

SAISON 2025-2026



FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
KARATÉ

# RÈGLEMENTATION SPORTIVE KARATÉ MIX KARATÉ MIX LIGHT

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

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE **KARATÉ**

## SOMMAIRE

1. Participation à la compétition	19
2. L'assaut de KARATÉ MIX LIGHT	19
3. Tenues vestimentaires	20
4. Protections des compétiteurs	20
5. Les inscriptions	21
6. Les aires de compétition	22
7. Matériel par aire de compétition	23
8. Le coach	23
9. L'arbitrage	23
10. Le responsable de l'organisation	24
11. Les pénalités et avertissements	25
12. Assistance médicale	25
13. Déroulement de la compétition	25
14. Techniques et actes interdits propres à la catégorie Minimes	26
15. Techniques et actes interdits propres aux catégories Cadet(te)s, Juniors, Séniors, Vétérans	27
16. Echelle des sanctions	27
17. Techniques autorisées par catégorie	28
18. Critères d'appréciation technique des compétiteurs	28
19. Les différentes possibilités de victoire	29
Annexes (équipements homologués)	31

## 1- Participation à la compétition

La compétition de KARATÉ MIX LIGHT 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 l'âge, le sexe et le poids du compétiteur ;
- Concernant les catégories : **benjamins**, minimes, cadets, juniors, séniors et vétérans (hommes et femmes) ;
- Se déroulant sous forme d'assauts.

Types de compétitions :

Coupe ou Open de France : Ouvert 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. La compétition se déroule par tableaux éliminatoires avec repêchage (en cas de catégorie inférieure à 4 participants, le système de poule sera appliqué).

**Les 8 premiers compétiteurs de la Zone Nord et Sud sont qualifiés pour le championnat de France.**

Championnat de France : Ouvert aux compétiteurs de nationalité française **qui se sont qualifiés en coupes de France Zone Nord et Sud**. Ils doivent être munis d'une licence fédérale de la saison en cours prise dans un club affilié à la FFKDA. La compétition se déroule par tableaux éliminatoires avec repêchage (en cas de catégorie inférieure à 4 participants, le système de poule sera appliqué). Le titre de Champion de France ne peut être décerné que si le compétiteur a au moins fait un combat.

Les organes déconcentrés de la FFK sont en mesure d'organiser des **compétitions départementales ou régionales en conformité avec la réglementation fédérale. Dès lors il est impératif que l'encadrement de ces compétitions soit assuré par des arbitres qualifiés en Karaté Mix.**

## 2 –L'assaut de KARATÉ MIX LIGHT

Le KARATE MIX est une discipline de combat de karaté associant les percussions pieds-poings, le corps à corps debout et au sol et pouvant se poursuivre jusqu'à soumission au sol. Le karaté mix LIGHT positionne la pratique dans une dynamique éducative et sécuritaire dont l'arbitre central est le garant.

Dans un assaut de KARATÉ MIX LIGHT, aucun coup n'est autorisé par ou sur un compétiteur dit « au sol » pour les catégories **benjamins**, minimes et cadets.

En fonction de sa catégorie, 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 ;
- Percuter son adversaire au corps avec diverses techniques de pieds ou de poings ou toute autre partie du corps au sol
- Lutter au corps à corps debout, saisir et projeter au sol par tous les moyens autorisés ;
- Poursuivre le combat au sol au moyen des techniques d'immobilisation, de lutte et de soumission autorisées.

Les assauts se déroulent en deux reprises, selon le temps officiel de la catégorie, avec un temps de repos entre les deux reprises :

- **Benjamins (10-11 ans) : 2 reprises de 1 minute 30 secondes en combat continu (1 minute de repos entre les reprises) ;**
- Minimes (12-13 ans) : 2 reprises de 1 minute 30 secondes en combat continu (1 minute de repos entre les reprises) ;
- Cadets (14-15 ans) : 2 reprises de 2 minutes en combat continu (1 minute de repos entre les reprises) ;

- Juniors (16-17 ans) : 2 reprises de 2 minutes 30 en combat continu (1 minute de repos entre les reprises) ;
- Séniors (18-39 ans) : 2 reprises de 2 minutes 30 en combat continu (1 minute de repos entre les reprises) ;
- Vétérans (40 ans et +) : 2 reprises de 2 minutes en combat continu (1 minute de repos entre les reprises).

Le chronométrage des assauts masculins et féminins s'effectue en respectant le temps réel prévu pour la compétition de KARATÉ MIX LIGHT avec un temps plein de chaque reprise.

Le temps de récupération entre deux combats est au minimum de 10 minutes dans les éliminatoires et de 15 minutes avant les finales. Ce temps peut être réduit à la demande des deux protagonistes.

### 3 – 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 karaté mix officiel FFKDA avec col ;
- Chaussons et chaussettes noires.
- Blazer bleu marine avec ou sans gilet d'arbitrage FFKDA pour les juges

L'arbitre central doit avoir les ongles coupés courts, 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 short karaté MIX type FFKDA devant couvrir les 2/3 de la cuisse sans recouvrir le genou (une tolérance pour les modèles féminins s'il y a un cuissard en dessous qui recouvre les 2/3 de la cuisse) ;
- Un rashguard ajusté ou tee-shirt de compression karaté MIX type FFKDA ;
- Les compétiteurs peuvent porter un legging long sous le short.

Chaque compétiteur peut personnaliser son équipement par un marquage ou un logo de son club et de ses sponsors uniquement. Toute autre personnalisation est interdite. Toute inscription portant atteinte à l'image du Karaté mix et de la fédération fera l'objet d'une interdiction.

Cette tenue doit être portée pour la remise des récompenses. Aucun accessoire n'est autorisé lors de cette remise.

Pour le coach :

Le coach doit porter des chaussures de sport, un survêtement complet, pantalon et veste ou tee shirt selon la météo, neutre ou à l'effigie du club représenté.

### 4 – Protections des compétiteurs

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

annexes) Pour toutes les catégories :

- Une paire de mitaines bleues et une paire de mitaines rouges, en parfait état, de type « doigts ouverts » homologuées pour l'utilisation en compétition, de type sparring avec fermeture scratch.

- Un protège-dents personnel simple;
- Une coquille personnelle pour les hommes.
- Une protection pubienne pour les femmes.
- Un protège poitrine de type souple, pour les femmes.
- Un casque bleu et un casque rouge.
- Une paire de protège-tibias-pieds de type chaussette de couleur rouge, bleu.

Les bandages de mains souples ou les sous gants sont autorisés. L'emploi de bandage ou support supplémentaire sur toute partie du corps doit être autorisé par le médecin de la compétition.

En cas de détérioration d'un équipement de sécurité pendant l'assaut, celui-ci devra être remplacé. Les cheveux longs doivent être maintenus par un objet non rigide de manière à ne pas gêner ou blesser l'adversaire et le bon déroulement du combat. Les barrettes et épingles à cheveux sont interdites.

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 est autorisé sous la responsabilité du compétiteur et ne doit pas présenter de risque de blessure.

## 5 – 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.

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).

**Pour les seniors et les vétérans**, un certificat médical de non contre-indication à la pratique du karaté Mix en plein contact ou d'une discipline associée en compétition en plein contact datant de moins d'un an est obligatoire.

Les mineurs doivent également présenter une autorisation parentale téléchargeable sur le site fédéral de la FFKDA.

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 la compétition.

La répartition des catégories est la suivante :

BENJAMINS		MINIMES		CADETS		JUNIORS		SENIORS		VETERANS	
		12-13 ans		14-15 ans		16-17 ans		18-39 ans		40 ans et +	
H	F	H	F	H	F	H	F	H	F	H	F
-35 kg	-30 kg	-40 kg	-35 kg	-50 kg	-40 kg	-55 kg	-48 kg	-57kg	-53 kg	-57kg	-53 kg
-40 kg	-35 kg	-45 kg	-40 kg	-55 kg	-45 kg	-60 kg	-52 kg	-61 kg	-58 kg	-61 kg	-58 kg
-45 kg	-40 kg	-50 kg	-45 kg	-60 kg	-50 kg	-65 kg	-56 kg	-66 kg	-63 kg	-66 kg	-63 kg
-50 kg	-45 kg	-55 kg	-50 kg	-65 kg	-55 kg	-70 kg	-60 kg	-71 kg	-68 kg	-71 kg	-68 kg
-55 kg	-50 kg	-60 kg	-55 kg	-70 kg	-60 kg	-75 kg	-65 kg	-78 kg	+68 kg	-78 kg	+68 kg
+55kg	+50 kg	+60 kg	+55 kg	+70 kg	+60 kg	-80 kg	+65 kg	-85 kg		-85 kg	
						+80 kg		-92 kg		-92 kg	
								+92 kg		+92 kg	
2 x 1 min 30		2 x 1 min 30		2 x 2 mins		2 x 2 mins 30		2 x 2 mins 30		2 x 2 mins	

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.

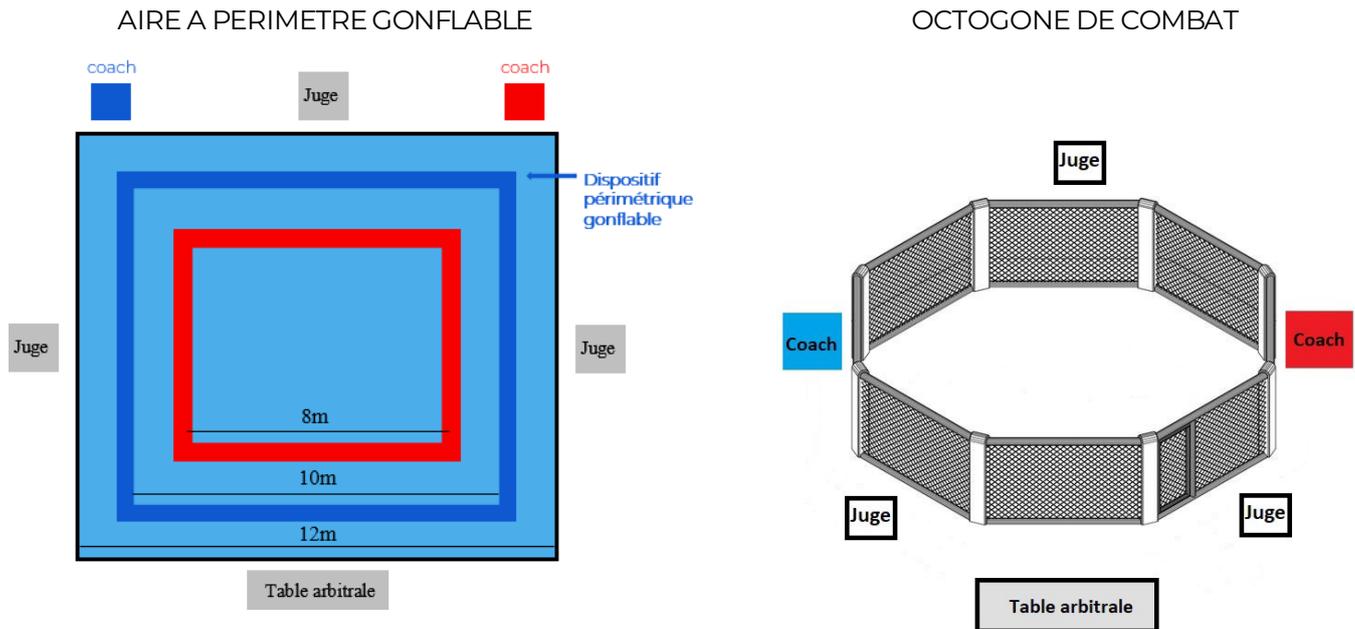
Un compétiteur dont le poids serait supérieur à celui prévu pour la catégorie dans laquelle il est engagé

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 **sauf pour le championnat de France.**

## 6 – Les aires de compétition

Les assauts de KARATE MIX LIGHT se déroulent sur une aire de compétition homologuée par la FFKDA. L'aire réglementaire doit être plane et ne doit présenter aucun danger apparent. La disposition des surfaces et accessoires peuvent être soumis à des variations de circonstances.



Aire à périmètre de protection gonflable :

L'aire de compétition totale (12mx12m) est constituée entièrement de tatamis sur lesquels est ajouté un dispositif périmétrique gonflable. L'aire de compétition doit être un carré de 12 mètres de côté (mesures prises à l'extérieur). Un mètre supplémentaire est prévu sur tous les côtés, comme surface de sécurité. La surface de combat est composée de tatamis de 4 centimètres d'épaisseur. L'espace de sécurité doit être clairement délimité et libre de passage. Il ne doit pas y avoir de panneaux publicitaires, de murs, de piliers, etc, à moins d'un mètre du périmètre extérieur de l'aire de sécurité. Les tapis utilisés doivent avoir un faible coefficient de frottement sur leur surface supérieure.

Octogone de combat :

L'aire de compétition est constituée entièrement de tatamis sur lesquels est ajouté un dispositif périmétrique rehaussé. L'aire de compétition peut être de forme circulaire, hexagonale ou octogonale. Le diamètre de la surface de combat ne peut être inférieure à 5 mètres (mesure intérieure prise de deux bords grillagés opposés). Un mètre supplémentaire est prévu sur tous les côtés comme surface de sécurité. La surface de combat est composée de tatamis de 4 centimètres d'épaisseur. Il ne doit pas y avoir de panneaux publicitaires, de murs, de piliers, etc, à moins d'un mètre du périmètre extérieur de l'aire de sécurité. Les tapis utilisés doivent avoir un faible coefficient de frottement sur leur surface supérieure.

L'arbitre central doit s'assurer que les tapis restent parfaitement joints et propres pendant la compétition et que le dispositif périmétrique rehaussé soit convenablement fermé et sécurisé durant toute la durée du combat.

## 7 – Matériel par aire de compétition

En plus de l'aire de compétition, 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 chronométrateur) 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 hygiéniques
- 1 petite poubelle
- Des tableaux de combat ;
- Le règlement de la compétition KARATE MIX LIGHT.

## 8 – Le coach

Le compétiteur doit se faire accompagner par un coach. Celui-ci devra disposer de l'accréditation délivrée à l'enregistrement et porter sa carte d'accréditation. (Cf règlement dispositif de coaching Karaté Mix Light). 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 coach 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 l'assaut, sous peine de sanction ou de disqualification immédiate du compétiteur, à l'appréciation de l'arbitre central.

Le coach est responsable du comportement de son compétiteur mais doit, également, avoir une attitude correcte, un comportement exemplaire en toute circonstance, respecter l'adversaire et son coach, 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 l'arbitre central au cours du combat et pourra entraîner des pénalités et la disqualification du compétiteur et/ou l'interdiction de coacher durant toute la compétition.

A la pause, le coach est autorisé à laisser sa place au compétiteur, à le conseiller et à l'hydrater. La présence de vaseline est autorisée sur certains points du visage, sans excès, à l'appréciation de l'arbitre central. Aucun produit chauffant, de nature glissante ou susceptible d'irriter l'adversaire, n'est toléré sur la peau du compétiteur.

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

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

Réclamation : Le coach a la possibilité de déposer une réclamation par écrit auprès du responsable de tableau dans la minute qui suit la décision qu'il conteste. La réclamation ne peut porter que sur l'application du règlement et ne peut en aucun cas remettre en cause le jugement des officiels.

Pour tout comportement frauduleux (usurpation d'identité, utilisation de fausse carte ou prêt de carte, fraude au bracelet...) la sanction prononcée sera la disqualification immédiate du compétiteur assisté par le coach.

## 9 – L'arbitrage

L'arbitre central de KARATÉ MIX LIGHT est chargé de :

- Vérifier avec l'aide des juges, la bonne fermeture de l'octogone de combat.
- 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 assauts ; Intervenir à tout moment, dès qu'il le juge nécessaire, durant l'assaut.
- Suspendre le combat dès qu'un compétiteur perd une de ses protections (sauf en cas de travail au sol)
- Relever les compétiteurs en cas d'inactivité de plus de dix secondes
- Attribuer des pénalités ou avertissements.
- Demander les décisions des juges à la fin de chaque reprise.
- Annoncer le résultat en désignant le vainqueur à la fin du combat.

Les juges :

L'arbitre central est assisté de trois juges qui sont assis à l'extérieur de la zone de combat à leurs places respectives permettant d'avoir la couverture visuelle la plus complète.

- Vérifier visuellement la tenue et l'équipement des compétiteurs avant le combat.
- Fermer et ouvrir l'octogone de combat en début et fin de reprise.
- Donner son jugement au signal de l'arbitre à la fin de chaque reprise.

Chaque juge est équipé d'un drapeau rouge et bleu de la couleur de chacun des compétiteurs afin d'exprimer leur jugement à la fin de chaque reprise sur ordre de l'arbitre central. Le rôle des juges consiste à mémoriser les actions décisives qui seront prises en compte dans leur jugement. En cas d'égalité, ils désignent le vainqueur, drapeau rouge ou bleu vers le haut.

L'équipe arbitrale est complétée par un chronométreur et un marqueur. Le chronométreur signale distinctement 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 pour le bon déroulement des assauts et de l'avancement du tableau (logiciel ou feuille de score) ;
- Prendre les décisions qui peuvent être nécessaires en fonction des informations données par les responsables de tableau.
- 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 ;
- Prévoir une réunion explicative du règlement de la compétition pour les sportifs ou leurs représentants ;
- Rendre un rapport officiel final sur la compétition.

## 10 – Le responsable de l'organisation

Un responsable de l'organisation est chargé de :

- Assurer la bonne préparation de la compétition en concertation avec la commission sportive.
- 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 membre de la commission sportive.
- Veiller à la vérification des documents fédéraux des compétiteurs (documents médicaux réglementaires et licence) et contrôler la pesée.
- 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 de son représentant.

## 11 – Les pénalités et avertissements

L'arbitre central peut décider des avertissements, des pénalités, des disqualifications et des « hors combat ». Des avertissements pour coups et techniques interdits peuvent être prononcés par l'arbitre central sans interruption du combat.

Au cours d'un combat, si les compétiteurs sortent de l'aire réglementaire, l'arbitre central interrompt le combat et les fait reprendre en position debout face à face à un mètre de la sortie de l'aire de combat.

Dans le cas d'un octogone de combat, tout accrochage au grillage est interdit.

La sortie est définie comme une situation où un compétiteur a le corps complètement en dehors des limites de l'aire de combat. Les sorties volontaires seront sanctionnées verbalement et leur répétition peuvent entraîner la perte du combat sur décision de l'arbitre central.

Toute action débutée sur l'aire de combat peut se poursuivre en dehors sauf en cas de danger à l'appréciation de l'arbitre central.

## 12 – Assistance médicale

Un service médical doit obligatoirement être assuré pour démarrer la compétition de KARATÉ MIX LIGHT. Il est dirigé par le médecin désigné par l'instance fédérale. 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 l'assaut.

Il doit 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 la compétition en cours est soumise à avis médical.

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.

## 13 – Déroulement de la compétition

L'arbitre central et les juges se positionnent avant le début de l'assaut. 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 les juges avant chaque combat.

L'arbitre central est la première personne à monter sur l'aire de combat pour contrôler celle-ci, il invite, ensuite, les deux compétiteurs à se placer au centre de l'aire de compétition, face à face, à trois mètres l'un de l'autre. Seuls peuvent être présents sur l'aire de combat l'arbitre 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.

La présentation des combattants commence par le salut. Il est obligatoire envers 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 ! », « Combattez ! » et « Stop », « Chrono ! ».

Un assaut commence quand l'arbitre central donne le signal de début : « Combattez ! ». 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 l'assaut.

Dès lors que l'un des sportifs perd l'une de ses protections pendant le combat debout, l'arbitre central doit suspendre l'assaut et veiller à faire replacer l'accessoire de protection avant toute reprise de combat debout. Le combattant opposé attend dans un coin neutre désigné par l'arbitre.

## 14 – Techniques et actes interdits propres aux catégories Benjamins et Minimes Fém/Masc

1/ Techniques strictement interdites pouvant entraînant la disqualification immédiate :

- ▷ Les étranglements de toutes sortes ;
- ▷ Les coups de poings ou pieds visant à mettre KO son adversaire ;
- ▷ Les coups de poings, pieds, coudes et genoux visant son adversaire au sol ;
- ▷ Les coups de coude quel que soit l'endroit visé et dans toutes les positions ;
- ▷ Les coups de têtes ;
- ▷ Les coups visant les parties génitales ;
- ▷ Les coups visant la colonne vertébrale, la nuque et l'arrière de la tête ;
- ▷ Les coups de genou à la tête de l'adversaire ;
- ▷ Les clés et torsions de doigt ou d'orteil ;
- ▷ Les torsions de nuque ;
- ▷ Les clés sur les membres inférieurs
- ▷ 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 » ;
- ▷ Les chutes vers l'arrière avec l'adversaire dans son dos depuis la position debout.

2/ Actes interdits pouvant entraînant la disqualification immédiate :

- ▷ Saisir la trachée artère avec les doigts ;
- ▷ Se mettre en danger en ne proposant aucune garde ou protection du visage ;
- ▷ 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 ;
- ▷ Cracher au visage de l'adversaire ou l'insulter.

L'absorption de tout produit dopant est rigoureusement interdite. En général, tout comportement contraire à la morale et à l'esprit sportif de la pratique du KARATE MIX LIGHT entraîne l'interdiction, momentanée ou définitive pour le compétiteur, de participer à toute compétition de KARATE MIX sur le territoire national.

## 15 – Techniques et actes interdits propres aux catégories Cadet(te)s, Juniors, Séniors, Vétérans Fém/Masc

1/ Techniques strictement interdites pouvant entrainant la disqualification immédiate :

- ▷ Les coups de poings ou pieds au visage visant à mettre KO son adversaire ;
- ▷ Les percussions au visage et à la tête visant son adversaire au sol ;
- ▷ Les coups de coude au visage ;
- ▷ Les coups de têtes ;
- ▷ Les coups visant les parties génitales ;
- ▷ Les coups visant la colonne vertébrale, la nuque et l'arrière de la tête ;
- ▷ Les coups de genou à la tête de l'adversaire ;
- ▷ Les percussions avec les membres inférieurs d'un combattant en station debout sur un combattant au sol.
- ▷ Les clés et torsions de doigt ou d'orteil ;
- ▷ Les torsions de nuque non contrôlées ;
- ▷ Les clés de colonne vertébrale ;
- ▷ Les clés de talon ;
- ▷ Les projections et poussées intentionnelles visant à faire chuter l'adversaire sur la nuque ou sur la tête.

2/ Actes interdits pouvant entrainer la disqualification :

- ▷ Saisir la trachée artère avec les doigts.
- ▷ Se mettre en danger en ne proposant aucune garde ou protection du visage ;
- ▷ Mettre les doigts dans le nez, les yeux, l'oreille, 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 ;
- ▷ Cracher au visage de l'adversaire ou l'insulter.

L'absorption de tout produit dopant est rigoureusement interdite. En général, tout comportement contraire à la morale et à l'esprit sportif de la pratique du KARATE MIX LIGHT entraîne l'interdiction, momentanée ou définitive pour le compétiteur, de participer à toute compétition de KARATE MIX sur le territoire national.

## 16 – Echelle des sanctions

Il n'existe qu'une seule catégorie de pénalités regroupant l'ensemble des infractions au règlement. Toutefois une 2ème catégorie qui ne compte que les sorties sera ajoutée en cas de compétition sur tatamis. Cette catégorie n'a pas lieu d'exister en cas de rencontre dans l'Octogone de combat et les avertissements infligés dans chacune des catégories ne seront pas cumulable d'une catégorie à l'autre.

### Les remarques :

Pour toute faute bénigne, l'arbitre peut faire des remarques verbales aux combattants qui seront sans incidences sur les jugements.

### Les pénalités :

La première pénalité entraîne le retrait d'un point à l'issue de la reprise

La deuxième pénalité entraîne le retrait d'un second point à l'issue de la reprise La

troisième entraîne la perte du round par 6 à 0

Il n'y a pas de report de pénalités d'une reprise à l'autre

L'arbitre n'est pas tenu de respecter l'échelle des pénalités et peut attribuer plusieurs pénalités en une seule fois.

### La disqualification :

Elle est prononcée par l'arbitre après accord des juges pour tout comportement antisportif ou non-respect du règlement.

Si les deux combattants sont coupables, ils recevront alors tous les deux des remarques, des pénalités et pourront même être disqualifiés ensemble.

Annnonce ou demande de sanction par l'arbitre :

Lorsqu'une faute mérite une sanction, l'arbitre doit arrêter le combat pendant la reprise.

Il doit demander aux deux combattants de rejoindre leurs positions de départ au centre de l'aire et attribuer la sanction.

Il indique de l'index, bras tendu, le combattant sanctionné. Il annonce la sanction à haute voix et par geste la faute.

Le hors combat :

Un combattant est considéré hors combat lorsqu'il présente des signes manifestes d'affaiblissement physiologique tel qu'il n'a plus les possibilités physiques ou psychiques de continuer la rencontre.

## 17 – TECHNIQUES AUTORISEES PAR CATEGORIE

BENJAMINS MINIMES		CADETS		JUNIORS		SENIORS		VETERANS	
H	F	H	F	H	F	H	F	H	F
Debout : Coups de poings, de pieds, sur le corps, casque et face. Coups de genou au corps. Saisies, lutte et projections.		Debout : Coups de poings, de pieds, sur le corps, casque et face. Coups de genou au corps. Saisies, lutte et projections.		Debout : Coups de poings, de pieds, sur le corps, casque et face. Coups de genou au corps. Saisies, lutte et projections.		Debout : Coups de poings, de pieds, sur le corps, casque et face. Coups de genou au corps. Coups de coude au corps Saisies, lutte et projections.		Debout : Coups de poings, de pieds, sur le corps, casque et face. Coups de genou au corps. Coups de coude au corps Saisies, lutte et projections.	
Au corps : Touches non appuyées. Puissance éliminatoire. Au visage : Touches non appuyées. Puissance éliminatoire		Au corps : Touches non appuyées. Puissance éliminatoire. Au visage : Touches non appuyées. Puissance éliminatoire		Au corps : Touches non appuyées. Puissance éliminatoire. Au visage : Touches non appuyées. Puissance éliminatoire		Au corps : Coups appuyés Puissance autorisée. Au visage : Coups portés non appuyés. Puissance éliminatoire.		Au corps : Coups appuyés Puissance autorisée. Au visage : Coups portés non appuyés. Puissance éliminatoire.	
Lutte et sol : Saisies, lutte, immobilisations et contrôles. Techniques de soumissions articulaires.		Lutte et sol : Saisies, lutte, immobilisations et techniques de soumission (clés, compressions, étranglements..)		Lutte et sol : Saisies, lutte, immobilisations et techniques de soumission (clés, compressions, étranglements..)           Percussions au corps sauf coudes		Lutte et sol : Saisies, lutte, immobilisations et techniques de soumission (clés, compressions, étranglements..)           Percussions au corps		Lutte et sol : Saisies, lutte, immobilisations et techniques de soumission (clés, compressions, étranglements..)           Percussions au corps	
LA RECHERCHE DE LA MISE HORS COMBAT PARKO VISAGE EST STRICTEMENT INTERDITE									
PERCUSSIONS AU CORPS AU SOL AUTORISEES A PARTIR DE LA CATEGORIE JUNIORS									

## 18 – Critères d'appréciation technique des compétiteurs

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

- Techniques de percussion effectives ;

- ▷ Techniques de projection et de corps à corps abouties ;
- ▷ Techniques et enchaînements au sol réalisés ;
- ▷ Capacité à se positionner et à maintenir des contrôles efficaces notamment chez les minimes.

Pour chacune des quatre rubriques, les juges 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 ;
- L'éventail techniques réalisé par le compétiteur ;

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

La décision des juges, est souveraine et sans appel.

## Echelle de notation

Points attribués	Critères d'attribution
<b>3 points</b>	Le compétiteur qui pendant toute la durée de la reprise, a mis son adversaire en difficulté et initié le plus grand nombre de techniques.
<b>2 points</b>	Le compétiteur qui a porté la majorité des attaques effectives en démontrant sa supériorité technique.
<b>1 point</b>	Si aucun compétiteur ne se démarque, l'appréciation du juge se fera sur l'impression générale de domination (attitude, esprit combatif et fair-play)

## 19 – Les différentes possibilités de victoire

En KARATÉ MIX LIGHT, il existe différentes modalités de victoire.

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

Le vainqueur est celui qui a cumulé le plus de points sur l'ensemble des reprises.

En cas d'égalité, les juges sont tenus de prendre une décision en faveur d'un compétiteur. Le jugement doit se faire sur l'intégralité du combat.

### 19.2 Victoire par forfait :

Elle est obtenue en cas de non présentation, de désistement de dernière minute ou de non-conformité du compétiteur avec les exigences administratives de la compétition.

Un compétiteur qui se présente seul sur l'aire de combat est déclaré vainqueur par forfait une minute après le dernier appel de son adversaire.

### 19.3 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 KARATÉ MIX et de l'organisation en général ;
- Un compétiteur fuit devant les assauts ou enchaîne des sorties volontaires de l'aire de combat ;
- Le comportement du compétiteur ou du coach est inacceptable ;
- Le compétiteur ne respecte pas les commandements de l'arbitre central.

### 19.4 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'annonce du résultat.

#### 19.5 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 coach.

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.

#### 19.6 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 ou encore après jet de l'éponge du coach.

# ANNEXE

## EQUIPEMENTS HOMOLOGUES

Types de Casques:



Types de mitaines (Sparring)



Types de Protège tibias :



Tenue officielle Karaté Mix FFKARATE :



Short sans lacets extérieurs ou apparents,  
sans poches, sans fermeture éclair...  
L'échancrure latérale ne doit pas être  
supérieure à la largeur de la main

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



FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
**KARATÉ**

39, Rue Barbès 92120 MONTROUGE  
**ffkarate.fr**