

KARATE SEMI-CONTACT → MINIMES, CADETS, JUNIORS

PRINCIPE GENERAL

A l'exception des Règles spécifiques au Karaté « Semi Contact » exposées ci-après, les règles sont celle du règlement de Karaté Contact.

Les Règles du Karaté « Semi Contact » s'appliquent aux Catégories Minimes, Cadets et Juniors.

ARTICLE 1 – DUREE DU COMBAT

1. MINIMES - CADETS : 2 reprises de 1 minute 30 secondes avec un temps de repos d'une minute entre les 2 reprises (y compris pour les finales).
2. JUNIORS : 2 reprises de 2 minutes avec un temps de repos d'une minute entre les 2 reprises (y compris pour les finales).
3. La décision est prise aux drapeaux

ARTICLE 2 – CRITERES DE DECISION

A l'issue de chaque reprise, les décisions des 3 Juges sont les suivantes :

- a) 3 points
- b) 2 points
- c) 1 point

La décision est prise sur les bases suivantes :

- L'attitude, l'esprit combatif et la force démontrée par les compétiteurs
- La supériorité des tactiques et des techniques
- Le compétiteur ayant initié la majorité des actions

Les techniques devront répondre aux critères ci-dessous :

- Bonne forme technique → Grande vigueur d'application
- Attitude Sportive → Esprit Sportif du Karaté Contact
- Efficacité → Distance correcte, vitesse d'exécution et bonne stabilité

KARATE CONTACT - CRITERES DE DECISION	
3 points	Le compétiteur ayant largement dominé son adversaire sur toutes les formes techniques et tactiques.
2 points	Le compétiteur ayant efficacement dominé son adversaire et prit la plupart du temps l'initiative du combat.
1 point	Le compétiteur ayant démontré une efficacité légèrement supérieure à son adversaire

Les techniques suivantes sont interdites en « Semi Contact » (Minimes, Cadets, Juniors) :

- Low Kicks
- Coups de Poing circulaires excessivement larges
- Upercuts portés à l'adversaire quand il a la tête baissée.

6 techniques de jambes obligatoires par reprise (→ voir Article concernant les points négatifs).

ARTICLE 3 – PROTECTIONS

En plus des protections habituelles du Karaté Contact, le Plastron est obligatoire pour les Catégories Minimés et Cadets.

Les protections traditionnelles de Karaté sont tolérées pour le « Semi Contact ».

ARTICLE 4 – CATEGORIES D'AGES ET DE POIDS

CATEGORIES KARATE SEMI-CONTACT			
	Avec Plastron		Sans Plastron
	Minimes	Cadets	Juniors
Poids Minimum	45 Kg		-
Masculins	-50 Kg	-52 Kg	-55 Kg
	-55 Kg	-57 Kg	-61 Kg
	-60 Kg	-63 Kg	-68 Kg
	-65 Kg	-70 Kg	-76 Kg
	+65 Kg	+70 Kg	+82 Kg
	-	-	+82 Kg
Poids Minimum	40 Kg		-
Féminines	-45 Kg	-47 Kg	-48 Kg
	-50 Kg	-52 Kg	-53 Kg
	-55 Kg	-57 Kg	-59 Kg
	-55 Kg	+57 Kg	+59 Kg