



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

SAISON 2022-2023

SAISON **2022-2023**  
**RÈGLEMENT COMPÉTITIONS**  
**KRAV MAGA**

© Photo - Alexis Sclard

## **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 pour les disciplines autorisant le KO
- 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 des compétitions de Krav Maga ; Technique, Combat « défense » et Combat « libre ».

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 :

### Les compétitions de Combat « défense »

Les compétitions de Krav Maga Combat « défense » s'adresse à des compétiteurs des catégories cadets, juniors, seniors, vétérans 1 et 2 répartis par catégories de poids. Plusieurs compétiteurs par club peuvent y participer.

Les compétitions de Krav Maga Combat « défense » en individuel sont des confrontations 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 de phases est déclaré vainqueur de la confrontation.

Les compétitions se déroulent 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 des compétitions ainsi que les protections demandées.

## Compétitions Technique

Les compétitions Technique Krav Maga s'adresse à des compétiteurs cadets, juniors, seniors, vétérans 1 et 2. Plusieurs équipes par club peuvent participer. Les compétitions techniques Krav Maga sont divisées en plusieurs catégories distinctes donnant lieu à des podiums différenciés, à savoir :

- 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 mixte.

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. 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. Les règles techniques des compétitions Combat «défense »</b> .....	<b>9</b>
A. Le capitaine.....	10
B. Le déroulement de la compétition.....	11
C. La confrontation.....	11
Le déroulé de la confrontation.....	12
Les techniques et comportements interdits .....	14
Le salut et la position d'attente.....	14
La tenue et les équipements .....	14
Les protections.....	15
Les armes.....	15
<b>III. Les règles techniques des compétitions 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.....	16
E. La prestation technique .....	16
1) La composition des équipes .....	16
Le déroulé de la prestation technique.....	17
Le salut et la position d'attente.....	18
La tenue .....	19
L'utilisation des armes.....	19
<b>IV. L'arbitrage</b> .....	<b>20</b>
A. L'équipe arbitrale.....	20
B. Les critères de jugement pour les compétitions Combat « défense ».....	20
1) Les avertissements, pénalités et disqualifications .....	21
La gestuelle de l'arbitre central et signaux des juges.....	21
C. Les critères de jugement pour les compétitions Technique.....	23
1) Les disqualifications et pénalités .....	23
La gestuelle et signaux des juges .....	24
D. Les protestations officielles.....	24

E.	Obtention du titre de champion de France technique.....	24
<b>V.</b>	<b>Annexe 1 .....</b>	<b>25</b>
<b>VI.</b>	<b>Les règles techniques du KRAV MAGA COMBAT LIBRE.....</b>	<b>26</b>
A.	Participation à la compétition.....	26
B.	Le combat de KRAV MAGA COMBAT LIBRE.....	26
C.	Tenues vestimentaires.....	27
D.	Protections des compétiteurs.....	28
E.	Les inscriptions.....	28
F.	Les aires de compétition.....	30
G.	Matériel par aire de compétition.....	30
H.	Le capitaine.....	31
I.	L'arbitrage .....	31
J.	Le responsable de l'organisation.....	32
K.	Les pénalités et avertissements.....	33
L.	Assistance médicale.....	33
M.	Déroulement de la compétition.....	34
N.	Techniques et actes interdits communs à toutes les catégories.....	34
O.	Techniques autorisées par catégorie.....	35
P.	Critères d'appréciation technique des compétiteurs.....	35
Q.	Les différentes possibilités de victoire.....	36
	Victoire à l'issue du temps réglementaire de combat :.....	36
	Victoire par forfait :.....	36
	Victoire par disqualification :.....	36
	Victoire par arrêt du médecin :.....	37
	Victoire par arrêt de l'arbitre central :.....	37
	Victoire par KO: .....	37
	Victoire par abandon de l'adversaire :.....	37
R.	Codification technique du KRAV MAGA COMBAT LIBRE.....	38
<b>VII.</b>	<b>Annexe 2 .....</b>	<b>43</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.

Les compétitions de Krav Maga Combat « défense » sont ouvertes 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 « défense » ;
- Le certificat médical de non contre-indication à la pratique du Krav Maga en compétition pour les disciplines autorisant le KO ;
- 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 pour les disciplines autorisant le KO, 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 des compétitions Combat « défense »

Les compétitions de Krav Maga Combat « défense » sont ouvertes aux cadets, juniors, aux seniors aux vétérans 1 et 2, féminins et masculins.

- La catégorie cadet : licenciés nés en 2007-2008
- La catégorie junior : licenciés nés en 2005-2006
- La catégorie senior : licenciés nés entre 1988 et 2004
- La catégorie vétéran 1 : licenciés nés entre 1977 et 1987
- La catégorie vétéran 2 : licenciés nés en 1976 et avant

Les catégories de poids sont :

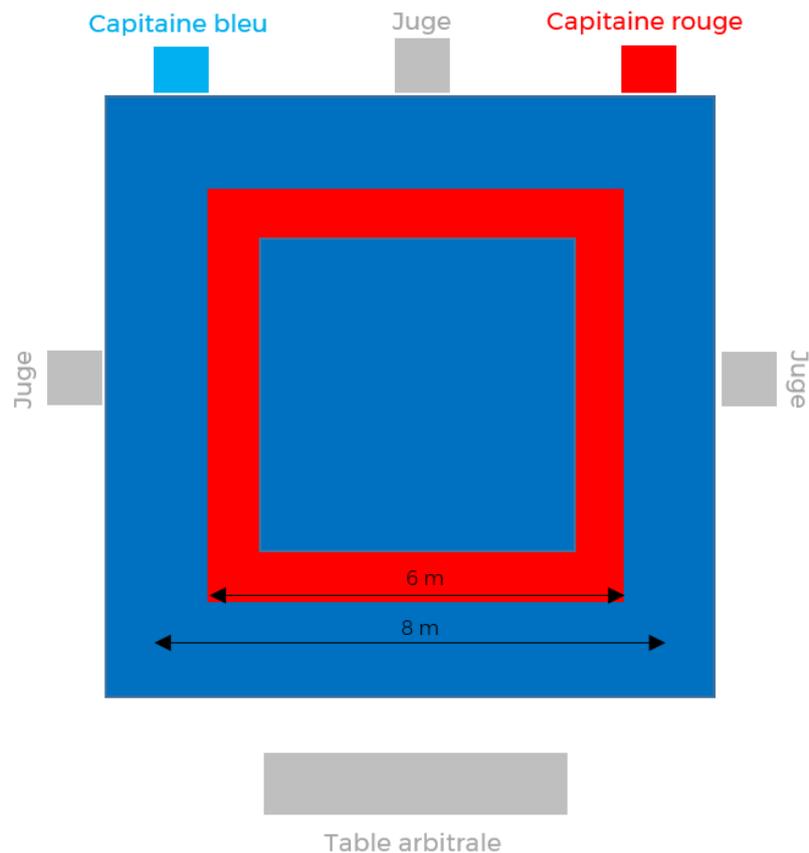
CADETS		JUNIORS		SENIORS VETERANS1 Et VETERANS 2	
14 -15 ans		16-17 ans		18-34 ans / 35-45 ans/46 ans et +	
HOMME	FEMME	HOMME	FEMME	HOMME	FEMME
-45kg	- 40 kg	- 50 kg	- 45 kg	-65kg	-50kg
-55kg	- 50kg	- 60 kg	-55 kg	-75kg	-60kg
-65kg	- 60 kg	- 70 kg	-65 kg	-85kg	-70kg
-75kg	+ 60 kg	- 80 kg	+65 kg	-95kg	+70kg
-85kg		- 90 kg		+95kg	
+85kg		+90 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.

Un compétiteur étranger peut participer aux opens, coupes et championnats de France.

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



L'aire de compétition (8m X 8m) est constituée entièrement de tatamis sur lequel est ajouté un ring (6m X 6m) pour le combat « défense »

Les juges sont assis à la limite extérieure de l'aire de compétition (2m de sécurité derrière le ring) et l'arbitre central évolue sur l'aire de compétition.

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.

## A. 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.

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

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 accompagné et l'interdiction de représenter un compétiteur durant toute la compétition.

## B. Le déroulement de la compétition

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

## C. La confrontation

Le Krav Maga Combat « défense » est une confrontation de deux compétiteurs.

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.

Le compétiteur attaquant choisit le couteau ou le bâton.

Les percussions peuvent être portées avec recherche d'efficacité maximum aussi bien avec les armes fournies (couteaux ou bâtons) qu'avec les armes naturelles des 2 combattants.

Seules les touches avec le couteau ou le bâton seront comptabilisées pour la décision du point accordé ou non au défenseur.

Si le compétiteur attaquant arrive à toucher avec le couteau ou le bâton 3 fois ou plus consécutivement ou non son adversaire, durant les 10 secondes, sur n'importe quelle partie de son corps, le compétiteur défenseur ne marque pas de point.

Si le compétiteur attaquant n'arrive pas à toucher au moins 3 fois son adversaire (0,1 ou 2 touches), durant les 10 secondes sur n'importe quelle partie du corps adverse, le compétiteur défenseur marque 1 point.

À l'issue de chaque phase, le compétiteur défenseur est désigné gagnant (drapeau de sa couleur en haut) ou perdant (drapeau de sa couleur en bas)

Puis les rôles sont inversés et le défenseur devient attaquant et choisit le couteau ou le bâton

- 1 point ne peut être marqué par le compétiteur que lors de sa phase défenseur.

Une phase est constituée :

- D'une première attaque sur le thème du couteau ou du bâton, 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 obligatoires avec une arme : couteau ou bâton ;
- Attaques sans arme : saisie, étranglement, coup de poing ou coup de pied.
- Lors du 1<sup>er</sup> échange le compétiteur attaquant choisit le couteau ou le bâton
- Lors du 2<sup>ème</sup> échange, l'attaquant devra impérativement choisir l'arme différente du 1<sup>er</sup> échange.
- Si le score est à : 2 - 0, (2 échanges gagnants, soit 4 phases, 1 fois attaquant au couteau, 1 fois attaquant au bâton, 1 fois défenseur au couteau, 1 fois défenseur au bâton la confrontation s'arrête et l'un des 2 compétiteurs est déclaré vainqueur.
- Si le score n'est pas à 2 - 0 (0 - 0, 0 - 1, 1 - 1, 2 - 1, 2 - 2,) un 3<sup>ème</sup> échange de 2 phases attaquant et défenseur est prévu en poings-pieds.
- La phase poings-pieds est arrêtée en cas de KO
- Le défenseur marque 1 point lors de la phase s'il n'a pas été touché 3 fois ou plus, debout ou au sol.
- Si le score est différent (0 - 1 ; 1 - 2, 1 - 3, 2 - 3), le vainqueur de la confrontation est déclaré.
- Si le score est à égalité (0 - 0, 1 - 1, 2 - 2) à l'issue des 3 échanges, 1 en couteau, 1 en bâton, 1 en poings - pieds (soit 6 phases de 10 secondes), un combat libre de 30 secondes est prévu et le vainqueur du combat libre sera déclaré vainqueur de la confrontation.

### *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 (soit 2 mètres l'un de l'autre).

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 (obligation d'utiliser le couteau et le bâton lors des deux premiers échanges). 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.

La phase est arrêtée :

- En cas de blessure,
- Si l'intégrité physique d'un des 2 compétiteurs est menacée :
- En cas de KO

- Perte de protections
- Sortie du ring
- En cas de 2<sup>ème</sup> pénalité prononcée par l'arbitre pour technique interdite ou comportement dangereux sur l'ensemble de la confrontation.
- Au plus tard au bout de 10 secondes.

Cas particulier de la sortie du ring d'un ou des deux compétiteurs dans une phase de combat : l'arbitre central stoppe la phase, sépare les compétiteurs, les place face à face et relance le combat à l'endroit exact où ils se trouvaient (dans la même situation que précédemment, à savoir avec arme ou sans arme si l'adversaire en était démuné auparavant).

À l'issue de la phase, 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 ring pour récupérer une arme de son choix (obligation d'utiliser le couteau et le bâtons lors des deux premiers échanges). Puis, il se replace à son emplacement initial.

L'arbitre central se place au bord du ring 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 ses attaques.

NB : uniquement lors du combat libre, en cas d'égalité, les 2 combattants sont placés à 2m l'un de l'autre face à face et non dans le dos du défenseur.

À l'issue de chaque phase, 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 (rouges ou bleus selon la couleur du défenseur) sont levés ou baissés simultanément. La décision est donnée en faveur du compétiteur défenseur portant un tee-shirt rouge ou bleu, (drapeau haut = 1 point / drapeau bas = 0 point)

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

Exemple : à 3 juges, défenseur bleu en tee-shirt bleu (pas de ceinture)  
2 drapeaux bleus en haut, 1 drapeau bleu en bas = défenseur bleu : 1 point

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.

### *Les techniques et comportements interdits*

NB : toutes les percussions avec toutes les parties du corps sont autorisées debout.

Les techniques interdites sont:

- Les coups visant la colonne vertébrale, la nuque et le derrière de la tête ;
- Les torsions de doigt ou d'orteil ;
- Les torsions de nuque non contrôlées ;
- Les clés de colonne vertébrale ;
- Les coups dans les parties génitales ;
- 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 chutes vers l'arrière avec l'adversaire dans son dos depuis la position debout.
- Les percussions à la tête au sol.

Les comportements interdits sont :

- Saisir la trachée artère avec les doigts ;
- Toutes attitudes de non combativité provoquant des mises en danger ;
- Mettre les doigts dans le nez, les yeux, la bouche ou une plaie de son adversaire ;
- Griffes 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 ;
- 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.

### *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.

### *La tenue et les équipements*

Les compétiteurs doivent porter une tenue de Krav Maga :

- Pantalon de kimono noir (pas de pantalon avec poche, bouton, ceinture, ni survêtement, ni legging) ;
- Tee-shirt de couleur rouge ou bleu (pas de débardeur ni de manches longues) ; Prévoir les deux couleurs pour chaque compétiteur.
- Chaussons d'entraînement ou pieds nus

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 une école, un nom, ou à un courant de Krav Maga.**

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

### *Les protections*

Pour des raisons d'hygiène, chaque compétiteur devra être en possession de ses protections personnelles suivantes (*cf. 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 cadets, juniors, et les vétérans ;
- Des gants de type mitaine mains ouvertes ;
- Une coquille génitale (métallique recommandée) ou pubienne et coque de protection poitrine ;

facultatif, au choix du compétiteur:

- Des chaussons de tatamis ou pieds-nus, des protèges tibias et pieds, ou des protèges tibias seuls

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

Cahier des charges des protections en annexe 1.

### *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 des compétitions Technique**

### *A. La composition des équipes*

La composition des équipes :

- **Catégories 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'une femme et d'un homme.

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 cadet : licenciés nés en 2007-2008
- La catégorie junior : licenciés nés en 2005-2006
- La catégorie senior : licenciés nés entre 1988 et 2004
- La catégorie vétérans 1 : licenciés nés entre 1977 et 1987
- La catégorie vétérans 2 : licenciés nés en 1976 et avant

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

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

La catégorie vétérans 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.

### 1) 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 n'est autorisé.

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.

### *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 :

- la première équipe dépose les armes utilisées lors de sa prestation technique 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.
- la seconde équipe dépose les armes utilisées lors de sa prestation technique 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.

### *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.

## La tenue

Les compétiteurs doivent porter une tenue de Krav Maga :

- Pantalon de kimono noir uniquement (pas de pantalon avec poche, bouton, ceinture, ni survêtement, ni legging) ;
- Tee-shirt de couleur noire uniquement (pas de débardeur ni de manches longues) ;
- 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 une école, un nom, ou 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, les boucles d'oreilles et piercings retirés.

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.***

## 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 quatre 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 les compétitions Combat « défense »

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...).

### 1) Les avertissements, pénalités et disqualifications

L'arbitre central peut décider des avertissements, 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 la phase. Le deuxième avertissement entraîne la perte de la phase 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.

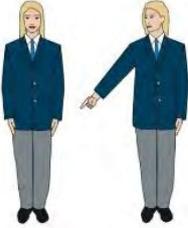
La sortie volontaire de l'aire de compétition entraîne un avertissement, et en cas de 2ème avertissement la perte de la phase.

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 du ring au cours de la confrontation ne donnent pas lieu à une sanction. Après l'arrêt du combat, l'arbitre central replacera les compétiteurs à l'emplacement exact avant leur sortie, dans les mêmes conditions (avec ou sans arme).

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

Accueil des compétiteurs	 L'arbitre annonce "Bleu" "Rouge"
Salut des compétiteurs	 L'arbitre annonce "Saluez"
Avertissement pour techniques ou frappes interdites	 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>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,</p>

	du côté du vainqueur et annonce "Vainqueur du combat bleu" ou "Vainqueur du combat rouge"
Attaque décisive	Arbitre assis avec les drapeaux croisés au-dessus de la tête

## C. Les critères de jugement pour les compétitions Technique

La prestation technique de l'équipe doit être ininterrompue et 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 et leur démonstration technique doit respecter le temps imparti de 1 minute et 20 secondes minimum à 1 minute et 30 secondes maximum.

### 1) Les disqualifications et pénalités

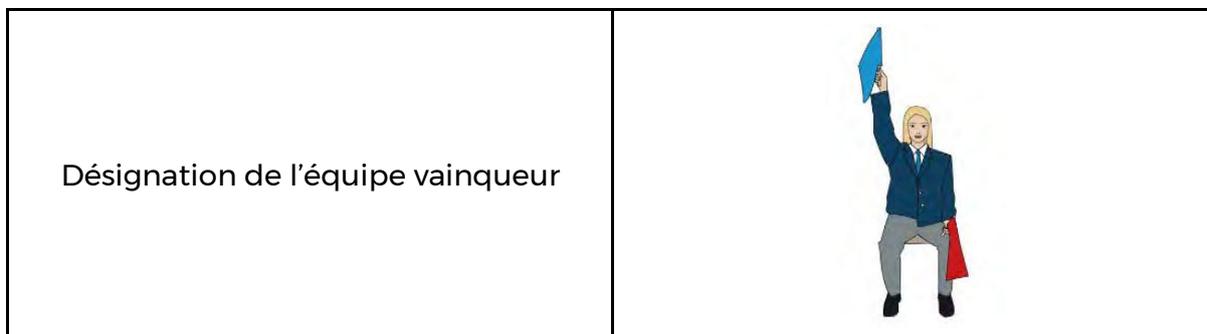
L'équipe est disqualifiée par le juge central après avis du responsable arbitrage ou, avis du médecin si la prestation technique est interrompue suite à une blessure, ou si la sécurité d'un des compétiteurs est mise à mal.

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.

### *La gestuelle et signaux des juges*



## **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 (métalliques recommandées)



### Protège tibia et pieds



## VI. Les règles techniques du KRAV MAGA COMBAT LIBRE

### A. Participation à la compétition

La compétition de KRAV MAGA COMBAT LIBRE est une compétition individuelle :

- Organisée par la Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées;
- Ouverte aux compétiteurs de nationalité française ou étrangère munis d'une licence fédérale de la saison en cours prise dans un club affilié à la FFKDA ;
- Prenant en compte le niveau technique, l'âge et le poids du compétiteur ;
- Concernant les catégories : cadets, juniors, séniors et vétérans (hommes et femmes) ;
- Se déroulant sous forme de combats dans une cage

Types de compétitions :

- Coupe ou Open de France : Ouvert aux compétiteurs de nationalité française ou étrangère munis de deux licences fédérales dont une de la saison en cours prise dans un club affilié à la FFKDA. La compétition se déroule avec repêchage.
- Championnat National : Ouvert aux compétiteurs de nationalité française munis de deux licences fédérales dont une de la saison en cours prise dans un club affilié à la FFKDA. La compétition se déroule sous forme de poule avec repêchage.

### B. Le combat de KRAV MAGA COMBAT LIBRE

Le KRAV MAGA COMBAT LIBRE est une discipline de combat de krav maga associant les percussions pieds-poings, le corps à corps debout et au sol et pouvant se poursuivre jusqu'à l'immobilisation ou soumission au sol. L'arbitre central est garant de la sécurité des compétiteurs dans l'action tout en veillant au dynamisme du combat.

Dans un combat de KRAV MAGA COMBAT LIBRE, les coups sont autorisés par ou sur un compétiteur debout ou au sol.

Le compétiteur peut :

- Percuter son adversaire avec diverses techniques de pieds et de poings ou toute autre partie du corps autorisée pendant la station debout et au sol ;
- Lutter au corps à corps debout, frapper au corps avec les genoux, saisir et projeter au sol par tous les moyens autorisés ;

- Poursuivre le combat au sol au moyen des techniques de frappes, d'immobilisation, de lutte et de soumission autorisées.
- Les combats se déroulent en un seul round, selon le temps officiel de la catégorie,

Cadets (14-15 ans) : 1 round de 1 minute 30 secondes en combat continu

Juniors (16-17 ans) : 1 round de 1 minute 30 secondes en combat continu

Séniors (18-35 ans) : 1 round de 2 minutes en combat continu

- Vétérans 1 (36-45 ans) : 1 round de 2 minutes en combat continu
- Vétérans 2 (46- 55 ans): 1 round de 2 minutes en combat continu.
- 

Le temps de récupération entre deux combats est au moins égal à 10 minutes dans les éliminatoires et à 15 minutes avant les finales. Ce temps peut être réduit sur accord des deux protagonistes.

Les combats entre femmes et hommes sont interdits.

## C. Tenues vestimentaires

Pour les officiels :

Tous les représentants fédéraux à la compétition portent la tenue officielle de rigueur.

Pour les arbitres et les juges :

La tenue de l'arbitre central et des juges est la suivante :

- ↪ Pantalon gris FFKDA ;
- ↪ Polo krav maga noir avec col ;
- ↪ Chaussures et chaussettes noires.

L'arbitre central ne porte ni bijou, ni aucun objet susceptible de porter atteinte à la sécurité des compétiteurs. Le port de gants fins hygiéniques est obligatoire.

Pour les compétiteurs :

La tenue sportive du compétiteur doit être décente et propre et se compose de :

- ↪ Un pantalon noir de krav maga ;
- ↪ Un tee-shirt bleu et un tee-shirt rouge de krav maga ;

Toute personnalisation ou sigle d'appartenance à un courant ou une autre Fédération que la FFK est interdite. Toute inscription portant atteinte à l'image du krav maga combat libre et de la fédération fera l'objet d'une interdiction.

Pour le coach :

Le coach doit porter des chaussures de sport, un survêtement complet, pantalon et veste, neutre ou à l'effigie du club représenté, ne portant pas atteinte ou concurrence à l'image de la fédération et de la manifestation.

## D. Protections des compétiteurs

Les protections suivantes, homologuées par la FFKDA, sont obligatoires :

Pour toutes les catégories :

- ↵ Une paire de gants, en parfait état, de type « doigts ouverts » homologués pour l'utilisation en compétition, de densité 7 oz avec fermeture type scratch ;
  - ↵ Un protège-dents personnel de type « CE » simple homologué pour les femmes comme pour les hommes ;
  - ↵ Une coquille personnelle de type « CE » homologuée pour les hommes (métalliques recommandées)
  - ↵ Une protection pubienne pour les femmes ;
  - ↵ Un protège poitrine de type souple, homologué « CE » pour les femmes
  - ↵ Un casque de protection sans grille ;
  - ↵ Port d'un plastron bleu ou rouge pour les catégories Cadets-Junior-Vétérans 1 et 2
- Facultatifs pour toutes les catégories :
- ↵ Une paire de protège-tibias-pieds de type chaussette homologué « CE ».
  - ↵ Une paire de chaussures souples adaptées aux tatamis
  - ↵ Protège-genoux souple
  - ↵ Protège-coudes

Pas de ceinture.

Les bandages de mains légers de type « boxe » non durs sont contrôlés par les officiels avant chaque combat. L'emploi de bandage ou support supplémentaire doit être autorisé par le médecin de la compétition.

Les gants doivent être de structure identique pour les deux compétiteurs. En cas de détérioration d'un gant pendant le combat, les deux gants sont remplacés par des gants identiques.

Les cheveux longs doivent être maintenus par un objet non rigide de manière à ne pas gêner l'adversaire et le bon déroulement du combat. Les barrettes et épingles à cheveux sont interdites.

Le maintien des cheveux longs ne pourra être réalisé qu'avec des accessoires souples soumis à l'appréciation de l'arbitre central de la compétition.

Les compétiteurs doivent avoir les ongles coupés courts. Ils ne doivent pas porter d'objets qui puissent blesser leurs adversaires. Le port de bijoux, boucles d'oreilles, bagues, piercings et colliers est formellement interdit pour des raisons de sécurité.

Les prothèses auditives, optiques, les lunettes et les lentilles de contact dures sont interdites. Le port des lentilles de contact souples est autorisé sous la responsabilité du compétiteur.

Le port d'appareils dentaires métalliques doit être approuvé par le responsable de l'arbitrage et le médecin officiel de la fédération.

## E. Les inscriptions

Chaque catégorie est définie et organisée par âge, sexe et poids. Les compétiteurs doivent s'inscrire, par l'intermédiaire de leur club, auprès du service compétition de la FFKDA selon les modalités mises en œuvre sur le site internet fédéral. Dans le but d'éviter les désistements abusifs et afin de gérer correctement les tableaux de compétition, un droit d'engagement non

remboursable est à verser par le club.

Sauf mention spéciale, les catégories ne sont activées qu'à partir de la réception de 3 inscriptions dans le délai de rigueur. La licence de la saison en cours est obligatoire (peut être prise en ligne 3 jours ouvrés avant la date limite des inscriptions, dans tout club affilié FFKDA).

Le certificat médical, conformément à la circulaire « Politique fédérale relative à la réglementation en matière de certificat médical », n'est pas exigé pour la participation aux compétitions.

**Pour les disciplines autorisant le KO, le certificat médical devra être présenté à chaque compétition en même temps que le passeport.**

Le contrôle des documents obligatoires (pièce d'identité, licence, autorisation parentale, certificat médical) s'effectuera au moment de la pesée. Tout compétiteur ne pouvant présenter les documents requis ne pourra participer à aucun combat.

La répartition des catégories est la suivante :

- La catégorie cadet : licenciés nés en 2007-2008
- La catégorie junior : licenciés nés en 2005-2006
- La catégorie senior : licenciés nés entre 1988 et 2004
- La catégorie vétéran 1 : licenciés nés entre 1977 et 1987
- La catégorie vétéran 2 : licenciés nés en 1976 et avant

CADETS		JUNIORS		SENIORS VETERANS1 Et VETERANS 2	
14 -15 ans		16-17 ans		18-34 ans / 35-45 ans/46 ans et +	
HOMME	FEMME	HOMME	FEMME	HOMME	FEMME
-45kg	- 40 kg	- 50 kg	- 45 kg	-65kg	-50kg
-55kg	- 50kg	- 60 kg	-55 kg	-75kg	-60kg
-65kg	- 60 kg	- 70 kg	-65 kg	-85kg	-70kg
-75kg	+ 60 kg	- 80 kg	+65 kg	-95kg	+70kg
-85kg		- 90 kg		+95kg	
+85kg		+90 kg			
1x1.30 min				1x2mins	

La commission sportive de la FFKDA fixe les heures de début et de fin de la pesée, le jour de la compétition. Aucune tolérance de poids ne sera accordée.

Un compétiteur dont le poids serait supérieur à celui prévu pour la catégorie dans laquelle il est engagé pourra se représenter à la pesée jusqu'à l'heure de clôture de cette dernière. Les compétiteurs pourront être pesés en sous-vêtements.

Les catégories peuvent être regroupées le jour de la compétition en fonction du nombre des inscrits dans chacune d'elles.

## F. Les aires de compétition

Les combats de KRAV MAGA COMBAT LIBRE se déroulent dans une cage octogonale à deux portes.



L'arbitre central doit s'assurer que les tapis restent parfaitement joints et propres pendant la compétition.

## G. Matériel par aire de compétition

En plus de la cage, le matériel complémentaire suivant est nécessaire au bon déroulement de la compétition :

- 5 chaises pour l'aire de compétition (1 pour chacun des 3 juges et 1 pour le coach de chacun des 2 compétiteurs) ;
- 1 table et pupitre (marqueur et chronométreur) avec 2 chaises ;
- Matériel informatique : logiciel de gestion des combats, ordinateur, écran externe, souris ;
- 1 chronomètre ;
- 1 gong ;
- 3 drapeaux rouges et 3 drapeaux bleus ;
- 1 paquet de lingettes ;
- 1 boîte de gants d'examen ;
- 1 panier avec 3 jeux d'équipement rouge (casque, gants, protèges tibia-pied) ;
- 1 panier avec 3 jeux d'équipement bleu (casque, gants, protèges tibia-pied) ;
- 1 petite poubelle ;
- Des tableaux de combat ;
- Le règlement de la compétition KRAV MAGA COMBAT LIBRE.

## H. Le capitaine

Tout capitaine souhaitant accompagner un compétiteur peut se faire accréditer à l'enregistrement, à condition d'être majeur et d'avoir la licence fédérale de la saison sportive en cours. 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 du combat.

Seul le capitaine peut s'adresser au compétiteur pendant la compétition, en veillant au respect de l'éthique sportive. Aucun autre compétiteur ou entraîneur ne doit s'adresser au combattant pendant le combat, sous peine de sanction ou de disqualification immédiate du compétiteur, à l'appréciation de l'arbitre central.

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

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 coacher durant toute la compétition.

Chez les cadets, juniors, seniors et vétérans, la présence de vaseline est autorisée sur certains points du visage, sans excès, à l'appréciation de l'arbitre central de la compétition. Aucun produit chauffant, de nature glissante ou susceptible d'irriter l'adversaire, n'est toléré sur la peau du compétiteur.

Le capitaine doit avoir un kit d'urgence et de nettoyage à disposition. Il doit être en mesure de stopper un saignement bénin de type éraflure et être en capacité de nettoyer les résidus de sangs laissés par son compétiteur sur l'aire de combat.

Si le capitaine juge que son compétiteur est dangereusement mis en difficulté, il peut arrêter le combat en jetant l'éponge. A la fin du combat, le capitaine salue le corps arbitral et quitte l'aire de combat.

## I. L'arbitrage

L'arbitre central de KRAV MAGA COMBAT LIBRE est chargé de :

- ☞ Vérifier visuellement la tenue et l'équipement des compétiteurs avant le combat ;
- ☞ Vérifier avec l'aide des juges, la bonne fermeture de la cage ;
- ☞ Diriger les assauts y compris les annonces et commandements de début, de suspension et de fin de combat ;
- ☞ Veiller au bon respect des règles de compétition en vigueur et préserver l'intégrité physique des compétiteurs durant le déroulement des combats ;
- ☞ Intervenir à tout moment, dès qu'il le juge nécessaire, durant le combat ;
- ☞ Suspendre le combat dès qu'un compétiteur perd une de ses protections ;
- ☞ Expliquer au besoin ses décisions au responsable de l'arbitrage ;

- ☞ Proposer des pénalités ou avertissements (avant, pendant et après le combat) ;
- ☞ Obtenir les décisions des juges et agir conformément à celles-ci ;
- ☞ Annoncer le résultat en désignant le vainqueur à la fin du combat.

L'arbitre central est assisté de trois juges titulaires qui sont placés assis à l'extérieur de la zone de sécurité, à des endroits désignés par le responsable de l'organisation et permettant d'avoir la couverture visuelle la plus complète possible de la compétition.

L'un fait directement face à l'arbitre central, les deux autres sont positionnés derrière les compétiteurs, décalés d'un mètre. L'arbitre central et les trois juges doivent (dans la mesure du possible) être licenciés dans des clubs distincts de ceux des compétiteurs.

L'objectif principal de l'arbitre central et des juges est la préservation de l'intégrité physique des sportifs. En cas de blessure grave, de « hors combat » ou de KO, l'arbitre central doit sécuriser l'aire de combat et favoriser l'intervention rapide du médecin.

Chaque juge est équipé d'un drapeau rouge et d'un drapeau bleu de la couleur de chacun des compétiteurs. Le rôle des juges consiste à mémoriser les actions décisives, les actes interdits ou dangereux, les sanctions des compétiteurs et d'en tenir compte. Sur ordre de l'arbitre central à la fin du combat, les juges utilisent leurs drapeaux pour proposer un vainqueur.

L'équipe arbitrale est complétée par un chronométreur et un marqueur qui doivent être, autant que possible, des arbitres ou juges supplémentaires. Le chronométreur signale distinctement le début et la fin de chaque reprise par un signal sonore, gong ou cloche.

Un responsable de l'arbitrage est chargé de :

- ☞ Désigner les arbitres et les juges qui auront reçu une formation préalable d'arbitrage et de les répartir sur leurs aires respectives de la compétition ;
- ☞ Superviser et coordonner les prestations de l'ensemble des arbitres et juges ;
- ☞ Veiller sur les chronométreurs et les responsables de tapis officiels pour le bon déroulement du combat et de l'avancement du tableau (logiciel ou feuille de score) ;
- ☞ Prendre les décisions qui peuvent être nécessaires en fonction des comptes rendus des arbitres et juges ;
- ☞ Procéder à leur rotation ou remplacement quand cela s'avère nécessaire ;
- ☞ Résoudre les cas de nature technique qui peuvent se présenter pendant les épreuves, et pour lesquels rien n'est stipulé dans les règlements ;
- ☞ Intervenir directement en cas de non-respect de la réglementation ;
- ☞ Rendre un rapport officiel final sur la compétition.

## J. Le responsable de l'organisation

Un responsable de l'organisation est chargé de :

- ☞ Assurer la bonne préparation de la compétition en concertation avec le comité d'organisation ;
- ☞ Aménager les aires de compétition, l'approvisionnement et le déploiement de tous les équipements et dispositifs nécessaires ;
- ☞ Prévoir des espaces pour vérifier l'enregistrement des compétiteurs, pour l'assistance médicale et pour le contrôle

- relatif à la lutte contre le dopage ;
- ☞ Déterminer et coordonner les rôles de chaque officiel ;
- ☞ Veiller à la vérification des documents fédéraux des compétiteurs (documents médicaux réglementaires et licences) et contrôler la pesée ;
- ☞ S'assurer que l'arbitre central, les juges et les responsables de tapis nommés sont qualifiés ;
- ☞ Prévoir une réunion explicative du règlement de la compétition pour les sportifs ou leurs représentants ;
- ☞ Superviser le déroulement des compétitions et prendre les mesures nécessaires à la sécurité de tous dans le respect de la réglementation ;
- ☞ Signaler toute anomalie au responsable de l'arbitrage ou à son représentant.

## K. Les pénalités et avertissements

L'arbitre central peut décider des avertissements et des disqualifications et des « hors combat ». Des avertissements pour coups et techniques dangereuses peuvent être prononcés par l'arbitre central avec ou sans interruption du combat. Les juges doivent en tenir compte pour la décision finale.

La répétition de coups et techniques dangereuses au cours du même round entraînera une disqualification du compétiteur concerné et donc la perte du combat en cours.

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

## L. Assistance médicale

Un service médical doit obligatoirement être assuré pour démarrer la compétition de KRAV MAGA COMBAT LIBRE. Il est dirigé par le médecin désigné par le médecin fédéral. Il doit être présent tout au long de la manifestation, près des aires de compétition. La présence supplémentaire d'une équipe de sécurité civile est nécessaire si la compétition prévoit d'accueillir un minimum de 1500 personnes.

Le médecin est chargé d'intervenir, en cas de nécessité et à la demande de l'arbitre central sur les différentes aires de combat ou pendant les pauses entre les reprises et d'autoriser ou non le compétiteur concerné à poursuivre le combat.

Il peut examiner, s'il l'estime nécessaire, tout sportif mis hors de combat à la suite d'un coup porté, d'un étranglement, d'une soumission ou d'un « jet de l'éponge ». Après une mise hors de combat avec perte de connaissance, toute reprise de l'activité est interdite pendant deux mois et la reprise doit être précédée d'un avis médical favorable et circonstancié.

Le dopage est interdit. Le médecin a le devoir de prévenir le responsable de l'organisation s'il remarque un compétiteur sous l'emprise de l'alcool, d'un produit stupéfiant ou de tout autre produit prohibé.

Toutes les dispositions nécessaires devront être prises pour permettre les soins ou l'évacuation des blessés vers un Centre Hospitalier compétent.

A la fin de la compétition, le médecin établira un rapport médical pour le médecin fédéral.

## M. Déroulement de la compétition

L'arbitre central et les juges se positionnent avant le début du combat. Les compétiteurs sont différenciés par un équipement rouge pour le premier appelé et un équipement bleu pour le second appelé. L'équipement des compétiteurs (tenues, bandages et protections) doit être vérifié par des officiels avant chaque combat.

L'arbitre central est la première personne à entrer dans la cage pour contrôler l'aire de combat, il invite, ensuite, les deux compétiteurs à le rejoindre avant de les placer au centre de la cage, face à face, à deux mètres l'un de l'autre. Seuls peuvent être présents à l'intérieur de la cage, l'arbitre central de la compétition et les deux compétiteurs.

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 qu'il se mette en conformité avec le règlement. Tout compétiteur se présentant non équipé à l'appel de son nom est déclaré forfait.

La présentation des combattants commence par le salut. Il est obligatoire envers les juges, l'arbitre central et l'adversaire, avant et après le combat. Le salut est libre mais doit être respectueux.

Les commandements de l'arbitre central sont : « Combattants prêts, en garde ! », « combat ! » et « Stop Chrono ! ».

Le chronomètre est déclenché pour déterminer le minutage. Un combat commence quand l'arbitre central donne le signal de début : « Combat ! ». Le chronomètre est arrêté, en cours de combat, à chaque fois que l'arbitre central dit « Stop, Chrono ! » à la table et repart dès qu'il relance le combat.

Dès lors que l'un des sportifs perd l'une des protections (casque, gants, protège-dents) pendant le combat debout ou au sol, l'arbitre central doit suspendre le combat et veiller à faire replacer l'accessoire de protection avant toute reprise de combat dans la même situation où le combat a été interrompu. Le combattant opposé attend dans un coin neutre désigné par l'arbitre.

## N. Techniques et actes interdits communs à toutes les catégories

- Techniques strictement interdites entraînant la disqualification immédiate:
  - ▷ Les coups visant la colonne vertébrale, la nuque et le derrière de la tête ;
  - ▷ Les torsions de doigt ou d'orteil ;
  - ▷ Les torsions de nuque non contrôlées ;
  - ▷ Les clés de colonne vertébrale ;
  - ▷ Les coups visant les parties génitales
  - ▷ 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 chutes vers l'arrière avec l'adversaire dans son dos depuis la position debout.
  - ▷ Les frappes aux visages dans le combat au sol
- Actes interdits entraînant la disqualification immédiate :
  - ▷ Saisir la trachée artère avec les doigts ;

- ▷ Toutes attitudes de non combativité provoquant des mises en danger ;
- ▷ 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 ;
- ▷ Contester verbalement ou gestuellement les décisions de l'arbitre.

L'absorption de tout produit dopant est rigoureusement interdite. En général, tout comportement contraire à la morale, à l'esprit sportif et au code de déontologie de la pratique du KRAV MAGA COMBAT LIBRE entraîne l'interdiction, momentanée ou définitive pour le compétiteur, de participer à toute compétition de KRAV MAGA COMBAT LIBRE sur le territoire national.

## O. Techniques autorisées par catégorie

CADETS ET JUNIORS ET VETERANS		SENIORS	
H	F	H	F
Debout : Coups de poings, de pieds, sur le corps, casque. Coups de genou au corps. Saisies, lutte et projections.  Au corps : Coups contrôlés. Puissance autorisée (Contrôlée)  Au visage : Coups contrôlés. Puissance autorisée (Contrôlée).		Debout : Coups de poings, de pieds, sur le corps, casque et face. Coups de genou à la tête et au corps. Coup de tête. Saisies, lutte et projections.  Au corps : Coups appuyés. Puissance autorisée (KO).  Au visage : Coups appuyés. Puissance autorisée (KO).	
Lutte et sol : Coups contrôlés et frappe à la tête interdite Frappes au corps, saisies, lutte, immobilisations et techniques de soumission (clés, compressions, étranglements...)		Lutte et sol : Frappe à la tête interdite Frappes au corps, saisies, lutte, immobilisations et techniques de soumission (clés, compressions, étranglements...)	

## P. Critères d'appréciation technique des compétiteurs

Chaque compétiteur est évalué par les juges sur les trois rubriques suivantes :

- ▷ Techniques de percussion effectives ;
- ▷ Techniques de projection et de corps à corps abouties ;
- ▷ Techniques et enchaînements au sol réalisés.

Pour chacune de ces trois rubriques, les juges fédéraux doivent prendre systématiquement en compte :

- ▷ Le nombre et la qualité des techniques réalisées par le compétiteur au cours du combat ;
- ▷ La combativité du compétiteur ;
- ▷ L'opportunisme du compétiteur ;
- ▷ La pugnacité du compétiteur ;
- ▷ La richesse et la variété de l'éventail des techniques réalisées par le compétiteur ;
- ▷ La conformité des techniques à la réalité spécifique de la pratique du KRAV MAGA COMBAT LIBRE.

Les juges désignent alors celui des deux compétiteurs qui réunit le plus de critères dans les trois rubriques de notation.

La victoire par décision des juges, donnée à l'issue du temps réglementaire de combat, est souveraine et sans appel.

## Q. Les différentes possibilités de victoire

En KRAV MAGA COMBAT LIBRE, la décision de victoire est prise à l'unanimité ou à la majorité de couleur des drapeaux des trois juges.

Au signal de l'arbitre central, les trois juges lèvent le drapeau de la couleur du compétiteur (bleu ou rouge) choisi puis le central annonce la couleur de coin du vainqueur ainsi que le motif de la victoire.

### *Victoire à l'issue du temps réglementaire de combat :*

Le vainqueur est celui qui a dominé sur l'ensemble du combat, qui a placé le plus de techniques effectives ou montré des aptitudes techniques supérieures à son adversaire.

### *Victoire par forfait :*

Elle est obtenue en cas de non présentation, de désistement de dernière minute ou de non-conformité du compétiteur avec les limites de poids de la catégorie dans laquelle il est inscrit à la compétition.

Un compétiteur qui se présente seul sur l'aire de combat est déclaré vainqueur par forfait.

### *Victoire par disqualification :*

Un compétiteur est disqualifié lorsque :

- L'utilisation de techniques interdites se produit ou se poursuit malgré l'avertissement préalable de l'arbitre central ;
- L'acte ou le comportement d'un compétiteur peut mettre en danger la sécurité de l'autre compétiteur, nuire au bon déroulement de la rencontre et à la promotion ou à l'image du KRAV MAGA COMBAT LIBRE et de l'organisation en général ;

- Le comportement du compétiteur ou du capitaine est inacceptable ;
- Le compétiteur ne respecte pas les commandements de l'arbitre central.

#### *Victoire par arrêt du médecin :*

Elle survient lorsque le médecin fédéral décide, après avoir été appelé par l'arbitre central sur l'aire de combat, que le compétiteur examiné n'est plus physiquement ou psychiquement apte à continuer le combat suite à une blessure conséquente.

La décision d'arrêt du combat est annoncée par l'arbitre sans appel et est précisée dans l'annoncée du résultat.

En revanche, dans le cas où le combat est arrivé à minima au terme d'un round complet et que les blessures subies par le combattant arrêté n'ont fait l'objet d'un manquement aux règles éthiques ou à l'issue d'un coup interdit par la codification technique de la catégorie concernée, l'arbitre central peut, avec l'accord du chef de tapis, demander à ce que le combat soit jugé à la décision. Les juges rendent alors un verdict conforme décrit en 16.

#### *Victoire par arrêt de l'arbitre central :*

Elle survient en raison de l'une ou de plusieurs des raisons suivantes :

- Hors combat, impossibilité technique ou physique pour un compétiteur à poursuivre le combat (il est déclaré OUT) ;
- Un compétiteur est manifestement inférieur à son adversaire et la poursuite du combat risque de mettre en danger son intégrité physique ;
- Comportement inacceptable d'un ou des deux compétiteurs ;
- Comportement inacceptable du capitaine.

Si un compétiteur en situation de danger évident ne se résout pas à renoncer à poursuivre le combat, l'arbitre se réserve le droit d'arrêter le combat et de donner la victoire à son adversaire.

La santé et la sécurité de tous les pratiquants sont le critère premier d'appréciation de l'arbitre central et des officiels de la compétition.

#### *Victoire par KO:*

Elle est obtenue lorsque l'adversaire est KO suite à une technique au visage ou au corps et n'est plus en capacité de poursuivre le combat. C'est l'arbitre central qui constate la mise hors combat

#### *Victoire par abandon de l'adversaire :*

Elle est obtenue lorsque l'adversaire refuse de reprendre le combat au commandement de l'arbitre central, quitte ou ne rejoint pas l'aire de combat, manifeste un signe d'abandon (verbal ou tape de la main, du bras ou du pied sur le sol ou sur l'adversaire) pendant le combat au sol ou encore après jet de l'éponge du capitaine.

## R. Codification technique du KRAV MAGA COMBAT LIBRE

### TECHNIQUES D'ASSAUTS DEBOUT PIEDS / POINGS

#### GARDES ET DEPLACEMENTS

- ♦ Gardes de base et variantes ;
- ♦ Déplacements : pas glissés, pas naturels ;
- ♦ Esquives diverses : de tête, de corps, de jambes en déplacement ;
- ♦ Entrées dans la garde : par l'intérieur, par l'extérieur ;
- ♦ Blocage des membres supérieurs : vers le haut, le bas, l'intérieur, l'extérieur ;
- ♦ Blocage des membres inférieurs : vers l'intérieur, vers l'extérieur, vers l'avant.

#### COUPS DE POING

- ♦ Coups de poing : directs avant et arrière, enchaînements direct contre ;
- ♦ Crochets avant et arrière, crochets avant arrière au menton ;
- ♦ Coups de poing remontants, avant et arrière, foie et plexus, visage ;
- ♦ Coups de poing plongeants, avant et arrière ;
- ♦ Revers de poing avant et arrière.

#### COUPS DE PIED

- ♦ Coups de pied directs frontaux, avant et arrière ;
- ♦ Coups de pied directs latéraux, avant et arrière ;
- ♦ Coups de pied chassés frontaux, avant et arrière ;
- ♦ Coups de pied chassés latéraux, avant et arrière ;
- ♦ Coups de pied circulaires ;
- ♦ Bas externe (low-kicks externes) ;
- ♦ Bas interne (low-kicks internes) ;
- ♦ Médiants, avant et arrière (middle-kicks) ;
- ♦ Hauts, avant et arrière (high-kicks) ;
- ♦ Revers droit et latéraux, avant et arrière ;
- ♦ Coups de pied chassés tournants, avant et arrière ;
- ♦ Coups de pied hauts retombants.

#### COUPS DE GENOU AU CORPS ET A LA TÊTE

- ♦ Coups de genou directs : bas, moyen, haut (avec ou non la saisie en corps à corps) ;
- ♦ Coups de genou circulaires : bas, moyen, haut (avec ou non la saisie en corps à corps).

#### COUPS DE COUDE AU CORPS ET A LA TÊTE

- ♦ Coups de coude directs : bas, moyen, haut (avec ou non la saisie en corps à corps) ;
- ♦ Coups de coude circulaires : bas, moyen, haut (avec ou non la saisie en corps à corps).

## TECHNIQUES DE LUTTE DEBOUT

### CHUTES

- ♦ Chutes de base et variantes ;
- ♦ Chutes arrières plaquées ;
- ♦ Chutes latérales roulées : gauche et droite ;
- ♦ Chutes avant roulées avec retournement de garde : gauche et droite ;
- ♦ Chutes avant plaquées.
- ♦ Roulades arrières
- ♦ Chutes de base et variantes ;
- ♦ Chutes arrières plaquées ;
- ♦ Chutes latérales roulées :  
gauche et droite ;
- ♦ Chutes avant roulées avec retournement de garde :  
gauche et droite ;
- ♦ Chutes avant plaquées.
- ♦ Roulades arrières

### SAISIES

- Saisies de base et variantes ;  
Saisies nuque bras
- ♦ Saisies de nuque en corps à corps
  - ♦ Saisies de poignet ;
  - ♦ Saisies d'avant-bras ou de bras ;
  - ♦ Saisies de torse ;
  - ♦ Saisies de jambe ou de cheville : par-dessus, par-dessous

### PROJECTIONS

- ♦ Projections de base et variantes ;
- ♦ Projections d'épaule : avec enroulement de hanche, avec percussion hanchée, en sacrifice latéral ;
- ♦ Projections de hanche : avec saisies scapulaire, cervicale, axillaire ;
- ♦ Bascules de hanche : interne et externe ;
- ♦ Fauchages externes (droit et en rotation) ;
- ♦ Fauchages internes (différentes formes) ;
- ♦ Crochetages de jambe : simple, en enroulement, en corps à corps ;
- ♦ Barrages de jambe : avant et arrière, barrage des deux jambes vers l'arrière ;
- ♦ Balayages de jambe : latéral, arrière, tournant ;
- ♦ Projections circulaires (dits « en planchettes ») : sacrifice arrière simple, avec enroulement ;
- ♦ Soulèvements d'une ou deux jambes ;
- ♦ Soulèvements de corps (dits « arrachés ») avec plusieurs formes de saisie (saisie nuque-cuisse, saisie torse, saisie jambe) ;
- ♦ Projections en enroulement sur déséquilibre avant, avec saisie bras-nuque et bras ;
- ♦ Renversement d'une jambe : plusieurs formes ;
- ♦ Ramassement de jambes : en placage au sol.

## AMENEES AU SOL

- ♦ Mouvements de base et variantes ;
- ♦ Amenées au sol par clé de poignet : en pronation, en supination, avec renversement arrière ;
- ♦ Amenées au sol par clé d'épaule : en extension, en flexion, avec renversement arrière ;
- ♦ Amenée au sol par clé de bras en extension ;
- ♦ Amenées au sol par barrage de jambe, avant et arrière ;
- ♦ Amenées au sol par ciseaux de corps ou de jambe.

## ENCHAINEMENTS DE LUTTE DEBOUT

- ♦ Mouvements de base et variantes ;
- ♦ Recherche des différents déséquilibres, dans les quatre directions : utilisation des déséquilibres avant, arrière, latéraux ; recherche des déséquilibres en assaut à distance, en corps à corps ;
- ♦ Applications techniques du principe « d'action/réaction » chez l'adversaire ;
- ♦ Enchaînements d'actions : entrées dans la garde, distance intermédiaire, transfert de poids, liaison pieds, poings, projection, sol ;
- ♦ Utilisation des différentes formes de poussée : en blocage, en tant que technique de dégagement, dans le but de saisir. ;
- ♦ Enchaînements de combat en corps à corps : stratégies de déplacement.

## TECHNIQUES DE LUTTE AU SOL

### MOBILITE ET RENVERSEMENTS

- ♦ Mouvements de base et variantes ;
- ♦ Déplacements au sol : reptations, sur le dos, sur le ventre ;
- ♦ Exercices de mobilité du bassin (« sorties de hanche ») ;
- ♦ Pontages : sur les épaules, à droite et à gauche, sur la tête ;
- ♦ Retournements du partenaire : plusieurs formes, dans plusieurs directions.

### IMMOBILISATIONS

- ♦ Mouvements de base et variantes ;
- ♦ Bases de contrôle au sol : principes de contrôle du partenaire ;
- ♦ Blocage latéral, crochetage des jambes, blocage du partenaire avec le torse ;
- ♦ Immobilisations latérale et variantes ;
- ♦ Immobilisation dite « en cavalier » ou « montée » ;
- ♦ Immobilisation dite « en croix » ou « croisée » ;
- ♦ Immobilisation à plat ventre ;
- ♦ Immobilisation dite « semi- montée » ;
- ♦ Immobilisation

inversée « nord/sud ».

### ETRANGLEMENTS

- ♦ Etranglements de base et variantes ;

- ♦ Etranglements arrière par l'avant-bras, avec ou sans étai de jambes ;
- ♦ Etranglements de face en compression : par appui de l'avant-bras, en étai de bras ; plusieurs variantes : étranglements en étai avec blocage du bras, en étai de bras avec blocage externe du bras ;
- ♦ Etranglements dit « triangle de nuque » en inflexion, en flexion, en extension, en rotation contrôlée.

#### CLES DE BRAS

- ♦ Clés de bras de base et variantes ;
- ♦ Clés de bras en extension : plusieurs formes (ouverture de bras circulaire simple, circulaire hanchée avec ou sans appui du pied sur le partenaire, avec bras inverse ; enchaînements techniques) ;
- ♦ Clés de bras en flexion : avec rotations externe ou interne de l'épaule (poignet en pronation, poignet en supination).

#### CLES DE POIGNET

- ♦ Clés de poignets de base et variantes ;
- ♦ Clés de poignet en pronation ;
- ♦ Clés de poignet en supination ;
- ♦ Clés de poignet en flexion.

#### CLES DE JAMBE

- ♦ Clés de jambe de base et variantes ;
- ♦ Clés de jambe en extension : plusieurs formes ;
- ♦ Clés de jambe par flexion : plusieurs formes ;
- ♦ Clés de jambe par extension de cheville (dite « clé de cheville ») : extension du coup de pied avec blocage de la jambe.

#### COMPRESSIONS

- ♦ Compressions de base et variantes ;
- ♦ Compressions musculaires ;
- ♦ Compressions articulaires.

#### GARDES AU SOL

- ♦ Garde ouverte et garde fermée ;
- ♦ Garde entrant dans la garde au sol de l'adversaire ;
- ♦ Techniques de passage de garde (base et variantes : en position montée, avec poussée au corps, en rotation) ;
- ♦ Utilisation des techniques d'action/réaction de pression main fermée sur le torse, les membres ;
- ♦ Techniques de dégagement et techniques dites « de contre ».

#### RENVERSEMENTS D'IMMOBILISATION ET ENCHAÎNEMENTS AU SOL

- ♦ Mouvements de base et variantes ;
- ♦ Utilisation des techniques de renversement à partir de la position dessous ;
- ♦ Utilisation des techniques d'enchaînement au sol : feintes, anticipation des actions du partenaire, principe dit « d'action/réaction » ;
- ♦ Renversement de la position quadrupédie dite de « la tortue » ;

- ♦ Combinaison de techniques, d'enchaînement, de retournements au sol.

PERCUSSIONS AU SOL INTERDITE

## VII. Annexe 2

### EQUIPEMENTS HOMOLOGUES

Types de Casques :



Types de Gants (7oz) :



Types de Protège tibias :



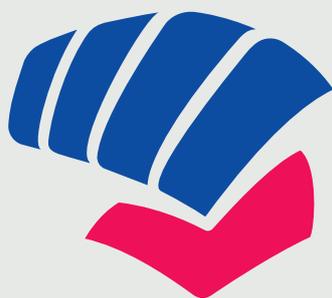
Coquilles (métalliques recommandées)



Tenue KRAV MAGA COMBAT LIBRE FFKARATE :



(Toute autre marque et modèle respectant les caractéristiques inhérentes aux exemples ci-dessus sont acceptés)



FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
**KARATÉ**

39 Rue Barbès 92120 MONTROUGE

**ffkarate.fr**

SAISON **2022-2023**