



Préambule :

*Le Sport Adapté est la dénomination donnée pour la promotion et l'organisation des activités physiques et sportives des personnes déficientes intellectuelles, des personnes en souffrance psychique. Les compétitions de karaté adapté sont ouvertes aux personnes pouvant présenter une carte d'invalidité.*

*Ce règlement définit les règles spécifiques adaptées aux caractéristiques des sportifs déficients mentaux. Ces règles s'inspirent de celles déterminées par les règlements applicables aux sportifs valides. Les modifications sont établies pour rendre la réglementation compatible avec la capacité de compréhension et de performance des sportifs concernés.*

## ARTICLE 1 - REGLES GENERALES

### DIVISIONS DU HANDICAP :

On différencie 3 divisions :

- Division 1 (D1) les personnes tout à fait autonomes
- Division 2 (D2) les personnes ayant besoin d'un accompagnateur
- Division 3 (D3) les personnes en foyer occupationnel (aucune autonomie)

*Les catégories d'âges sont identiques à celles qui existent pour les athlètes valides.*

### INSCRIPTION

Chaque athlète doit fournir un certificat médical de non contre indication à la pratique du karaté en compétition.

### SURCLASSEMENT

Aucun surclassement d'âge n'est autorisé.

### TENUES PERSONNELLES ET OBLIGATOIRES

Karaté gi / ceintures rouge et bleue / gants rouges et gants bleus / protège dents / protège pieds rouges et protège pieds bleus / coquille pour les masculins / plastron / casque rouge et bleu.

### COMPETITIONS

Individuelle par catégories de poids pour les kumité et par équipes (possibilité mixte).

Division 1 : Kata, Kumité, combiné.

Division 2 : Kata, Kumité, combiné.

Division 3 : Kata simplifié, Parcours de motricité, combiné.

### QUALIFICATIONS

Une qualification préalable permet de déterminer la division dans laquelle va concourir le compétiteur. Cette qualification est l'exécution d'un kata au choix du compétiteur. Ainsi, selon son degré de réalisation les arbitres et les éducateurs spécialisés détermineront la division.

Suivant les divisions on distinguera les types de compétitions :

D1 : Kata, Kumité et Combiné

D2 : Kata, Kumité et Combiné

D3 : Kata simplifié, parcours de motricité.

## ARTICLE 2 – SURFACE DE COMPETITION

1. L'aire de compétition doit être plane et ne présenter aucun danger.

2. L'aire de compétition doit être un carré de 8 mètres de côté (mesures prises à l'extérieur). Un mètre supplémentaire est prévu sur tous les côtés, comme surface de sécurité. Cette surface totale de 10 X 10 est composée de tatamis. L'aire de sécurité de deux mètres, doit être clairement délimitée. L'aire peut être surélevée jusqu'à un mètre maximum au-dessus du niveau du sol. Cette plate-forme surélevée doit mesurer au moins douze mètres de côté de façon à inclure, à la fois, l'aire de compétition et la surface de sécurité de 2 mètres de côté.

3. Pour la position de l'Arbitre, une ligne de 50 centimètres de long, doit être tracée à une distance de deux mètres du centre de l'aire de compétition.

4. Pour marquer la position des compétiteurs, deux lignes parallèles, chacune d'un mètre de long, perpendiculaires à la ligne de l'Arbitre, doivent être tracées à une distance d'un mètre et demi du centre de l'aire de compétition.

5. Les Juges sont assis à la limite extérieure de l'aire de sécurité. L'un fait directement face à l'arbitre, les deux autres sont assis derrière les compétiteurs, décalés d'un mètre vers l'arbitre. Chacun est équipé d'un drapeau rouge et d'un drapeau bleu.

6. Le Superviseur de score est assis à la table officielle, entre le Marqueur et le Chronométrateur.

7. La bordure d'un mètre à l'intérieur de l'aire de compétition, doit être composée de TATAMI de couleur différente.

**EXPLICATIONS :**

• Il ne doit pas y avoir de panneaux publicitaires, de murs, de piliers etc. à moins d'un mètre du périmètre extérieur de l'aire de sécurité.

• Les TATAMI utilisés ne doivent pas être glissants sur leur surface en contact avec le sol. Ils doivent avoir un faible coefficient de frottement sur leur surface supérieure. L'Arbitre doit s'assurer que les TATAMI restent parfaitement joints pendant la compétition.

## **ARTICLE 3 – TENUE OFFICIELLE**

1. Les compétiteurs et leurs coaches doivent porter la tenue officielle telle qu'elle est définie ci-après.

2. La Commission d'Arbitrage peut exclure tout officiel ou compétiteur qui ne se conforme pas à cette réglementation.

### **A – LES JUGES**

1. Les Juges doivent porter la tenue officielle adoptée par la Commission Nationale d'Arbitrage. Cette tenue doit être portée lors de toutes les compétitions et lors de tous les stages.

2. *La tenue officielle est la suivante :*

- Blazer bleu marine, droit, non-croisé avec deux boutons argentés.
- Chemise blanche à manches courtes ou longues, selon les conditions climatiques prédominantes.
- Cravate officielle sans épingle.
- Pantalons gris clair uni, sans revers.
- Chaussettes bleu foncé ou noires sans motif et chaussons d'arbitrage noirs pour utiliser sur l'aire de compétition.

### **B – LES COMPÉTITEURS**

1. Les compétiteurs doivent porter, un KARATE-GI blanc sans bande ni liseré. L'écusson du club peut être porté sur le côté gauche de la veste et ne doit pas mesurer plus de 100 cm<sup>2</sup>. La marque d'origine des fabricants de KARATE-GI peut être visible dans les endroits normalement acceptés (en bas et à droite de la veste et à la taille pour le pantalon). Un numéro d'identification, délivré par le Comité d'Organisation, peut être fixé au dos de la veste

2. Les manches de la veste ne doivent pas être retroussées. Le retrait de la veste est interdit, même pour les katas respiratoires.

3. Les compétiteurs doivent avoir les ongles coupés courts. Ils ne doivent pas porter d'objets qui puissent blesser leurs adversaires.

4. Les lunettes sont interdites Le port des lentilles de contact souples est autorisé sous la responsabilité du compétiteur.

5. Le port de tout autre vêtement ou équipement est interdit.

6. Le port des gants homologués par la Fédération française de karaté et disciplines associées est obligatoire ; un des compétiteurs porte des gants rouges et l'autre des gants bleus.

7. Les protège-dents sont obligatoires pour les femmes et les hommes. Pour les hommes, la coquille est autorisée, pour les femmes, le protège-poitrine est autorisé.

8. Les protège-tibias souples sont autorisés.

9. Tout l'équipement de protection doit être homologué par la FFKARATE.

**EXPLICATIONS :**

• Le compétiteur doit porter une seule ceinture (rouge ou bleue).

• Quand un compétiteur se présente sur l'aire de compétition avec une tenue non conforme, il ne sera pas immédiatement disqualifié, mais une minute lui sera accordée pour qu'il se mette en conformité avec le règlement.

• Lorsque la Commission d'Arbitrage donne son accord, les Arbitres officiels peuvent être autorisés à enlever leur blazer.

## ARTICLE 4 – ORGANISATION DE LA COMPETITION

Une qualification préalable permet de déterminer la division dans laquelle va concourir le compétiteur. Cette qualification est l'exécution d'un kata au choix du compétiteur. Ainsi, selon son degré de réalisation les arbitres détermineront la catégorie.

### 1. DIVISION 1 : (personnes en totale autonomie)

#### **Compétition kata :**

Pour chaque kata, le compétiteur a un essai avant d'effectuer la prestation notée (ceci afin de mettre les compétiteurs en confiance).

2 kata au choix du compétiteur (dans la liste officiels de la WKF), exécutés seul

4 arbitres donnent chacun une note comprise entre 1 et 5 points, pour chaque kata.

Le total est sur 40 points, l'addition des points donne le classement.

#### **Compétition Kumité :**

Les protections obligatoires sont le casque, les gants, les protège pieds, et le plastron.

Les critères sont ceux du règlement de la WKF. La tête est une partie interdite.

Temps du combat : 1 minute 30 secondes

Un point est accordé quelque soit l'endroit de la frappe.

Les 4 points marqués avant la fin du temps réglementaire permettent d'obtenir la victoire, dans le cas contraire celui qui a le plus de points l'emporte.

Si le nombre le permet effectuer un système de poules.

Chaque combat remporté rapporte 10 points.

#### **Compétition Combinée :**

Chaque compétiteur aura une feuille individuelle (cf. annexe) où seront notés ses points aux épreuves précédentes. Les résultats finaux seront dépendants de l'addition des points.

### 2. DIVISION 2 : (personnes en semi-autonomie)

#### **Compétition kata** (avec modèle):

Pour chaque kata, le compétiteur a un essai avant d'effectuer la prestation notée (ceci afin de mettre les compétiteurs en confiance).

Le compétiteur exécute un kata, avec un référent (professeur, ou autre)

La notation est sur 20 points.

4 arbitres donnent une note comprise entre 1 et 5.

#### **Compétition Kumité :**

Les protections obligatoires sont le casque, les mitaines, les protège pieds, et le plastron.

Les critères, dans le sens large, sont ceux du règlement de la WKF. La tête est une partie interdite.

Temps du combat : 1 minute

Un point est accordé quelque soit l'endroit de la frappe.

Les 4 points marqués avant la fin du temps réglementaire permettent d'obtenir la victoire, dans le cas contraire celui qui a le plus de points l'emporte.

Si le nombre le permet effectuer un système de poules.

Chaque combat remporté rapporte 10 points.

#### **Compétition Combinée :**

Chaque compétiteur aura une feuille individuelle (cf. annexe) où seront notés ses points aux épreuves précédentes. Les résultats finaux seront dépendants de l'addition des points.

### 3. DIVISION 3 : (personnes dépendantes)

#### **Compétition kata** (avec modèle):

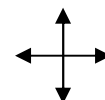
Le kata sera une suite d'enchaînements tels que suit :

Kata effectué en carré, 8 techniques.

Les déplacements, soit MOTO DASHI, soit ZENKUTSU DASHI.

Les contres, OI TSUKI.

Les notations : départ 20 points, 8 pour la technique, 8 pour les déplacements, 4 pour le rythme.



**Départ YOI**

A GAUCHE (jambe gauche devant) DEFENSE (niveau bas, moyen ou haut)  
Avancer avec un pas et effectuer un contre avec le poing  
DERRIERE (jambe droite devant) DEFENSE (niveau bas, moyen ou haut)  
Avancer avec un pas et effectuer un contre avec le poing  
A GAUCHE (jambe gauche devant) DEFENSE (niveau bas, moyen ou haut)  
Avancer avec un pas et effectuer un contre avec le poing  
DERRIERE (jambe droite devant) DEFENSE (niveau bas, moyen ou haut)  
Avancer avec un pas et effectuer un contre avec le poing  
DEMI TOUR RETOUR EN YOI

*Pour ceux qui ont des difficultés il est possible de revenir au centre à chaque fois tel que suit :*

**Départ YOI**

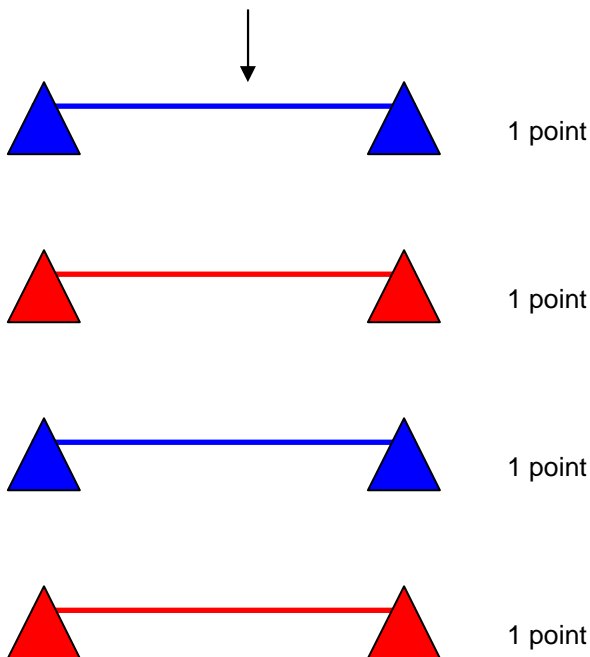
A GAUCHE (jambe gauche devant) DEFENSE (niveau bas, moyen ou haut)  
Avancer avec un pas et effectuer un contre avec le poing, RETOUR EN YOI  
A DROITE (jambe droite devant) DEFENSE (niveau bas, moyen ou haut)  
Avancer avec un pas et effectuer un contre avec le poing, RETOUR EN YOI  
DEVANT (jambe gauche devant) DEFENSE (niveau bas, moyen ou haut)  
Avancer avec un pas et effectuer un contre avec le poing, RETOUR EN YOI  
DERRIERE (jambe droite devant) DEFENSE (niveau bas, moyen ou haut)  
Avancer avec un pas et effectuer un contre avec le poing  
DEMI TOUR RETOUR EN YOI

**PARCOURS DE MOTRICITE** (correspond aux combats)

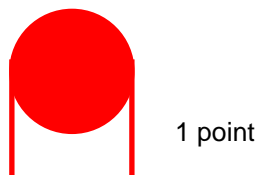
4 parcours notés sur 5 comme suit :

**1<sup>er</sup> parcours :**

4 franchissements de barres, sauts ou pas, puis frappe avec un pied dans la cible

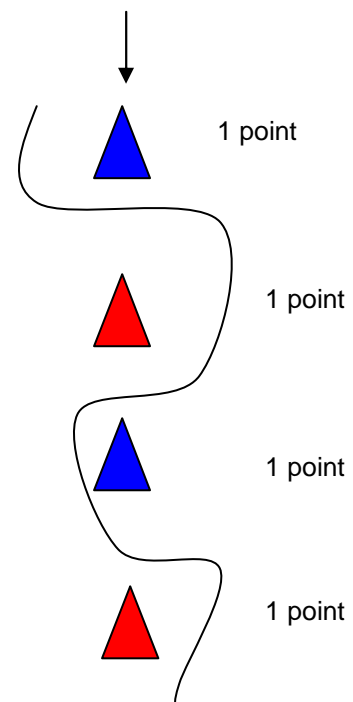


+ cible pied

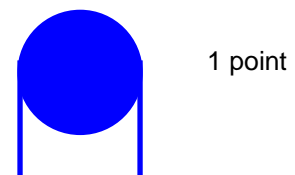


**2<sup>ème</sup> parcours :**

Slalom entre les cônes, puis frappe avec un poing dans la cible

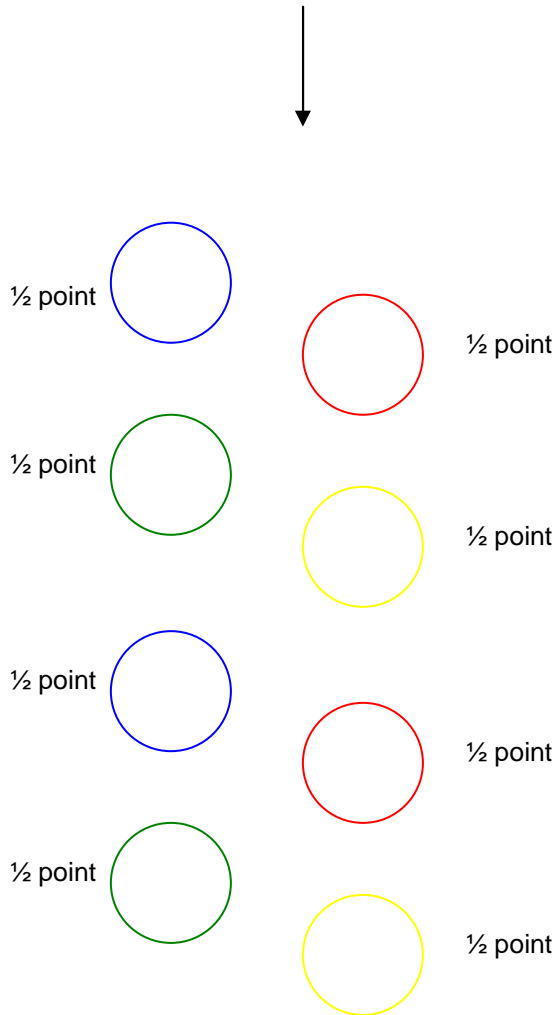


+ cible poing

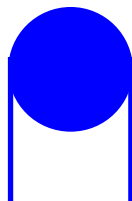


### 3<sup>ème</sup> parcours

Passer dans les cerceaux un pied dans chaque, en ZENKUTSU DASHI puis frappe dans la cible avec MAE GERI.



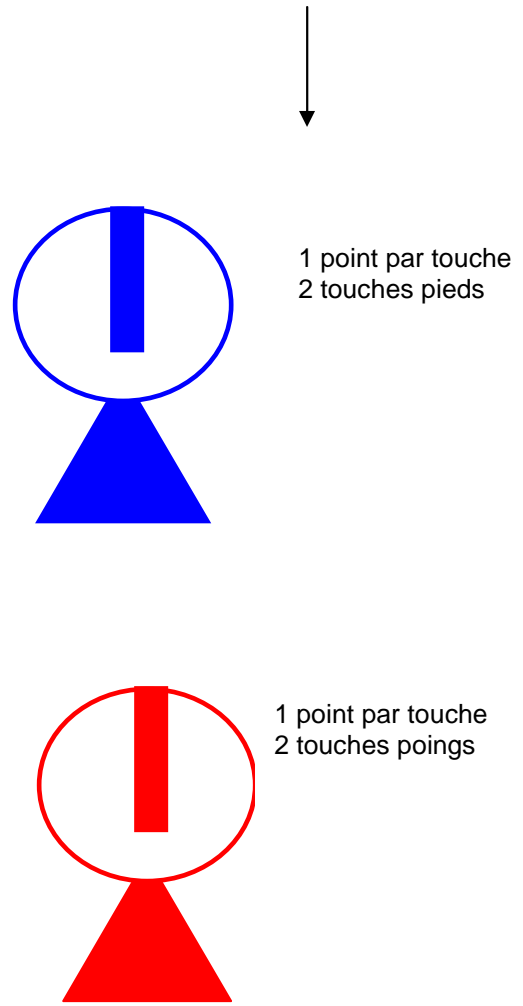
+ cible mae geri



1 point

### 4<sup>ème</sup> parcours

2 cibles (cerceaux posés sur cônes) avec au centre un bout de ceinture accroché, frapper et toucher la ceinture sans toucher le cerceau.



+ 1 point pour la précision

## ARTICLE 5 – L'EQUIPE ARBITRALE

1. Pour chaque compétition, l'équipe de quatre Juges (jugement aux notes) est désignée par le chef de tapis.
2. Des marqueurs et des Annonceurs sont également désignés.
3. Les juges nationaux, pourront être accompagnés d'éducateurs ou toutes personnes compétentes dans le domaine du handicap pour juger la compétition.
4. Des personnes en situation de handicap sont encouragés à devenir arbitre, juge ou annonceur.
5. Tout juge ou stagiaire convoqué pour juger une compétition ne peut en aucun cas participer à celle-ci en tant que compétiteur (en individuel ou au sein d'une équipe).

## ARTICLE 6 – CRITERES DE JUGEMENT

### **Compétition kata :**

Les critères de jugement sont identiques que pour les personnes valides :

Le Kata doit être exécuté avec compétence, et doit montrer une bonne connaissance des principes traditionnels qu'il comprend. Pour noter la performance d'un compétiteur ou d'une équipe, les Juges tiendront compte de :

- a) La démonstration réaliste de la signification du Kata.
- b) La compréhension des techniques utilisées.
- c) Du bon temps, rythme, vitesse, équilibre et focalisation de la puissance (KIME).
- d) L'utilisation convenable et correcte de la respiration.
- e) La focalisation convenable de l'attention (CHAKUGAN) et concentration.
- f) Des positions correctes (DACHI) avec une tension convenable dans les jambes et les pieds à plat sur le sol.
- g) La tenue convenable de l'abdomen (HARA).
- h) La forme correcte (KIHON) du style présenté.

### **Compétition Kumité :**

*Les protections obligatoires sont le casque, les gants, les protège pieds, et le plastron.*

1. Les points accordés sont les suivants :

Chaque touche, quelque soit le niveau, apporte un point.

2. Les points sont accordés d'après les critères suivants :

- a) Bonne forme.
- b) Attitude sportive.
- c) Grande vigueur d'application.
- d) Vigilance (ZANSHIN).
- e) Bon « timing ».
- f) Distance correcte.

3. Une technique effective portée en même temps que le signal de fin de combat est considérée comme valable. Une attaque délivrée après un ordre d'arrêt de combat, n'est pas comptabilisée, et peut valoir une pénalité au fautif.

4. Aucune attaque, même techniquement correcte, n'est considérée comme valable lorsque les 2 compétiteurs sont hors de la surface de compétition. Quand l'un des compétiteurs est hors de la surface de compétition et que son adversaire effectue une technique effective alors qu'il est encore dans la surface de compétition, et ce, avant le commandement YAME de l'Arbitre, la technique est comptabilisée.

## ARTICLE 7 – DEROULEMENT DE LA COMPETITION

Une évaluation préalable sur l'exécution d'un kata permet de définir la division dans laquelle le compétiteur va concourir.

5 aires sont nécessaires :

- Parcours de motricité (division 3)
- Kumité (division 1 et 2)
- Kata (division 1 et 2)
- Kata (division 3)
- Aire d'échauffement.

Une fiche (cf. annexe) est remise à chaque compétiteur où sont inscrites les notes des compétiteurs sur les différents ateliers afin de définir le classement de la compétition combinée.

NOM	PRENOM	ETABLISSEMENT	CLUB

KATA Division 1, 2 et 3
40

KUMITE Division 1 et 2

PARCOURS DE MOTRICITE Division 3			
1 <sup>er</sup> parcours	2 <sup>ème</sup> parcours	3 <sup>ème</sup> parcours	4 <sup>ème</sup> parcours
5	5	5	5

<b>T O T A L S</b>	
--	--