



**KRAV-MAGA**  
**FFK**



© Alexis Sclard

# RÈGLEMENT COMPÉTITIONS SAISON 2021-2022

# KRAV-MAGA

[ffkarate.fr](http://ffkarate.fr)



## **CODE DE L'ETHIQUE**

### **JE VAIS PARTICIPER A UNE COMPETITION DE KRAV MAGA**

- Je m'assure que je suis bien inscrit à cette rencontre sportive
- Je vérifie que mon passeport est à jour et comporte :
  - le ou les timbres de licences nécessaires
  - mon certificat médical de non contre-indication à la compétition
- Je contrôle l'état de ma tenue

### **JE TIENS À BIEN ME COMPORTEUR**

- J'applique les consignes des organisateurs
- Je respecte mes adversaires sur le tatami et en dehors de l'aire de compétition
- Je respecte les décisions des juges
- Je reste digne dans la défaite comme dans la victoire
- J'invite ceux qui m'accompagnent à m'encourager avec la plus grande sportivité
- Je donne par mon comportement une bonne image du Krav Maga

## INTRODUCTION

La Fédération Française de Karaté a le plaisir de présenter le règlement du Championnat de France Technique et Combat de Krav Maga.

Ce livret de réglementation et d'arbitrage permettra d'encadrer au mieux l'organisation de cette manifestation. Vous y trouverez tous les renseignements qui contribueront à vous assister pour une meilleure participation de vos élèves ou pour y participer vous-même.

La réglementation s'articule autour de quelques points essentiels :

### Championnat de France Combat

Le Championnat de France de Krav Maga Combat s'adresse à des compétiteurs des catégories juniors, seniors, vétérans 1 et 2 répartis par catégories de poids. Plusieurs compétiteurs par club peuvent y participer.

Le Championnat de France de Krav Maga Combat en individuel est une confrontation opposant deux compétiteurs démontrant leur efficacité à se défendre contre une agression.

A tour de rôle, les compétiteurs portent une attaque ou plusieurs attaques enchaînées sur leur adversaire sur un thème et un temps déterminé. Le défenseur doit alors démontrer son efficacité à se protéger et à riposter.

Les thèmes des attaques sont : attaque ou menace au couteau, attaque au bâton, attaque avec les membres supérieurs (saisie, étranglement, coup de poing), attaque de pied.

Après chaque échange, les juges déterminent le combattant ayant démontré la plus grande efficacité à se défendre (se protéger et riposter) avec les techniques autorisées de son choix. Le jugement s'effectue par le vote aux drapeaux. Le compétiteur ayant gagné le plus d'échanges est déclaré vainqueur de la confrontation.

La compétition se déroule par élimination avec ou sans repêchage en fonction du nombre d'inscrit.

Les compétiteurs doivent porter une tenue de Krav Maga tel que le prévoit le règlement de cette compétition ainsi que les protections demandées.

## Championnat de France Technique

Le Championnat de France Technique Krav Maga s'adresse à des compétiteurs minimes, cadets, juniors, seniors, vétérans 1 et 2. Plusieurs équipes par club peuvent participer. Le Championnat de France Technique Krav Maga est divisé en plusieurs catégories distinctes donnant lieu à des podiums différenciés, à savoir :

- La catégorie MINIME
- La catégorie CADET
- La catégorie JUNIOR
- La catégorie SENIOR
- La catégorie VETERAN 1
- La catégorie VETERAN 2

La compétition technique de Krav Maga est une **confrontation par équipe** composée de 2 personnes (duo). Un duo est constitué (en fonction de la catégorie) d'un binôme de 2 hommes, d'un binôme de 2 femmes ou d'un binôme mixtes.

Le surclassement est autorisé pour un seul équipier dans les catégories cadet, junior, senior et vétéran 1.

Chaque duo propose et démontre une interprétation libre de mise en situation.

La durée de la prestation technique est de 1 minute et 20 secondes minimum à 1 minute et 30 secondes maximum pour toutes les catégories.

La prestation technique comporte des mises en situation avec et sans arme au choix des équipes. Ces armes sont fournies par la fédération.

Lors de la prestation technique, l'attaquant peut utiliser toutes les techniques utilisées en Krav Maga. Pour le défenseur, les défenses et ripostes seront multiples, variées et pragmatiques tel que le préconise la pratique du Krav Maga.

Le jugement s'effectue par le vote aux drapeaux. La compétition se déroule par élimination directe avec ou sans repêchage en fonction du nombre d'inscrit.

Les compétiteurs doivent porter une tenue de Krav Maga tel que le prévoit le règlement de cette compétition. La prestation technique de l'équipe doit garder les valeurs et les principes fondamentaux du Krav Maga. Elle doit être réaliste et se rapprocher de l'esprit d'un combat.

## Sommaire

<b>I.</b>	<b>Les règles générales de la compétition</b> .....	<b>7</b>
A.	Le responsable administratif.....	7
B.	Le responsable de l'organisation de la compétition.....	7
C.	Les inscriptions.....	7
D.	Le contrôle des passeports.....	8
E.	Les officiels.....	9
F.	Le médical.....	9
G.	La communication.....	9
<b>II.</b>	<b>Les règles techniques de la compétition « Championnat de France combat »</b> .....	<b>9</b>
A.	Les catégories.....	9
B.	La surface de compétition.....	10
C.	Le capitaine.....	11
D.	Vidéo Replay.....	11
E.	Le déroulement de la compétition.....	12
F.	La confrontation.....	12
a)	Le déroulé de la confrontation.....	12
b)	Les techniques et comportements interdits.....	14
c)	Le salut et la position d'attente.....	14
d)	La tenue et les équipements.....	15
e)	Les protections.....	15
f)	Les armes.....	15
<b>III.</b>	<b>Les règles techniques de la compétition « Championnat de France technique »</b> .....	<b>15</b>
A.	La composition des équipes.....	15
B.	L'âge requis par catégorie.....	16
C.	La surface de compétition.....	16
D.	Le déroulement de la compétition.....	17
E.	La prestation technique.....	17
a)	La composition des équipes.....	17
b)	Le déroulé de la prestation technique.....	17
c)	Le salut et la position d'attente.....	19
d)	La tenue.....	19
e)	L'utilisation des armes.....	20
<b>IV.</b>	<b>L'arbitrage</b> .....	<b>20</b>
A.	L'équipe arbitrale.....	20

B.	Les critères de jugement pour le championnat de France combat .....	21
a)	Les avertissements, pénalités et disqualifications .....	21
b)	La gestuelle de l'arbitre central et signaux des juges .....	21
C.	Les critères de jugement pour le championnat de France technique.....	24
a)	Les disqualifications et pénalités .....	24
b)	La gestuelle et signaux des juges.....	25
D.	Les protestations officielles.....	25
E.	Obtention du titre de champion de France technique.....	25
<b>V.</b>	<b>Annexe 1.....</b>	<b>26</b>

## I. Les règles générales de la compétition

### A. Le responsable administratif

Le responsable administratif est désigné par la Fédération et est chargé de :

- constituer un dossier complet de la compétition en envoyant un exemplaire du dossier à la Direction Technique Nationale ;
- réceptionner les engagements des compétiteurs envoyés par les clubs ;
- enregistrer les compétiteurs, établir les listes d'engagés ;
- procéder au tirage au sort de chaque équipe ;
- emmener à la compétition les tableaux, les listes d'engagés pour l'affichage et le contrôle ainsi que le dossier des feuilles d'engagement en cas de litige.

### B. Le responsable de l'organisation de la compétition

Le responsable de l'organisation de la compétition est désigné par la Fédération et est chargé de :

- assurer le bon déroulement de la compétition jusqu'à la fin du protocole ;
- assurer le suivi du service de sécurité de l'accueil ;
- assurer le contrôle des passeports et l'inscription aux tableaux de compétitions ;
- procéder à l'affichage des listes de compétiteurs avant la compétition et de tableaux au cours du déroulement de la compétition ;
- gérer l'administration de la compétition ;
- assurer au nom de la fédération le respect de la réglementation ;
- intervenir pour prévenir et régler les éventuels conflits ;
- organiser le protocole des remises des médailles.

### C. Les inscriptions

Les inscriptions s'effectuent en ligne sur le site fédéral dédié en respectant impérativement la date fixée pour la compétition publiée.

Aucune inscription ne peut être prise sur place.

Le Championnat de France de Krav Maga Combat est ouvert à tous les licenciés de la FFK de nationalité française.

Dans le but d'éviter les désistements abusifs et afin de pouvoir gérer correctement les tableaux des compétitions, il est perçu un droit d'engagement pour les compétitions nationales. Ce droit d'engagement, à régler par le club en une seule fois pour une compétition donnée, sera de 6€ par compétiteur.

Les compétiteurs doivent présenter impérativement les pièces administratives suivantes :

- le passeport sportif FFK en cours de validité ;
- l'attestation de licence de la saison en cours pour la partie technique ;
- l'attestation de licence de la saison en cours et de la saison précédente pour la partie combat ;
- le certificat médical de non contre-indication à la pratique du Krav Maga en compétition ;
- la carte nationale d'identité.

Les compétiteurs doivent être licenciés au plus tard 3 jours avant la date limite d'inscription. Cette date figure sur le programme et le dossier d'inscription de la compétition.

Tout compétiteur non licencié à cette date, ne pourra prétendre à participer à la compétition, même si sa demande de licence arrive entre la date limite d'inscription et la date de la compétition.

Les compétiteurs doivent s'inscrire aux compétitions par l'intermédiaire du club dans lequel ils sont licenciés. Un club ne peut pas refuser d'inscrire un de ses pratiquants licenciés qui demande à participer à une compétition. Dans un tel cas de figure, le licencié plaignant doit saisir le Directeur Technique National du refus de son club.

## **D. Le contrôle des passeports**

La possession du passeport sportif FFK est obligatoire. Le contrôle des passeports est effectué sous le contrôle du responsable de la compétition.

Il doit contenir le certificat médical de non contre-indication à la pratique du Krav Maga en compétition ainsi que l'autorisation parentale pour les mineurs dans les catégories concernées.

Le passeport sportif du combattant ou des membres d'une équipe doit être présenté au contrôle administratif aux horaires et lieux prévus.

Après les opérations du contrôle des passeports, les compétiteurs vont confirmer leur présence aux tables prévues à cet effet.

### **Les compétiteurs étrangers**

Les compétiteurs titulaires de la licence FFK de la saison sportive en cours et présentant les pièces administratives nécessaires lors de l'inscription, mais n'ayant pas la nationalité française peuvent participer au Championnat de France Technique KRAV MAGA. La participation d'un seul compétiteur étranger par équipe est autorisée et ce quelle que soit la catégorie.

## E. Les officiels

Les officiels (cadres techniques, élus, arbitrage, organisateurs) doivent porter la tenue officielle et s'astreindre à un comportement exemplaire, en rapport avec leurs responsabilités. Un membre de la commission sportive leur indique leurs sièges réservés.

## F. Le médical

La surveillance médicale est assurée par le médecin convoqué par le médecin fédéral.

## G. La communication

Les contacts avec la Presse, la diffusion des informations, sont assurés par le responsable de la Communication de la Fédération en collaboration avec le Secrétaire Général et le DTN. Il assure la fabrication d'affiches, la rédaction de documents de promotion, d'annonces presse, de messages radiophoniques.

# II. Les règles techniques de la compétition « Championnat de France combat »

## A. Les catégories

Le Championnat de France de Krav Maga Combat est ouvert aux juniors, aux seniors aux vétérans 1 et 2, féminins et masculins.

- La catégorie junior : licenciés nés en 2004-2005
- La catégorie senior : licenciés nés entre 2003 et 1976
- La catégorie vétéran 1 : licenciés nés entre 1975 et 1967
- La catégorie vétéran 2 : licenciés nés en 1966 et avant

Les catégories de poids sont :

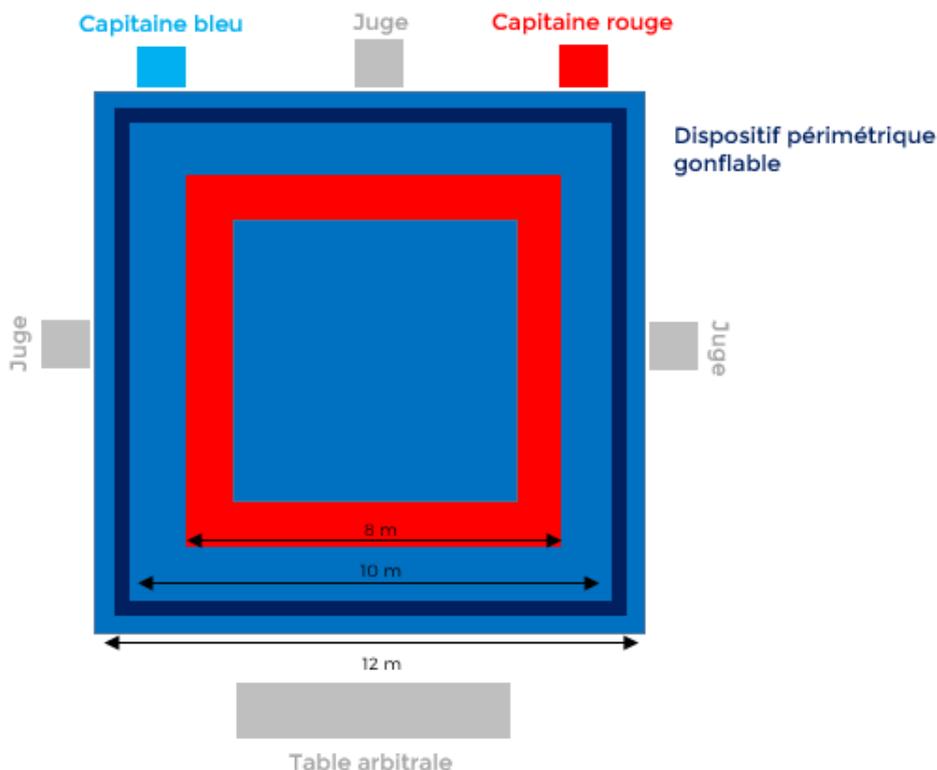
- pour les juniors femmes - 50 kg ; - 60 kg ; + 60 kg ;
- pour les seniors femmes - 55 kg ; - 65 kg ; + 65 kg ;
- pour les vétérans 1 femmes - 55 kg ; - 65 kg ; + 65 kg ;
- pour les vétérans 2 femmes - 55 kg ; - 65 kg ; + 65 kg ;
- pour les juniors hommes - 60 kg ; - 70 kg ; + 70 kg ;
- pour les seniors hommes - 65 kg ; - 75 kg ; - 85 kg ; + 85 kg ;
- pour les vétérans 1 hommes - 75 kg ; - 85kg ; + 85 kg ;
- pour les vétérans 2 hommes - 75 kg ; - 85kg ; + 85 kg ;

Aucune dérogation concernant le surclassement ne sera accordée en ce qui concerne l'âge requis dans chaque catégorie.

Des regroupements de catégorie de poids limitrophes peuvent être réalisés pour des combattants seuls dans leur catégorie par le responsable de la compétition. L'accord préalable de tous les compétiteurs concernés est nécessaire.

## B. La surface de compétition

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



L'aire de compétition (12mx12m) est constituée entièrement de tatamis sur lesquels est ajouté un dispositif périmétrique gonflable.

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. La surface de sécurité de 1 mètre de largeur sur tout le périmètre de l'aire de compétition doit être clairement délimitée.

Les juges sont assis à la limite extérieure du dispositif gonflable de sécurité.

Les capitaines sont assis sur une chaise à la limite extérieure de la surface de sécurité, face à la table arbitrale.

Les compétiteurs n'ont pas accès aux aires de compétition avant leur passage. Les membres de la commission sportive sont chargés d'aller les informer dans les aires d'échauffement qui leur ont été attribuées que leur passage est annoncé. Lorsque les compétiteurs se présentent sur l'aire de compétition, ils doivent avoir la tenue et les équipements de protection conformes au règlement.

## C. Le capitaine

Le capitaine peut accompagner un compétiteur à condition d'avoir la licence fédérale de la saison sportive en cours. Si un compétiteur n'a pas de capitaine, il peut se représenter lui-même.

En arrivant à l'aire de combat, il salue le corps arbitral puis rejoint sa chaise à proximité de son compétiteur. Il reste assis pendant toute la durée de l'assaut.

Seul le capitaine peut s'adresser au compétiteur pendant la compétition, en veillant au respect de l'éthique sportive.

Pour une décision arbitrale qu'il juge non conforme au règlement, le capitaine peut faire appel aux arbitres en levant le carton prévu à cet effet (*c.f. vidéo replay*).

Le capitaine est responsable du comportement de son compétiteur mais doit, également, avoir une attitude correcte, un comportement exemplaire en toute circonstance, respecter l'adversaire, l'arbitre central, les juges et les membres de l'organisation de la compétition. Il ne peut ni filmer ni photographier.

Tout comportement contraire à l'éthique et le non-respect des règles devra être pris en compte par les juges et l'arbitre central au cours de leur appréciation du combat et pourra entraîner la disqualification du compétiteur mal accompagné et l'interdiction de représenter un compétiteur durant toute la compétition.

## D. Vidéo Replay

La vidéo replay est un logiciel permettant aux arbitres de visionner très rapidement les actions du combat. Ce système demande au préalable une installation vidéo autour des surfaces de compétition.

Règlement lié à l'utilisation du système « vidéo replay » :

- Au début de la confrontation, un carton sera remis au capitaine ou le cas échéant, à l'athlète.
- Pendant chaque phase du combat, seul le capitaine pourra faire appel à la « vidéo replay » pour faire valider une technique en montrant le carton aux arbitres. La réclamation doit être soumise immédiatement après chaque phase de combat qui l'a engendrée afin d'éviter que la phase suivante ne commence.
- Suite à cette demande, il remettra son carton à l'arbitre central et devra lui préciser l'objet de sa demande.
- Le visionnage sera effectué par le responsable national de l'arbitrage ainsi que deux personnes qualifiées annoncées au début de la compétition.
- Si la réclamation est jugée valable, l'arbitre comptabilisera cette action. Dans ce cas, le capitaine pourra de nouveau utiliser le carton.
- Si la réclamation n'est pas validée, le capitaine (ou à défaut l'athlète) perdra son carton et ne pourra plus en bénéficier pour l'ensemble des tours éliminatoires et des repêchages. Un nouveau carton pourra lui être attribué en place de troisième ou en finale.
- Suite à la demande de la vidéo replay du capitaine, après visionnage, si l'action n'est pas visible, le carton lui sera rendu.

## E. Le déroulement de la compétition

La compétition se déroule par élimination avec ou sans repêchage en fonction du nombre d'inscrit.

## F. La confrontation

Le Krav Maga combat est une confrontation de deux compétiteurs.

Chaque confrontation comporte 2 échanges gagnants pour les éliminatoires et 3 échanges gagnants pour les finales.

Un échange se compose de deux phases de combat de 10 secondes maximum :

- lors de la première phase de 10 secondes maximum, un compétiteur est désigné attaquant, l'autre est désigné défenseur ;
- lors de la deuxième phase de 10 secondes maximum, les rôles des compétiteurs sont inversés.

À l'issue de l'échange, un des compétiteurs est désigné gagnant de l'échange.

Une phase est constituée :

- d'une première attaque sur l'un des thèmes ci-dessous complétée ou non d'attaques supplémentaires au choix réalisées par l'attaquant ;
- de techniques de défense (protection et riposte) réalisées par le défenseur.

Les thèmes possibles par phase au choix des compétiteurs sont :

- attaques avec une arme : couteau ou bâton ;
- attaques sans arme : saisie, étranglement, coup de poing ou coup de pied.

### *a) Le déroulé de la confrontation*

Les combattants disposent des armes fournies par l'organisateur au bord de la surface (couteaux, bâtons).

Les compétiteurs appelés au milieu de la surface par l'arbitre central se saluent à une distance d'1 mètre de part et d'autre du centre.

Le combattant rouge pivote sur lui-même pour tourner le dos au combattant bleu. Le combattant bleu se rend au bord du tapis pour récupérer une arme de son choix ou décide de rester mains nues. Puis, il se replace à son emplacement initial. L'arbitre central se place au bord du tapis pour être visible des deux combattants. Au signal de l'arbitre central (geste et voix), le combattant rouge se retourne pour faire face au combattant bleu qui dispose de 10 secondes pour porter son attaque.

L'échange est arrêté :

- si un des compétiteurs est neutralisé ;
- si la majorité des juges déclarent une attaque comme décisive en croisant et levant simultanément le drapeau rouge et bleu. Le chef de table alerte immédiatement l'arbitre central de la décision des juges ;
- en cas de blessure, pénalité, perte de protection ;
- au plus tard au bout de 10 secondes.

L'arbitre central sépare les compétiteurs. Puis, les rôles sont inversés ainsi que les emplacements.

Le combattant bleu pivote sur lui-même pour tourner le dos au combattant rouge. Le combattant rouge se rend au bord du tapis pour récupérer une arme de son choix ou décide de rester mains nues. Puis, il se replace à son emplacement initial.

L'arbitre central se place au bord du tapis pour être visible des deux combattants. Au signal de l'arbitre central (geste et voix), le combattant bleu se retourne pour faire face au combattant rouge qui dispose de 10 secondes pour porter son attaque.

L'échange est arrêté :

- si un des compétiteurs est neutralisé ;
- si la majorité des juges déclarent une attaque comme décisive en croisant et levant simultanément les drapeaux rouge et bleu. Le chef de table alerte immédiatement l'arbitre central de la décision des juges ;
- au plus tard au bout de 10 secondes.

À l'issue du premier échange, les compétiteurs se replacent au milieu de l'aire de compétition. Le juge central demande la décision en sifflant à deux reprises. Tous les drapeaux sont levés simultanément. La décision est en faveur soit du compétiteur portant la ceinture rouge ou soit la ceinture bleue, l'égalité ne peut exister. Le compétiteur qui obtient la majorité de drapeaux est déclarée gagnant de l'échange.

L'arbitre central désigne le vainqueur de l'échange en annonçant les résultats des juges puis le vainqueur de l'échange en abaissant son bras à 45° vers le bas en direction du vainqueur.

Exemple à 3 juges :

« 2, Bleu ; 1, Rouge, Vainqueur de l'échange Bleu »

Pour abaisser les drapeaux, le juge central siffle une nouvelle fois après l'annonce du résultat par l'arbitre central.

Les échanges suivants se déroulent selon le même protocole.

À la fin de la confrontation, les compétiteurs retirent leur casque. Le combattant ayant gagné le plus d'échanges est déclaré vainqueur par l'arbitre central. Il désigne le vainqueur de la confrontation en levant son bras à 45° vers le haut du côté du vainqueur avec l'annonce suivante :

Exemple : « Vainqueur du combat, combattant Bleu ».

À la suite de la décision, les compétiteurs se saluent, puis saluent l'équipe arbitrale et quittent l'aire de combat.

Les compétiteurs doivent disposer de 10 minutes minimum de récupération entre chaque tour.

*b) Les techniques et comportements interdits*

Les techniques interdites sont :

- les coups de poings, pieds, coudes et genoux visant un adversaire au sol ;
- les coups de tête ;
- les coups visant les parties génitales ;
- les coups visant la colonne vertébrale, la nuque et le derrière de la tête ;
- les coups visant la gorge ;
- les coups de genou directs à la tête de l'adversaire ;
- les clés et torsions de doigt ou d'orteil ;
- les torsions de nuque non contrôlées ;
- les torsions de chevilles non contrôlées ;
- les clés de colonne vertébrale ;
- les projections en forme de clés verrouillées en station debout ;
- les projections et poussées intentionnelles visant à faire chuter l'adversaire sur la nuque ou sur la tête ;
- les « slams » en défense de soumission en amenant l'adversaire au-dessus du niveau de la taille ;
- les chutes vers l'arrière avec l'adversaire dans son dos depuis la position debout.

Les comportements interdits sont :

- saisir la trachée artère avec les doigts ;
- mettre les doigts dans le nez, les yeux, la bouche ou une plaie de son adversaire ;
- griffer ou pincer intentionnellement ;
- attraper ou tirer les cheveux ;
- saisir les vêtements de l'adversaire ;
- saisir ou mettre les doigts dans l'oreille de l'adversaire ;
- chatouiller son adversaire ;
- mordre son adversaire ;
- cracher au visage de l'adversaire ou l'insulter ;
- saisir les protections ;
- riposter en étant dos à l'attaquant au démarrage du combat ;
- contester verbalement ou gestuellement les décisions de l'arbitre.

Les comportements agressifs et délibérément dangereux pouvant nuire à l'intégrité physique de l'adversaire sont interdits.

*c) Le salut et la position d'attente*

Le salut : les pieds écartés sont parallèles, inclinaison du buste sans être ostentatoire, les bras le long du corps.

La position d'attente : les pieds écartés sont parallèles, les deux bras croisés derrière soi.

#### *d) La tenue et les équipements*

Les compétiteurs doivent porter une tenue de Krav Maga :

- pantalon de kimono noir ;
- tee-shirt uniquement de couleur noire ;
- chaussons d'entraînement ou pieds nus en fonction du règlement intérieur du lieu de la compétition.

Tant sur le pantalon que sur le tee-shirt, peuvent être portés exclusivement :

- le qualificatif KRAV MAGA ;
- le logo fédéral KRAV MAGA FFK.

*NB : Il ne peut être porté le sigle de l'appartenance à un courant de Krav Maga.*

L'emploi de bandage ou support doit être autorisé par le médecin de la compétition.

#### *e) Les protections*

Pour des raisons d'hygiène, chaque compétiteur devra être en possession de ses protections personnelles suivantes (c.f annexe 1) :

- un casque assurant la protection du menton, des pommettes du dessus du crâne et d'une protection du visage (yeux) ;
- un protège-dents ;
- un plastron protégeant le tronc et les angles costaux uniquement pour les catégories juniors, les féminines et les vétérans ;
- des gants de type mitaine mains ouvertes ;
- une coquille génitale ;
- des protèges tibia et pieds.

L'arbitre central vérifie la présence des équipements avant le salut des compétiteurs.

Cahier des charges des protections en annexe.

#### *f) Les armes*

Les armes, bâton et couteau en mousse, sont fournis par l'organisation. Elles sont à disposition des compétiteurs et placées au bord du tapis avant le début de la confrontation.

## **III. Les règles techniques de la compétition « Championnat de France technique »**

### **A. La composition des équipes**

La composition des équipes :

- **Catégories minimes, cadets, juniors et vétérans 1 et 2** : Les équipes peuvent être composées de 2 hommes, de 2 femmes ou mixtes ;
- **Catégorie senior femme** : Les équipes sont composées uniquement de femmes ;
- **Catégorie senior homme** : Les équipes sont composées uniquement d'hommes ;
- **Catégorie senior mixte** : Les équipes sont composées d'un homme et d'une femme.

Il n'y a pas de distinction entre les ceintures de couleur et/ou ceintures noires. Seul l'âge détermine la catégorie.

## B. L'âge requis par catégorie

- La catégorie minime : licenciés nés en 2008-2009
- La catégorie cadet : licenciés nés en 2006-2007
- La catégorie junior : licenciés nés en 2004-2005
- La catégorie senior : licenciés nés entre 2003 et 1976
- La catégorie vétéran 1 : licenciés nés entre 1975 et 1967
- La catégorie vétéran 2 : licenciés nés en 1966 et avant

Le surclassement est autorisé dans les catégories cadet, junior, senior et vétéran 1.

La catégorie cadet est composée de deux cadets ou d'un cadet et d'un minime.

La catégorie junior est composée de deux juniors ou d'un junior et d'un cadet.

La catégorie senior est composée de deux seniors ou d'un senior et d'un junior ou d'un senior et un vétéran 1.

La catégorie vétéran 1 est composée de deux vétérans 1 ou d'un vétéran 1 et d'un vétéran 2.

La catégorie vétéran 2 est composée de deux vétérans 2.

## C. La surface de compétition

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

L'aire de compétition doit être un carré de 8 mètres de côté (mesures prises à l'extérieur) ou le cas échéant 7 mètres de côté. Un mètre supplémentaire est prévu sur tous les côtés comme surface de sécurité. La surface de sécurité de 1 mètre de largeur sur tout le périmètre de l'aire de compétition doit être clairement délimitée.

Cette surface 10x10 ou de 9x9 est composée de tatamis.

Les juges sont assis à la limite extérieure de l'aire de sécurité.

Les compétiteurs n'ont pas accès aux aires de compétition avant leur passage. Les membres de la commission sportive sont chargés d'aller les informer dans les aires d'échauffement qui leur ont été attribuées que leur passage est annoncé. Lorsque les compétiteurs se présentent sur l'aire de compétition, ils doivent avoir la tenue conforme au règlement.

## D. Le déroulement de la compétition

La compétition se déroule par élimination directe avec ou sans repêchage en fonction du nombre d'inscrit.

## E. La prestation technique

La compétition Krav Maga est une confrontation par équipe.

### *a) La composition des équipes*

Chaque équipe est composée de 2 personnes (duo). Pour toutes les catégories, la durée de la prestation technique est d'**1 minute 20 secondes minimum à 1 minute 30 secondes maximum** (1'20" à 1'30"). Un premier gong prévient l'équipe dix secondes avant la fin du temps imparti. Un second gong suivi d'un long coup de sifflet de l'arbitre de table définira la fin de la prestation technique. Toute action commencée avant le second gong pourra être finalisée.

Les compétiteurs composant un duo sont obligatoirement les mêmes durant toute la compétition, aucun remplacement(e) n'est autorisé(e).

Chaque duo propose et démontre une interprétation libre de mise en situation.

Les équipes ont le choix de présenter la même prestation technique ou présenter une nouvelle prestation technique à chaque tour.

### *b) Le déroulé de la prestation technique*

La prestation technique pourra comporter :

#### Pour l'attaquant :

- percussion des membres supérieurs (mains ouvertes ou poings fermés) ;
- percussion des membres inférieurs ;
- saisie ;
- poussée ;
- traction ;
- encerclement ;
- étranglement ;
- amenée au sol ;
- projection ;
- immobilisation au sol ;
- menace avec bâton ;
- menace avec couteau ;
- attaque avec bâton ;
- attaque avec couteau.

#### Pour le défenseur :

Les défenses et ripostes seront multiples, variées et pragmatiques préconisées par la pratique du Krav Maga.

Lors de la prestation technique, les membres de l'équipe peuvent être «attaquant» ou «défenseur» à leur initiative dans un ordre non imposé, et ce quels que soient la catégorie et le sexe.

Les déplacements seront libres et le positionnement vis-à-vis de son partenaire lors de la prestation aussi (de face, de côté ou derrière soi).

Le duo pourra librement présenter une prestation technique différente ou la même prestation technique jusqu'aux finales incluses.

Lors des vérifications des inscriptions à chaque tour, le capitaine de chaque équipe se présentera à la table officielle. L'équipe ne se présentant pas à l'appel sera disqualifiée.

À chaque tour, deux équipes mises en confrontation présentent leur prestation technique.

Au début de chaque tour, à l'appel du numéro des équipes et des noms et prénoms composant chaque duo, les deux équipes se présentent face au juge central.

Les deux compétiteurs (duo) d'une équipe portent une ceinture rouge et les membres de l'autre équipe une ceinture bleue. Ils s'alignent au périmètre de l'aire de compétition face au juge central.

Après avoir salué le juge central, le duo portant la ceinture bleue se retire de l'aire de compétition et attend son tour : le duo portant la ceinture rouge s'avance dans l'aire de compétition et débute sa prestation après un nouveau salut à l'équipe arbitrale.

Lors de la prestation technique de l'équipe, les deux compétiteurs doivent commencer leur prestation face au juge central :

- si la première équipe utilise des armes lors de sa prestation technique, elle dépose les armes utilisées en les plaçant où elle le souhaite sur l'aire de compétition ou les porte sur soi, puis elle entame sa prestation. Au démarrage de la prestation, le chronomètre est déclenché. À la fin de la prestation, l'équipe récupère ses armes avant de quitter l'aire et attend la prestation de l'autre équipe.
- si la seconde équipe utilise des armes lors de sa prestation technique, elle dépose les armes utilisées en les plaçant où elle le souhaite sur l'aire de compétition ou les porte sur soi, puis elle entame sa prestation. Le chronomètre est déclenché à nouveau. Quand la prestation est terminée, l'équipe récupère ses armes et les deux équipes retournent sur l'aire de compétition et attendent la décision de l'équipe arbitrale.

Quand les deux prestations techniques sont terminées, les deux équipes avancent sur l'aire de compétition et restent côte à côte, face au juge central. Le juge central demande la décision en sifflant à deux reprises. Tous les drapeaux sont levés simultanément.

Pour abaisser les drapeaux, le juge central siffle une nouvelle fois.

La décision est en faveur soit de l'équipe portant la ceinture rouge ou soit la ceinture bleue, l'égalité ne peut exister. L'équipe qui obtient la majorité de drapeaux est déclarée vainqueur.

À la suite de la décision, les compétiteurs se saluent, puis saluent l'équipe arbitrale et quittent l'aire de compétition. L'équipe doit disposer de cinq minutes minimum de récupération entre chaque tour.

Durant la compétition de leurs élèves, les professeurs doivent adopter une attitude digne et en tout point respectueuse des officiels, des arbitres et des compétiteurs. Le coaching n'est pas autorisé.

#### *c) Le salut et la position d'attente*

- Le salut : les pieds écartés sont parallèles, inclinaison du buste sans être ostentatoire, les bras le long du corps ;
- La position d'attente : les pieds écartés sont parallèles, les deux bras croisés derrière soi.

#### *d) La tenue*

Les compétiteurs doivent porter une tenue de Krav Maga :

- pantalon de kimono noir ;
- tee-shirt uniquement de couleur noire ;
- ceinture rouge ou bleue (fournies par l'organisation) ;
- chaussons d'entraînement ou pieds nus en fonction du règlement intérieur du lieu de la compétition.

L'équipe (duo) doit avoir une tenue identique.

Tant sur le pantalon que sur le tee-shirt, peuvent être portés exclusivement :

- le qualificatif KRAV MAGA ;
- le logo fédéral KRAV MAGA FFK.

**NB : Il ne peut être porté le sigle de l'appartenance à un courant de Krav Maga.**

Une équipe est constituée de deux compétiteurs porteurs d'une tenue de Krav Maga identique. Une équipe porte une ceinture rouge et l'autre équipe une ceinture bleue. Ces ceintures doivent mesurer environ 5 cm de large et être d'une longueur suffisante pour dépasser de 15 cm de chaque côté du nœud (ceintures fournies par les organisateurs de la compétition).

Les barrettes et épingles à cheveux doivent être discrètes.

Le port de tout autre vêtement ou équipement est interdit.

L'emploi de bandage ou support doit être autorisé par le médecin de la compétition.

**Quand une équipe ou un des compétiteurs se présente sur l'aire de compétition avec une tenue non-conforme, il n'y a pas de disqualification immédiate mais une minute est accordée pour y remédier.**

### e) *L'utilisation des armes*

La prestation technique comporte des mises en situation avec et sans arme.

La prestation technique de chaque équipe doit comporter au moins une fois l'utilisation d'un bâton et d'un couteau.

Seules les armes fournies et mises à disposition par l'organisation sont autorisées.

Ces armes sont obligatoirement en caoutchouc ou en mousse. Les armes utilisées lors de la prestation technique sont soit :

- placées sur l'aire de compétition à la convenance du binôme ;
- portées sur soi.

Pour toutes les catégories, le bâton et le couteau doivent être utilisés. Chaque équipe (rouge et bleue) a à sa disposition 2 bâtons et 2 couteaux.

## IV. L'arbitrage

On obtient la qualité d'arbitre après avoir suivi une formation spécifique et avoir participé à une compétition nationale. Le Directeur Technique National, ou son représentant, nomme le groupe de pilotage de la compétition (responsable de l'arbitrage, responsable de l'organisation et responsable de la logistique) et valide la liste nominative du corps arbitral.

Le responsable de l'arbitrage assure le bon déroulement technique de la compétition avec les arbitres désignés. Un membre de l'arbitrage peut assister au tirage au sort des tableaux.

### A. L'équipe arbitrale

La tenue officielle est de rigueur. Les juges doivent porter la tenue officielle adoptée par la Commission d'Arbitrage.

Pour chaque tour, l'équipe arbitrale est composée de trois juges, un marqueur-chronométreur et d'un arbitre central :

- **avec 3 juges** : le juge central est assis à la limite de l'aire de compétition face aux compétiteurs. Les deux autres juges restent assis de part et d'autre du tapis à droite et à gauche. Les trois juges disposent d'un drapeau bleu et d'un drapeau rouge.

Pour les finales de chaque catégorie, l'équipe arbitrale est composée de cinq juges, un marqueur-chronométreur et d'un arbitre central :

- **avec 5 juges** : le juge central est assis à la limite de l'aire de compétition, face aux compétiteurs. Les deux autres juges restent assis à chaque angle du tapis. Les cinq juges disposent d'un drapeau bleu et d'un drapeau rouge.

Tout juge ou membre de l'organisation convoqué pour juger une compétition ne peut en aucun cas participer à celle-ci en tant que compétiteur.

## B. Les critères de jugement pour le championnat de France combat

Les compétiteurs doivent démontrer leur efficacité à se défendre face à une ou plusieurs attaques franches.

Les juges apprécient dans l'ordre suivant :

- l'efficacité de la protection du défenseur : le défenseur n'a pas été touché sur des zones vitales (blocage, esquive des attaques ou contre) ;
- l'efficacité de la riposte : neutralisation de l'attaquant (mise hors combat, immobilisation...).

Les juges peuvent déclarer une attaque comme décisive au regard de sa puissance, de l'arme utilisée et de la zone atteinte : frappe puissante portée avec le bâton à la tête, coups de couteau répétés au foie...

### *a) Les avertissements, pénalités et disqualifications*

L'arbitre central peut décider des avertissements, des pénalités, des disqualifications et des « hors combat ».

Un avertissement pour techniques interdites, coups dangereux ou comportement inadapté peut être prononcé par l'arbitre central avec interruption de l'échange. Le deuxième avertissement entraîne la perte de l'échange en cours. Le troisième avertissement entraîne la perte du combat.

Un compétiteur exécutant une technique interdite ou un coup volontaire interdit peut être disqualifié d'office par l'arbitre central.

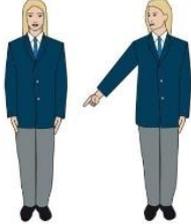
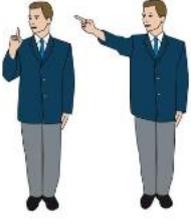
La sortie volontaire de l'aire de compétition entraîne la perte de l'échange.

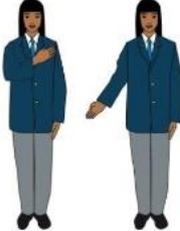
La sortie volontaire est définie comme une situation où un compétiteur a le corps complètement en dehors des limites de l'aire de combat sans échanges.

Les sorties de l'aire de combat au cours de l'échange tout en restant dans la bande de sécurité d'1 mètre ne donnent pas lieu à l'arrêt du combat ni à une sanction.

### *b) La gestuelle de l'arbitre central et signaux des juges*

Accueil des compétiteurs	 L'arbitre annonce "Bleu" "Rouge"
--------------------------	---

<p>Salut des compétiteurs</p>	 <p>L'arbitre annonce "Saluez"</p>
<p>Avertissement pour techniques ou frappes interdites</p>	 <p>L'arbitre pointe l'index vers l'abdomen du fautif, annonce "Avertissement bleu" ou "Avertissement rouge" en précisant la technique interdites ou le comportement interdit.</p>
<p>Sortie de l'aire de compétition</p>	 <p>L'arbitre pointe l'index vers le bord de l'aire de compétition, du côté du fautif et annonce "Sortie bleu" ou "Sortie rouge".</p>
<p>Disqualification</p>	 <p>L'arbitre pointe l'index vers le visage du fautif, et annonce "Disqualification bleu" ou "Disqualification rouge" puis annonce la victoire de l'adversaire "Vainqueur bleu" ou "Vainqueur rouge".</p>

<p>Désignation du vainqueur de l'échange par les juges</p>	
<p>Désignation du vainqueur de l'échange</p>	 <p>L'arbitre étend le bras à 45° vers le bas, du côté du vainqueur et annonce "Vainqueur de l'échange bleu" ou "Vainqueur de l'échange rouge"</p>
<p>Désignation du vainqueur du combat</p>	 <p>L'arbitre étend le bras à 45° vers le haut, du côté du vainqueur et annonce "Vainqueur du combat bleu" ou "Vainqueur du combat rouge"</p>

## C. Les critères de jugement pour le championnat de France technique

La prestation technique de l'équipe doit être exécutée avec compétence et doit démontrer une bonne connaissance des principes du Krav Maga.

Cette prestation technique ne repose pas sur une appréciation esthétique mais sur les valeurs et les principes fondamentaux du Krav Maga, tels que l'efficacité, le pragmatisme, la simplicité et la rapidité.

Pour noter la performance de l'équipe, les juges tiennent compte des critères suivants :

- réalisme de la prestation technique ;
- originalité de la prestation technique ;
- variété et difficulté techniques tant en défense qu'en attaque ou menace ;
- attitude ;
- maîtrise de la technique qui implique le contrôle des mouvements et la sécurité ;
- détermination, concentration et esprit combatif ;
- proportionnalité dans la riposte.

Les deux partenaires de l'équipe sont évalués quel que soit le ou les rôles définis dans le choix de leur prestation (attaquant/défenseur).

Lors de la prestation technique de l'équipe, les deux compétiteurs doivent commencer leur prestation face au juge central.

Les membres de l'équipe doivent faire preuve de compétence dans tous les aspects de l'exécution des enchaînements.

### *a) Les disqualifications et pénalités*

L'équipe est disqualifiée par le juge central après avis du responsable arbitrage ou, avis du médecin si la prestation technique est interrompue suite à une blessure, ou si la sécurité d'un des compétiteurs est mise à mal.

Si une équipe est disqualifiée, le juge central lève le drapeau correspondant à la couleur (rouge ou bleue) puis croise et décroise les drapeaux. Après le passage des deux équipes au cours du même tour, l'équipe non disqualifiée est déclarée vainqueur.

Durant les éliminatoires et demi-finales, au cours du même tour, il est possible de disqualifier les 2 équipes.

En finale, l'équipe arbitrale est tenue de prendre une décision pour déterminer le classement final.

*b) La gestuelle et signaux des juges*

Désignation de l'équipe vainqueur	
-----------------------------------	---

## **D. Les protestations officielles**

Il est de la responsabilité du juge central de s'assurer que le tour s'est déroulé en accord avec la procédure d'organisation et le règlement de la compétition.

En cas de protestation, le chef de tatami doit être averti par le capitaine de l'équipe avant la rencontre suivante. Il prend immédiatement les mesures qui s'imposent. Sa décision est susceptible d'appel devant le responsable de l'arbitrage et ceci immédiatement après le passage des compétiteurs.

Lorsque le responsable de l'arbitrage considère que la réclamation est bien fondée, une mesure appropriée est prise. Sa décision n'est susceptible d'aucun recours. Les tours suivants ne sont pas différés même si une protestation officielle est sur le point d'être déposée. Les décisions des juges après la prestation d'une équipe lors du jugement aux drapeaux ne peuvent être contestées.

## **E. Obtention du titre de champion de France technique**

Un titre de Champion de France KRAV MAGA est décerné dès lors qu'il y a au moins 3 équipes dans une catégorie.

Dans le cas où la catégorie est inférieure à 3 équipes inscrites, il n'est pas décerné de titre de Champion de France mais l'équipe vainqueur de la catégorie concernée sera récompensée.

## V. Annexe 1

### Casque de protection



### Protège-dents



### Plastron



### Gants



### Coquille



### Protège tibia et pieds

