

REGLEMENT – KARATE CONTACT

PRINCIPE GENERAL :

A l'exception des règles spécifiques au Karaté Contact exposées ci-après, les règles sont celles des règlements de compétitions Combat de la Fédération Française de Karaté.

Les compétitions de Karaté Contact sont ouvertes aux licenciés ayant deux licences et le certificat médical de la saison en cours.

ARTICLE 1 – AIRE 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 10 \square 10 est composée de tatamis. Cette aire de sécurité de deux mètres, doit être clairement délimitée.
3. Une ligne de 50 centimètres de long, doit être tracée à une distance de deux mètres du centre de l'aire de compétition, pour la position de l'Arbitre.
4. 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, pour la position des compétiteurs.
5. Les 2 Juges sont assis à la limite extérieure de l'aire de sécurité. Ils sont décalés de 2 mètres par rapport à l'angle du tapis, du côté de la table centrale en direction de 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 Chronométreur.
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 TATAMIS 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 2 – 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.
3. Toutes les protections devront être homologués par la FFKARATE.

ARBITRES :

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

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.

COMPETITEURS :

KARATE-GI traditionnel ou de Contact, homologué par la FFKARATE.

Les manches de la veste ne doivent pas dépasser le pli du poignet et au moins recouvrir la moitié de l'avant bras. Les manches de la veste ne doivent pas être retroussées.

Les pantalons doivent être d'une longueur suffisante pour recouvrir au moins les 2/3 du tibia et ne doivent pas être retroussés. Le pantalon ne devra pas dépasser la cheville.

Les compétiteurs doivent avoir les ongles coupés courts. Ils ne doivent pas porter d'objets qui puissent blesser leurs adversaires. Le port d'appareils dentaires métalliques est interdit.

Le port des gants de Karaté Contact est obligatoire. Un des compétiteurs porte des gants rouges et l'autre des gants bleus.

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

Les protections pied/tibia sont obligatoires.

Le casque de Karaté Contact est obligatoire.

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

Le port de tout autre vêtement ou équipement est interdit.

L'emploi de bandage ou support à la suite d'une blessure doit être autorisé par le Médecin de la compétition.

EXPLICATIONS :

- *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 y remédier.*

LE COACH :

Le Coach sera assis sur une chaise placée au bord du tatami. Il devra être vêtu d'un survêtement et de chaussures de sports. Son attitude devra être discrète. Il ne peut intervenir auprès de son compétiteur que lors du temps de repos entre les reprises excepté s'il juge que ce dernier est mis sérieusement en difficulté et qu'il souhaite arrêter le combat (en jetant l'éponge). Le compétiteur pourra être pénalisé selon l'attitude de son Coach.

ARTICLE 3 – L'EQUIPE ARBITRALE.

Pour chaque combat, l'équipe arbitrale est composée de : 1 Arbitre (SHUSHIN), 2 Juges (FUKUSHIN) et un Arbitrator (KANSA).

La table de l'aire de compétition est composée : d'un Chronométrateur, d'un Annonceur, d'un marqueur et de l'Arbitrator.

EXPLICATIONS :

- *Au début d'un combat, et pour le salut, l'Arbitre se tient sur le bord extérieur de l'aire de compétition. Un juge se tient sur sa gauche, l'Arbitrator et l'autre juge se tiennent sur sa droite.*
- *Après l'échange traditionnel des saluts entre les combattants et l'équipe arbitrale, l'Arbitre fait un pas en arrière, les Juges et l'Arbitrator, se retournent, lui faisant face, tous se saluent puis ils prennent leurs positions respectives.*
- *Pour le changement de la totalité de l'équipe arbitrale ; les officiels sortants avancent d'un pas et se retournent pour faire face à l'équipe remplaçante. Ils se saluent entre eux au commandement de l'Arbitre entrant ; puis en file indienne (tous dans la même direction) ils quittent l'aire de compétition.*
- *Quand les Juges changent individuellement, le Juge entrant rejoint le Juge sortant, ils se saluent et changent de position*

ARTICLE 4 – DUREE DU COMBAT

Pour les coupes et les championnats, la durée des combats est limitée à 2 reprises de 2 minutes avec un temps intermédiaire de repos d'une minute, et ce jusqu'en finale.

Pour les masculins, les finales se dérouleront en 3 reprises de 2 minutes.

En cas d'égalité, une reprise supplémentaire de 2 minutes aura pour objectif de départager les 2 combattants.

Si à l'issue de cette nouvelle reprise une égalité survenait, alors la victoire serait attribuée par décision de l'ensemble des 2 Juges et de l'Arbitre (« hantei ») → se référer aux critères de décisions décrit dans le règlement Kumité/Combat.

ARTICLE 5 – SCORE

Les points accordés sont les suivants :

- d) SANBON → 3 points.
- e) NIHON → 2 points.
- f) IPPON → 1 point.

REGLEMENT DES COMPETITIONS ET D'ARBITRAGE SAISON 2008 - 2009

- SANBON (trois points) est accordé pour :
 - c) Coups de pieds JODAN.
 - d) Projections ou balayage de jambe suivis par une technique qui marque.
 - e) Balayage avec chute, suivi d'une technique effective et contrôlée.

- NIHON (deux points) est accordé pour :
 - e) Coups de pied CHUDAN.
 - f) Coups de poing dans le dos.
 - g) Combinaison de techniques de poing, dont chacune marque selon sa propre valeur.
 - h) Déséquilibrer l'adversaire et le marquer par une technique de poing.

- IPPON (un point) est accordé pour :
 - a) CHUDAN ou JODAN TSUKI.
 - b) UCHI (toute attaque circulaire de main ouverte ou poing fermé).
 - c) Balayage avec chute..

Les techniques simultanées et effectives seront comptées chacune pour leur propre valeur (ex : enchaînement poing + pied → 1 pt + 3 pts, soit 4 points).

Lorsqu'un compétiteur est mis hors de combat ou est physiquement en difficulté, l'Arbitre arrêtera la Reprise et commencera le décompte des 10 secondes. A la 7^{ème} seconde, le compétiteur devra déjà être en position de garde. A la fin des 10 secondes, s'il n'est toujours pas en mesure de reprendre le combat, son adversaire sera alors déclaré vainqueur (et ce sur l'ensemble du combat → 1 KO entraînant la défaite immédiate).

Si un compétiteur est mis hors de combat suite à une technique interdite, son adversaire sera disqualifié. Le compétiteur blessé ne pourra alors plus continuer dans cette compétition.

KARATE CONTACT – SCORE	
3 points	<p>3. Toutes les formes de coups de pieds devront être effectives et parfaitement exécutées.</p> <p>4. Le balayage ou la projection est une technique maîtrisée durant l'action. Après le balayage ou la projection au sol, la technique de contre doit être effective et exécutée avant que l'arbitre n'arrête la reprise. Une durée de 2 à 3 secondes est accordée pour marquer. Au sol, toutes les techniques devront être correctement exécutées et parfaitement contrôlées.</p>
2 points	<p>6. Les coups de pieds peuvent être exécutés de face ou de côté, la technique doit être effective.</p> <p>7. Les coups de poing dans le dos ou derrière la tête se marquent sur faute d'inattention de l'adversaire. En contre, il faut faire pivoter l'adversaire sur lui-même. Les techniques dans le dos peuvent être marquées soit après une esquive (taisabaki), soit après balayage pivotant sans chute au sol.</p> <p>8. Deux techniques de poing enchaînées et effectives sont comptabilisées.</p> <p>9. Le regard devra être dirigé vers l'adversaire, l'attaquant ne devra pas tourner la tête.</p> <p>10. Après l'exécution de la technique, l'attaquant ne devra pas tourner le dos à son adversaire et devra maintenir une attitude vigilante (Zanshin).</p>
1 point	<p>4. Les techniques marquant ippon doivent être exécutées avec une bonne forme et sans déséquilibre.</p> <p>5. Le regard devra être dirigé vers l'adversaire, l'attaquant ne devra pas tourner la tête.</p> <p>6. Après l'exécution de la technique, l'attaquant ne devra pas tourner le dos à son adversaire et devra maintenir une attitude vigilante (Zanshin).</p>

ARTICLE 6 – CRITERES

Pour que le(s) point(s) soit validés, la technique de contact doit réunir les critères suivants :

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

ARTICLE 7 – POINTS NEGATIFS

- 1^{ère} sortie de l'aire → 1 avertissement.

- 2^{ème} et 3^{ème} sortie → 1 point négatif (l'Arbitre annonce « - 1 point »).
- 4^{ème} sortie → Perte de la Reprise.
- Moins de 6 techniques de pieds exécutées au-dessus de la ceinture (par période de 2 mn) → 1 point négatif (- 1 point par technique manquante).
- A l'issu de chaque reprise, la table de marquage indiquera à l'Arbitre lorsqu'il y a eu moins de 6 techniques de jambe effectuées. Alors l'Arbitre attribuera 1 point négatif.
- Non respect des zones ou techniques interdites (voir pénalités / tableau ci-dessous).

PENALITES	
Fautes	Points
1 ^{er} avertissement	Pas de point négatif
2 ^{ème} avertissement	1 point négatif
3 ^{ème} avertissement	1 point négatif
4 ^{ème} avertissement	Disqualification

En outre, des pénalités répétées entraînent une disqualification. Un compétiteur peut aussi être disqualifié pour des infractions sérieuses aux règlements. Lorsque le potentiel de victoire d'un compétiteur est réduit à néant suite à la faute de son adversaire, ce dernier sera alors disqualifié.

EXPLICATIONS :

- Lorsque la « règle des 10 secondes » est appliquée, le temps doit être décompté par l'Arbitre. A la 7^{ème} seconde, le compétiteur devra se tenir en position de garde prêt à reprendre le combat et ce avant la fin du décompte des 10 secondes.
- Les « Low Kicks » (intérieur ou extérieur) sont limités à 2 techniques par reprises.
- Les techniques suivies au sol après balayage ou projection maîtrisée, devront être effectuées immédiatement pour être prises en compte.

ARTICLE 7 – LES TECHNIQUES INTERDITES

- Contact sur la colonne vertébrale et derrière la tête.
- Les attaques à l'aîne, aux articulations des coudes ou genoux.
- Les techniques de main ouverte au visage ou à la gorge.
- Les saisies prolongées empêchant le déroulement du combat.

ARTICLE 8 – DEBUT, SUSPENSION et FIN DES COMPETITIONS

Les termes et gestes employés par l'Arbitre et les Juges dans le déroulement d'un combat, sont tels qu'ils sont décrits à l'annexe 1 et 2.

L'Arbitre et les Juges se placent à leurs positions. Après échange de salut entre les compétiteurs, l'Arbitre annonce « HAJIME » puis le combat commence.

Le décompte du temps d'un combat commence quand l'Arbitre donne le signal de début et s'arrête à chaque fois qu'il dit « YAME ».

Pendant le déroulement du combat, l'arbitre ne fait que diriger le combat et donne les pénalités.

A la fin du combat, l'arbitre demande la décision des juges. Les 3 juges doivent alors donner soit 1, 2 ou 3 points en utilisant les gestes appropriés

Le combat sera terminé lorsque :

- a) **Le temps est arrivée à son terme.**
- b) **Sur disqualification.**
- c) **Sur abandon d'un compétiteur ou arrêt demandé par son Coach.**
- d) **Sur arrêt décidé par le médecin.**
- e) **En cas d'égalité → prolongation de 2 minutes. A la fin de la prolongation, s'il y a une nouvelle égalité, la décision sera prise à la majorité.**

<p style="text-align: center;">REGLEMENT – KARATE CONTACT SPECIFIQUE JEUNES</p>
--

PRINCIPE GENERAL

A l'exception des règles spécifiques au Light Contact exposées ci-après, les règles sont celles du règlement de Karaté Contact.

Les règles de compétitions de Karaté Light contact s'appliquent aux catégories, Minimes et Cadets.

ARTICLE 1 – DUREE DU COMBAT

Minimes → 2 reprises de 1 mn 15 s avec 1mn de temps de repos, 6 techniques de jambes obligatoires.

Cadets → 2 reprises de 1 mn 30 s avec 1 mn de temps de repos, 6 techniques de jambes obligatoires.

ARTICLE 2 – CRITERES

Pour que le(s) point(s) soit validés, la technique de contact doit réunir les critères suivants :

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

Toutes les techniques de Light contact doivent être contrôlées (la touche contrôlée étant autorisée, elle ne devra en aucun cas entraîner de blessure).

ARTICLE 3 – PROTECTIONS

En plus des protections habituelles de Karaté Contact le plastron est obligatoire pour les catégories Benjamins, Minimes et Cadets. Le kimono traditionnel est autorisé.