

RÈGLEMENT CHALLENGE BODY KARATE

Cette compétition concerne les catégories masculines et féminines :

Individuels : minimes ; cadets ; juniors, séniors de 18 à 25 ans ; séniors de 26 à 35 ans ; séniors de 36 à 45 ans ; séniors de plus de 45 ans (cette catégorie est mise en œuvre en fonction du nombre de candidat(e)s.

Equipes : JEUNES : minimes - cadets – juniors ; SENIORS : seniors 1 et seniors 2

ARTICLE 1 – AIRE DE COMPÉTITION :

L'aire de compétition doit être un carré de 8 mètres de côté (mesures prises à l'extérieur) avec un mètre supplémentaire sur chacun des cotés (surface de sécurité). Les sorties de l'aire de compétition ne sont pas pénalisées.

ARTICLE 2 – DÉROULEMENT DE LA COMPÉTITION :

Par élimination directe sans repêchage.

Chaque compétiteur doit apporter sa musique sur support CD (1 musique par CD) ou support type Iphone.

Le jugement se fait par système aux drapeaux.

Les compétiteurs exécutent IMPÉRATIVEMENT un enchaînement différent à chaque tour.

ARTICLE 3 – TECHNIQUES IMPOSÉES :

Il faudra exécuter au minimum :

- 2 coups de poings différents,
- 2 coups de pieds différents,
- 2 blocages différents,
- 2 déplacements différents.

ARTICLE 4 – CRITÈRES DE JUGEMENT :

Tempo musical respecté,

Changements 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 3 compétiteurs en équipe.

COUPE DE FRANCE UNSS
Equipe académique

Cette coupe est réservée aux licenciés UNSS qualifiés en équipe académique.

ARTICLE 1 : ORGANISATION DES COMPETITIONS

1. Le tournoi de KARATE comprend des compétitions COMBATS et KATA.
2. Les compétitions COMBATS sont divisées en combats individuels.
3. Les combattants sont divisés en catégories de poids. (voir tableau ci-dessous). Ces catégories sont données à titre indicatif. La CMN se réserve le droit d'aménager les catégories de poids afin de préserver la sécurité des combattants.

ARTICLE 2 : DEROULEMENT DE LA COMPETITION

1. La compétition est une rencontre individuelle par sexe et par catégorie d'âge et de poids dont les résultats cumulés donnent le classement des équipes académiques.
2. En vue d'un volume de pratique optimale, les compétiteurs s'opposent individuellement en kata et en kumité avec des formules adaptées aux effectifs.
3. En cas d'égalité au nombre de points, il sera procédé au décompte des points gagnés par l'académie en kumité. Si l'égalité persiste, il sera procédé au décompte des points concédés. Enfin en cas de nouvelle égalité, le classement dans la compétition kata décidera de la victoire.

ARTICLE 3 – LES CATEGORIES D'ÂGE ET DE POIDS :

	B3 et MINIMES	CADETS	JUNIORS
FILLES	- 46 kg	- 47 kg	- 48 kg
	- 53 kg	- 54 kg	- 55 kg
	+ 53 kg	+ 54 kg	+ 55 kg
GARCONS	- 46 kg	- 53 kg	- 60 kg
	- 53 kg	- 60 kg	- 67 kg
	+ 53 kg	+ 60 kg	+ 67 kg

ARTICLE 4 : ORGANISATION DE LA COMPETITION KUMITE

1. La durée des combats est limitée 2 minutes pour toutes les catégories.
2. Le décompte du temps d'un combat commence quand l'Arbitre donne le signal de début « HAJIME » et ne s'arrête qu'en cas de l'intervention du référent de tatami.
3. Le Chronométrateur signale distinctement les 10 dernières secondes du combat au moyen d'un gong ou d'une sonnette. La fin du combat est annoncée par un second signal.

4. Tout contact est sanctionné :
 - niveau jodan : la touche donne lieu à un avertissement, la blessure avec saignement entraîne la disqualification ;
 - niveau shudan : la touche est impérativement contrôlée.
5. Les protections obligatoires pour toutes les catégories : casque, protège-dents, protège-poings et protège-pieds, plastron pour les filles et coquilles pour les garçons.
6. Le coaching d'un compétiteur n'est autorisé que par un élève de la délégation.
7. Face à l'aménagement particulier du milieu, la marque suite à une action en décalage est valorisée.

ARTICLE 5 : ORGANISATION DE LA COMPETITION KATA.

1. Le(a) compétiteur(trice) doit annoncer son Kata à la table officielle.
2. Le Kata doit être inscrit sur la liste officielle. (voir liste en ci-dessous).
3. La compétition se déroule aux drapeaux. Chaque compétiteur exécute son kata. Les juges désignent le(a) gagnant(e) en levant au coup de sifflet un drapeau bleu ou rouge.
4. La victoire est acquise à la majorité des drapeaux.
5. Les poules de repêchage permettent l'accès aux deux places de 3^{ème}.
6. Le(a) compétiteur(trice) devra changer de Kata sur les trois premiers tours puis changer à chaque tour. Il ou elle pourra exécuter un kata de son choix dans la liste pour une place de médaille.
7. Chaque victoire est comptabilisée avec les points remportés en kata pour le classement de l'équipe académique.

ARTICLE 6 : LISTE DE KATA.

B3 et MINIMES

SHOTOKAN	WADO RYU	SHITO RYU	GOJU RYU
5 HEIAN	5 PINAN	5 PINAN	FUKI KATA DAI ICHI
TEKKI SHODAN	NAIFANCHI SHODAN	NAIFANCHI SHODAN	FUKI KATA DAI NI
BASSAI DAI	BASSAI	BASSAI DAI	GEKISAI DAI ICHI
KANKU DAI	KUSHANKU	KOSOKUN DAI	GEKISAI DAI NI
EMPI	WANSHU	SAIFA	SAIFA
JION	JION	SEIENCHIN	SEIYUNCHIN
		SHIN SEI	

CADETS ET JUNIORS

LISTE DE LA FEDERATION MONDIALE DE KARATE