

# **COUPE DE FRANCE DE KARATÉ GOJU-RYU ET KOBUDO D'OKINAWA**

## **Aux Responsables et Professeurs des clubs pratiquants le Karaté Goju-ryu et le Kobudo d'Okinawa**

Vous trouverez ci-joint un dossier concernant la Coupe de France de Karaté Goju-ryu et Kobudo d'Okinawa, qui aura lieu le :

**Dimanche 20 mars 2016**  
**Gymnase LÉO LAGRANGE**  
**68 Bd Poniatowski 75012 Paris (Tél . : 01 46 28 31 57)**  
**Tram T3 ou Métro Ligne 8 : Porte de Charenton**

**La Coupe Karaté Goju-ryu aura lieu le Matin**  
**La Coupe Kobudo aura lieu l'Après-midi**

Vous trouverez dans ce dossier :

- Les conditions de participation, les modalités de déroulement de la compétition, les conditions d'inscriptions, les catégories, la liste des katas, le programme de la journée, les règlements des compétitions :
- Le Plan de situation du gymnase Léo Lagrange avec accès
- Une liste d'Hôtels situés à proximité du lieu de la compétition

**LES INSCRIPTIONS SE FONT UNIQUEMENT EN LIGNE**  
**SUR LE SITE INTERNET DE LA F.F.KARATÉ**  
**LA DATE LIMITE DES INSCRIPTIONS EST FIXÉE AU :**  
**11 MARS 2016**

<http://www.ffkarate.fr/calendrier/>



**Le Comité d'organisation**

## **RÈGLES GÉNÉRALES**

### **CONDITIONS DE PARTICIPATION**

- Les inscriptions sont effectuées en ligne par les Clubs sur le site Internet de la Fédération.
- Les inscriptions sont illimitées.
- La compétition est ouverte à tous les licenciés F.F. KARATÉ sans restriction de nationalité.
- Pour participer à la Compétition, les compétiteurs doivent obligatoirement être en possession de :
  - Passeport sportif en règle (avec 2 timbres de licence dont celui de la saison sportive en cours)
  - Certificat médical postérieur au 1<sup>er</sup> Septembre 2015
  - Autorisation parentale pour les mineurs (pupilles, benjamins, minimes et cadets)
  - Les participants à la Coupe de France Kobudo devront impérativement être en possession de leurs armes de Kobudo (Bo, Sai et Tonfa, etc...).
  - Attention important : le Bo devra être obligatoirement le Bo traditionnel du Kobudo d'Okinawa (les Bo plus fins et plus légers ne seront pas acceptés). Si vous n'en avez pas en votre possession un Bo conforme vous sera prêté sur place.
  - Karaté-gi (veste et pantalon blanc pour le Karaté, pour le Kobudo la veste peut-être noire ou blanche)
  - Les participants devront également posséder une ceinture rouge et une ceinture bleue.
- Il y a un droit d'engagement, réglé par le Club au moment de l'inscription :
  - 6 € par participant, non remboursable.

# **COUPE DE FRANCE DE KARATÉ GOJU-RYU ET KOBUDO D'OKINAWA**

## MODALITÉS DE DÉROULEMENT DE LA COMPÉTITION

- Le matin se déroulera la compétition de Karaté Goju-ryu et l'après-midi la compétition de Kobudo.

### Coupe KARATE GOJU-RYU :

- La compétition se déroule par élimination directe SANS repêchage pour les 3<sup>ème</sup> places.
- Pour la Coupe de Karaté-Goju-ryu, les compétiteurs doivent exécuter un kata différent à tous les tours, excepté si la compétition excède 4 tours, à partir du 5<sup>ème</sup> tour, le compétiteur peut reprendre un des 4 katas exécutés lors des tours précédents.
- Si dans une catégorie, il n'y a qu'un seul participant, il pourra être inscrit dans la catégorie supérieure.
- La décision sera prise aux drapeaux.

### Coupe KOBUDO :

- La compétition se déroule par élimination directe SANS repêchage pour les 3<sup>ème</sup> places.
- Pour chaque compétition, la décision sera prise aux drapeaux.
- Si dans une catégorie, il n'y a qu'un seul participant, il pourra être inscrit dans la catégorie supérieure.
- Pour la compétition « Kata individuel » en SAI/TONFA ou BO, les compétiteurs ne peuvent se présenter que dans une seule catégorie d'armes, soit en SAI/TONFA, soit en BO. Par contre les compétiteurs peuvent à la fois se présenter à l'épreuve Kata individuel, Bunkai Oyo et Armes supérieures. Pour la compétition Kata individuel en Sai/Tonfa et Bo, les compétiteurs devront exécuter au moins deux katas différents en alternance à chaque tour.
- Pour la compétition « Bunkai Oyo » qui se déroule par équipe de 2, seul les katas de Bo, Sai et Tonfa seront acceptés pour le bunkai. Par contre il sera possible que le partenaire servant de Uke soit équipé d'une autre arme que celle du kata (Par exemple : Sai contre Bo, Tonfa contre Bo, Bo contre Bo). Un des deux partenaires présente d'abord le kata seul, puis les deux compétiteurs enchaîneront sur le bunkai Oyo du kata présenté. Pour cette épreuve, s'il y a plusieurs tours, les compétiteurs devront présenter le bunkai oyo de deux katas différents en alternance à chaque tour. Cette épreuve Bunkai Oyo n'est ouverte qu'aux Juniors et Seniors et regroupe les catégories Féminines et Masculines, c'est-à-dire qu'une équipe pourra être composée d'un homme et d'une femme.
- Pour la compétition « Kata Armes supérieures », les armes présentées seront toutes les armes du Kobudo d'Okinawa autres que les Sai, Tonfa et Bo (c'est-à-dire : Nunchaku, Santsetsukon, Eku, Nunti, Kama\*, Kuwa, Timbei, etc...). S'il y a plusieurs tours les compétiteurs devront présenter un katas différent à chaque tour, donc si l'arme présentée ne possède qu'un seul kata il faudra obligatoirement présenter un kata d'une arme différente au tour suivant (au 3<sup>ème</sup> tour il sera possible de reprendre l'arme utilisée au 1<sup>er</sup> tour). Cette épreuve n'est ouverte qu'aux Seniors ceintures noires et regroupe les catégories Féminines et Masculines.

\* Attention pour les Kama, ils devront être soient en bois ou avec des lames dont le tranchant devra être protégé avec un étui ou tout autre moyen.

# **COUPE DE FRANCE DE KARATÉ GOJU-RYU ET KOBUDO D'OKINAWA**

## **INSCRIPTIONS :**

- Les inscriptions sont à effectuées obligatoirement en ligne sur le site Internet de la FFKaraté (<http://www.ffkarate.fr/calendrier/>).
- La date limite des inscriptions est fixée au 11 mars 2016.
- Aucune inscription ne sera prise sur place.
- Tout participant qui se présente à la compétition, sans son passeport, sans sa licence, sans son certificat médical et sans son autorisation parentale (si besoin) ne pourra être admis à participer à la compétition.
- Nous attirons votre attention sur le fait qu'aucune organisation ne peut-être réalisée avec succès si les horaires ne sont pas respectés. En conséquence aucun retard ne sera permis.

## CATÉGORIES

### Pour le Kobudo :

- Pour la compétition « Kata individuel », deux catégories Espoirs (1 et 2) en Féminin et Masculin (la première regroupant les Pupilles et Benjamins, la seconde regroupant les Minimes et Cadets) et une catégorie Adultes en Féminin et Masculin (regroupant les Juniors et Seniors) le tout dans 2 catégories d'armes différentes : SAI + TONFA ou BO

### Attention important :

*Pour cette épreuve, les compétiteurs ne peuvent se présenter que dans une seule catégorie d'armes, soit en SAI + TONFA, soit en BO. Par contre ils peuvent en plus se présenter à l'épreuve Bunkai oyo et/ou l'épreuve Armes supérieures.*

- Pour la compétition « Bunkai Oyo » une seule catégorie, mixte, réservée au Juniors et Seniors :
  - L'épreuve se déroulera par équipe de 2 (obligatoirement en Bo, Sai ou Tonfa). Les bunkai présentés devront être ceux de la liste des katas. Cette équipe de 2 pourra être mixte c'est à dire composée d'un homme et d'une femme.
- Pour la compétition « Kata Armes supérieures » une seule catégorie mixte (H/F) réservée aux seniors ceintures noires.
  - Pour cette épreuves les armes seront toutes les armes du Kobudo d'Okinawa autres que les Sai, Tonfa et Bo (c'est-à-dire : Nunchaku, Santsetsukon, Eku, Nunti, Kama\*, Kuwa, Timbei, etc...).

*\* Attention pour les Kama, ils devront être soient en bois ou avec des lames dont le tranchant devra être protégé avec un étui ou tout autre moyen.*

### Pour le KARATÉ Goju-ryu (Coupe Individuelle) :

- Six catégories d'âge en Masculin et Féminin :
  - Pupilles
  - Benjamins,
  - Minimes,
  - Cadets,
  - Juniors,
  - Seniors.

*\* Si dans une catégorie, il n'y a qu'un seul participant, il pourra être inscrit dans la catégorie supérieure.*

# COUPE DE FRANCE GOJU RYU / KOBUDO D'OKINAWA

*(Masculins/Féminins – Individuels/Equipes)*

**DATE LIMITE D'INSCRIPTION SITE INTERNET : 11 mars 2016**

<http://www.ffkarate.fr> (calendrier compétitions)



*Les dates, lieux, horaires sont donnés sous réserve de modification, les informations définitives sont disponibles sur le site [www.ffkarate.fr](http://www.ffkarate.fr)*

**Dimanche 20 mars 2016**

## **COUPE DE FRANCE GOJU RYU**

**Catégories :** Pupilles / Benjamins / Minimes / Cadets / Juniors / Seniors

**08h00-08h30:** Contrôles des participants

**09h00 :** Début des Compétitions

**12h30 :** Fin prévisionnelle et remise des médailles

## **COUPE DE FRANCE KOBUDO D'OKINAWA**

**Catégories Sai Tonfa / Bo:** Espoirs 1 - Pupilles / Benjamins (8-11 ans)

**Espoirs 2 -** Minimes / Cadets (12-15 ans)

**Adultes -** Juniors / Seniors (16-18 ans +)

**Equipe Mixte :**

**Bunkai Oyo - Adultes (juniors/ Seniors) - Equipe de 2  
Armes Supérieures - Seniors**

**13h00-13h30:** Contrôles des participants

**14h00 :** Début des Compétitions

**18h00 :** Fin prévisionnelle et remise des médailles

**CATÉGORIES D'AGES**

| <b>I - Coupe de France Kobudo</b>                  |                      |
|--|----------------------|
| <b>1 - Espoirs 1 - Pupilles et Benjamins (M/F)</b> | <b>2004 à 2007</b>   |
| <b>2 - Espoirs 2 - Minimes et Cadets (M/F)</b>     | <b>2000 à 2003</b>   |
| <b>3 - Juniors - Seniors (M/F)</b>                 | <b>1999 et avant</b> |
| <b>II - Coupe de France Karaté Goju-ryu</b>        |                      |
| <b>1 - Pupilles (M/F)</b>                          | <b>2006 - 2007</b>   |
| <b>2 - Benjamins (M/F)</b>                         | <b>2004 - 2005</b>   |
| <b>3 - Minimes (M/F)</b>                           | <b>2002 - 2003</b>   |
| <b>4 - Cadets (M/F)</b>                            | <b>2000 - 2001</b>   |
| <b>5 - Juniors (M/F)</b>                           | <b>1998 - 1999</b>   |
| <b>6 - Seniors (M/F)</b>                           | <b>1997 et avant</b> |

**LISTE DES KATAS EN KARATÉ GOJU-RYU**

|  |   |                       |   |
|--|---|-----------------------|---|
| <p><b>PUPILLES<br/>et<br/>BENJAMINS</b></p>          | <p>SHI HO UKE ICHI<br/>SHI HO UKE NI<br/>SHI HO UKE SAN<br/>FUKYU KATA DAI ICHI<br/>FUKYU KATA DAI NI<br/>GEKISAI DAI ICHI<br/>GEKISAI DAI NI<br/>SAIFA</p> | <p><b>MINIMES</b></p> | <p>FUKYU KATA DAI ICHI<br/>FUKYU KATA DAI NI<br/>GEKISAI DAI ICHI<br/>GEKISAI DAI NI<br/>SAIFA<br/>SEIYUNCHIN<br/>SHISOCHIN</p> |
| <p><b>CADETS,<br/>JUNIORS<br/>et<br/>SENIORS</b></p> | <p>SAIFA<br/>SEIYUNCHIN<br/>SHISOCHIN<br/>SANSERU<br/>SEISAN<br/>SEIPA<br/>KURURUNFA<br/>SUPARUMPEI<br/>TENSHO</p>  |                       |   |



# COUPE DE FRANCE DE KARATÉ GOJU-RYU ET KOBUDO D'OKINAWA

## LISTE DES KATAS EN KOBUDO

|                              |   |              |   |
|------------------------------|---|--------------|---|
| <b>SAI</b>                   | 1 - Sai-Kiso-Ichi (ou équivalent)<br>2 - Matayoshi-No-Sai-Dai-Ichi<br>3 - Matayoshi-No-Sai-Dai-Ni<br>4 - Chinbaru-No-Sai  | <b>TONFA</b> | 1 - Tonfa-Kiso-Ichi (ou équivalent)<br>2 - Matayoshi-No-Tonfa-Dai-Ichi<br>3 - Matayoshi-No-Tonfa-Dai-Ni |
| <b>BO</b>                    | 1 - Bo-Kiso-Ichi (ou équivalent)<br>2 - Bo-Kiso-Ni (ou équivalent)<br>3 - Shushi-No-Kon<br>4 - Choun-No-Kon<br>5 - Sakugawa-No-Kon<br>6 - Chikin-Bo<br>7 - Shishi-No-Kon  |              |   |
| <b>ARMES<br/>SUPÉRIEURES</b> | <b>Nunchaku</b> : Matayoshi-No-Nunchaku-Dai-ichi et Dai-Ni<br><b>Ekū</b> : Chikin-Akachu-No-Ekudi<br><b>Santsetsukon</b> : Hakuho<br><b>Kama</b> : Kama Nunti<br><b>Nunti</b> : Nunti-No-Kata<br><b>Timbe</b> : Timbe-No-Kata<br><b>Kuwa</b> : Kuwa-no-Kata |              |   |

***Attention :** Si des compétiteurs présentent des katas ne figurant pas sur cette liste, il faudra impérativement déposer le nom des katas et préciser l'école avant le début de la compétition auprès des officiels.*

## **Coupe de France de KARATE GOJU-RYU Règlement Compétition KATA**

### **Procédure :**

Les 2 compétiteurs **AKA (rouge)** et **AO (bleu)** se présentent sur le tapis. Chacun leur tour ils effectuent un KATA libre de leur choix selon la liste des KATA autorisés pour leur catégorie d'âge. A l'issue de leur prestation, les 3 juges (5 pour les finales) se prononcent en votant pour **AKA (rouge)** ou **AO (bleu)**, le compétiteur ayant le plus de voix remporte le match.

Les KATA présentés doivent être différents à chaque tour (Pour les Pupilles et Benjamins un KATA peut être repris à partir du 4<sup>e</sup> tour, 5<sup>e</sup> tour pour les Minimes mais sans jamais effectuer deux fois de suite le même KATA)

### **Mise en place et saluts :**

Les compétiteurs se présentent aux abords du tapis, **saluent vers le juge central puis se saluent en se faisant face**. **AKA (rouge)** se présente en premier, annonce à haute voix son KATA et l'exécute, sort du tapis et cède sa place à **AO (bleu)**. A la fin des deux prestations **AKA (rouge)** et **AO (bleu)** s'alignent face aux juges et attendent le verdict. L'arbitre central siffle et tous les juges se prononcent en même temps. **Les compétiteurs se saluent puis saluent les juges, et sortent de l'aire du tapis** (soit un total de 4 saluts par compétiteur).

### **Critères de jugement :** 4 critères principaux en compétition individuelle :

1. **Forme correcte du KATA** : en accord avec les standards des écoles de Karaté Goju-ryu.
2. **Exécution technique** : Posture / Techniques / Mouvements de transition / Temps et Synchronisation / Respiration correcte / Concentration (Kimé)
3. **Exécution sportive** : Force / Vitesse / Balance / Rythme / Fluidité / Relâchement
4. **Difficulté technique** du Kata

### **Critères de disqualification (après réunion brève mais systématique des juges) :**

1. Exécution du mauvais KATA ou annoncer le mauvais KATA.
2. Une pause ou un arrêt de l'exécution perceptible pendant plusieurs secondes.
3. Ingérence avec les fonctions des Juges (contact avec un Juge ou Juge contraint de bouger)
4. Chute de la ceinture pendant l'exécution du KATA (ou chute de tout autre objet).
5. Manquement des instructions du Juge Central ou mauvaise conduite.

### **Fautes (à tenir compte dans l'évaluation) :**

1. La moindre perte d'équilibre.
2. L'exécution d'un mouvement incorrect ou incomplet
3. Des mouvements asynchrones, comme l'exécution d'une technique avant que la transition corporelle ne soit complète ou des respirations incorrectes.
4. Gaspiller le temps, y compris par des déplacements prolongés ou des pauses prolongées avant le début de l'exécution d'un mouvement.

## Liste des KATA :

La liste officielle des kata est fournie ci-dessous

| <b>PUPILLES - BENJAMINS</b> | <b>MINIMES</b>          | <b>CADETS – JUNIORS – SENIORS</b> |
|-----------------------------|-------------------------|-----------------------------------|
| 1 - SHI HO UKE ICHI         | 1 - FUKYU KATA DAI ICHI | 1 - SAIFA                         |
| 2 - SHI HO UKE NI           | 2 - FUKYU KATA DAI NI   | 2 - SEIYUNCHIN                    |
| 3 - SHI HO UKE SAN          | 3 - GEKISAI DAI ICHI    | 3 - SHISOCHIN                     |
| 4 - FUKYU KATA DAI ICHI     | 4 - GEKISAI DAI NI      | 4 - SANSERU                       |
| 5 - FUKYU KATA DAI NI       | 5 - SAIFA               | 5 - SEISAN                        |
| 6 - GEKISAI DAI ICHI        | 6 - SEIYUNCHIN          | 6 - SEIPAI                        |
| 7 - GEKISAI DAI NI          |                         | 7 - KURURUNFA                     |
| 8 - SAIFA                   |                         | 8 - SUPARIMPEI                    |
|                             |                         | 9 - TENSHO                        |
|                             |                         |                                   |

## Coupe de France de Kobudo d'Okinawa Règlement Compétition KATA

### Procédure :

Les compétiteurs AKA (**rouge**) et AO (**bleu**) se présentent sur le tapis. Chacun leur tour ils effectuent un KATA libre de leur choix selon la liste des KATA autorisés pour leur catégorie d'âge. A l'issue de leur prestation, les 3 ou 5 juges se prononcent en votant pour AKA (**rouge**) ou AO (**bleu**), le ou les compétiteurs ayant le plus de voix remporte le match.

- Compétition « **Kata individuel** » en SAI/TONFA ou BO, les compétiteurs ne peuvent se présenter que dans une seule catégorie d'armes, soit en SAI/TONFA, soit en BO. Par contre les compétiteurs peuvent à la fois se présenter à l'épreuve Kata individuel, Bunkai Oyo et Armes supérieures. Les compétiteurs devront exécuter au moins deux katas différents en alternance à chaque tour sans jamais effectuer **deux fois de suite** le même KATA.

- Compétition « **Bunkai Oyo** » elle se déroule par équipe de 2, seul les katas de Bo, Sai et Tonfa seront acceptés pour le bunkai. Par contre il sera possible que le partenaire servant de Uke soit équipé d'une autre arme que celle du kata (Par exemple : Sai contre Bo, Tonfa contre Bo, Bo contre Bo). Un des deux partenaires présente d'abord le kata seul, puis les deux compétiteurs enchaîneront sur le bunkai Oyo du kata présenté. Pour cette épreuve, s'il y a plusieurs tours, les compétiteurs devront présenter le bunkai oyo de deux katas différents en alternance à chaque tour. Cette épreuve Bunkai Oyo n'est ouverte qu'aux Juniors et Seniors et regroupe les catégories Féminines et Masculines, c'est-à-dire qu'une équipe pourra être composée d'un homme et d'une femme.

- Compétition « **Kata Armes supérieures** », les armes présentées seront toutes les armes du Kobudo d'Okinawa autres que les Sai, Tonfa et Bo (c'est-à-dire : Nunchaku, Santsetsukon, Eku, Nunti, Kama\*, Kuwa, Timbei, etc.). S'il y a plusieurs tours les compétiteurs devront présenter un katas différent à chaque tour, donc si l'arme présentée ne possède qu'un seul kata il faudra obligatoirement présenter un kata d'une arme différente au tour suivant (au 3<sup>ème</sup> tour il sera possible de reprendre l'arme et le kata utilisé au 1<sup>er</sup> tour). Cette épreuve n'est ouverte qu'aux Seniors ceintures noires et regroupe les catégories Féminines et Masculines.

*\*Attention pour les Kama, ils devront être soit en bois ou avec des lames dont le tranchant devra être protégé avec un étui ou par tout autre moyen.*

### Mise en place et saluts :

Les compétiteurs se présentent aux abords du tapis, **saluent vers le juge central puis se saluent en se faisant face**. AKA (**rouge**) se présente en premier, annonce à haute voix son KATA et l'exécute, sort du tapis et cède sa place à AO (**bleu**). A la fin des deux prestations AKA (**rouge**) et AO (**bleu**) s'alignent face aux juges et attendent le verdict. L'arbitre central siffle et tous les juges se prononcent en même temps. **Les compétiteurs se saluent puis saluent les juges, et sortent de l'aire du tapis** (soit un total de 4 saluts par compétiteur).

Pour l'épreuve « **Kata Bunkai Oyo** » par équipes de 2, une équipe est AKA (**rouge**) l'autre AO (**bleu**). Les 2 équipes se présentent aux abords du tapis, **saluent vers le juge central puis se saluent en se faisant face**. L'équipe AKA (**rouge**) se présente en premier, les deux partenaires annoncent à haute voix leur KATA. Celui qui réalise le kata l'exécute d'abord seul puis ils enchaînent sur le **Bunkai Oyo** du kata

présenté. Une fois leur prestation terminée, ils sortent du tapis et cèdent leurs places à l'équipe **AO (bleu)**. A la fin des deux prestations **AKA (rouge)** et **AO (bleu)** s'alignent face aux juges et attendent le verdict. L'arbitre central siffle et tous les juges se prononcent en même temps. **Les compétiteurs se saluent puis saluent les juges, et sortent de l'aire du tapis** (soit un total de 4 saluts par compétiteur).

## Critères de jugement :

- Pour la compétition « **Kata individuel** » :

1. **Forme correcte du KATA** : en accord avec les standards des écoles de Kobudo d'Okinawa.
2. **Exécution technique** : Posture / Techniques / Mouvements de transition / Temps et Synchronisation / Respiration correcte / Concentration (Kimé) / Maniement de l'arme.
3. **Exécution** : Force / Vitesse / Balance / Rythme / Fluidité / Relâchement.
4. **Difficulté technique** du Kata.

- Pour la compétition « **Kata Armes supérieures** », aux critères ci-dessus on ajoutera :

1. **Difficulté de maniement** de l'arme présentée.

- Pour la compétition « **BUNKAI OYO** » aux critères ci-dessus on ajoutera :

1. **Respect de l'idée du Kata** dans l'exécution du Bunkai.
2. Forme correcte du **Bunkai** avec **mouvements exécutés correspondants aux mouvements du Kata**.
3. La **notion de contrôle** dans l'exécution technique (ne pas blesser le partenaire).
4. La **notion de distance** entre les deux partenaires (contact des armes).
5. La **notion de temps** dans l'exécution sportive (durée de l'enchaînement).

*\* Les participants seront notés sur leur prestation en Bunkai, pas sur la partie présentation du kata seul, à moins vraiment que lors de cette présentation le compétiteur fasse une grosse faute ou ne termine pas son Kata. **Le but étant de noter le Bunkai.***

## Critères de disqualification (après réunion brève mais systématique des juges) :

1. Exécution du mauvais KATA ou annoncer le mauvais KATA.
2. Faire tomber son arme au sol.
3. Une pause ou un arrêt de l'exécution perceptible pendant plusieurs secondes.
4. Ingérence avec les fonctions des Juges (contact avec un Juge ou Juge contraint de bouger).
5. Blesser son partenaire par manque de contrôle de l'arme pour la compétition Bunkai Oyo.
6. Chute de la ceinture pendant l'exécution du KATA (ou de tout autre objet).
7. Manquement des instructions du Juge Central ou mauvaise conduite.

## Fautes (à tenir compte dans l'évaluation) :

1. La moindre perte d'équilibre.
2. L'exécution d'un mouvement incorrect ou incomplet
3. Des mouvements asynchrones, comme l'exécution d'une technique avant que la transition corporelle ne soit complète ou des respirations incorrectes.
4. Perte de contrôle de l'arme.
5. L'utilisation de signaux audibles (entre les deux membres de l'équipe pour l'épreuve Bunkai oyo) ou des mouvements comme taper le pied, claquer la poitrine, les bras ou le karate-gi.
6. Gaspiller le temps, y compris par des déplacements prolongés ou des pauses prolongées avant le début de l'exécution d'un mouvement.

## Liste des KATA :

La liste officielle des kata est fournie ci-dessous

| ESPOIRS - JUNIORS ET SENIORS   |                               |  |
|--|-------------------------------|--|
| BO   | SAI                           | TONFA                                      |
| 1 - Bo-Kiso-Ichi*  | 1 - Sai-Kiso-Ichi*            | 1 - Tonfa-Kiso-Ichi*                       |
| 2 - Bo-Kisso-Ni*   | 2 - Matayoshi-No-Sai-Dai-Ichi | 2 - Matayoshi-No-Tonfa-Dai-Ichi            |
| 3 - Shushi-No-Kon  | 3 - Matayoshi-No-Sai-Dai-Ni   | 3 - Matayoshi-No-Tonfa-Dai-Ni              |
| 4 - Choun-No-Kon   | 4 - Chinbaru-No-Sai           |  |
| 5 - Sakugawa-No-Kon  |                               |  |
| 6 - Chikin-Bo  |                               |  |
| 7 - Shishi-No-Kon  |                               |  |
| <i>*Ou kata équivalent</i>   | <i>*Ou kata équivalent</i>    | <i>*Ou kata équivalent</i>                 |
| ARMES SUPÉRIEURES*   |                               |  |
|  | - Nunchaku                    | : Matayoshi-No-Nunchaku-Dai-ichi et Dai-Ni |
|  | - Eku                         | : Chikin-Akachu-No-Ekudi                   |
|  | - Santsetsukon                | : Hakuho                                   |
|  | - Kama                        | : Kama Nunti                               |
|  | - Nunti                       | : Nunti-No-Kata                            |
|  | - Timbe                       | : Timbe-No-Kata                            |
|  | - Kuwa                        | : Kuwa-no-Kata                             |
| * <b>Attention</b> : Si des compétiteurs présentent des katas ne figurant pas sur cette liste, il faudra impérativement déposer le nom des katas et préciser l'école avant le début de la compétition auprès des officiels |                               |  |



**Gymnase Léo LAGRANGE**  
**68 Bd Poniatowski 75012 PARIS**  
Tél : 01.46.28.31.57



## Liste d'hôtels près du Gymnase Léo Lagrange

### - Hôtel de la Porte Dorée

273 Avenue Daumesnil 75012 Paris

Tél : 01.43.07.56.97

[http://www.cybevasion.fr/hotels/france/paris/hotel\\_plan\\_de-la-porte-doree\\_1629.html](http://www.cybevasion.fr/hotels/france/paris/hotel_plan_de-la-porte-doree_1629.html)

### - Hôtel Ibis Porte Dorée

111 Bd Poniatsowski 75012 Paris

Tél. : 01.43.43.30.38

<http://www.accorhotels.com/fr/hotel-5038-ibis-daumesnil-porte-doree/index.shtml>

### - Hôtel de France

82, avenue du docteur Arnold Netter 75012 – Paris

Tél. : 01.43.43.78.50

[http://www.cybevasion.fr/hotels/france/paris/hotel\\_plan\\_de-france\\_1139.html](http://www.cybevasion.fr/hotels/france/paris/hotel_plan_de-france_1139.html)

### - Hôtel Paris Bercy

21, rue de Wattignies - 75012 PARIS

Tél. : 01.43.43.31.91

[http://www.cybevasion.fr/hotels/france/paris/hotel\\_plan\\_paris-bercy\\_384.html](http://www.cybevasion.fr/hotels/france/paris/hotel_plan_paris-bercy_384.html)

### - Sport Hôtel

258 avenue Daumesnil 75012 Paris

Tél : 01.43.43.61.36

<http://www.hotel-paris-sport.com/french/location.html>