ET VETERANTES :**

- Convocation 13h30 / Début de la compétition 14h00
- Kata et/ou Kumité
- Remise des récompenses à partir de 16h30

**INSCRIPTIONS :**

- ✦ Uniquement par mail à [auvergne@ffkaraté.fr](mailto:auvergne@ffkaraté.fr) ou auprès des responsables au plus tard le 20 janvier 2012, en précisant les renseignements suivants
- ✦ NOM + Prénom - Catégorie d'âge
- ✦ Nom du Club - N° de licence
- ✦ Indiquer si l'inscription est en Kata ou / et en Kumité ; si inscription en kumité, précisez le poids

**15h00 A 17h00**

**COUPE BODY-KARATE / YOSEIKAN TRAINING, ...**

**BENJAMINS A VETERANTS INDIVIDUEL FEMININ ET/OU MASCULIN**

**EQUIPE FEM ET/OU MASC ET/OU MIXTE DE 2 / 3 OU 4 PERSONNES**

- Convocation 15h00 - Remise des récompenses à partir de 16h30
- Inscriptions sur place
- Apporter la musique sur CD ROM
- Les compétiteurs doivent connaître 1 enchaînement minimum d'une durée de 1mn minimum à 3 mn maximum
- **Techniques imposées :**
  - \* 2 techniques de poings différentes
  - \* 2 techniques de pieds différentes
  - \* 2 blocages différents
  - \* 2 déplacements différents
- **Critères de jugement :**
  - \* Tempo musical respecté
  - \* Changement de direction
  - \* Dynamisme, gestion de l'effort
  - \* Amplitude des mouvements, précision du geste
  - \* Complexité des enchaînements de techniques de karaté
  - \* Originalité, équilibre, stabilité
  - \* Variation du rythme d'exécution
  - \* Synchronisation des compétiteurs en équipe.