



KRAV-MAGA
FFK

RÈGLEMENT COMPÉTITION

KRAV-MAGA

ffkarate.fr

SAISON 2026-2027

TABLE DES MATIERES

1. Présentation générale

• 1.1	Introduction	Page	4
• 1.2	Objectifs du règlement et présentation sommaire des compétitions	Page	4
• 1.3	Esprit et valeurs du Krav Maga	Page	5
• 1.4	Obligation, Comportement, et Éthique	Page	5

2. Organisation générale des compétitions

Page 5

• 2.1	Acteurs et responsabilités	Page	5
○	Responsable administratif	Page	5
○	Responsable de l'organisation	Page	6
○	Officiels et arbitres	Page	6
○	Encadrement médical	Page	6
• 2.2	Communication et logistique	Page	6

3. Conditions de participation

Page 7

• 3.1	Inscriptions	Page	7
• 3.2	Documents obligatoires	Page	7
• 3.3	Contrôle des passeports et pesée	Page	7
• 3.4	Conditions médicales	Page	8
• 3.5	Cas des compétiteurs étrangers	Page	8

4. Règles communes à toutes les compétitions

Page 8

• 4.1	Catégories (âge / poids)	Page	8
• 4.2	Tenues et équipements	Page	9
• 4.3	Protections obligatoires	Page	10
• 4.4	Rôle et obligations du coach	Page	11
• 4.5	Aires de compétition	Page	11
• 4.6	Assistance médicale	Page	12
• 4.7	Définition de « Light-Contact », « Semi-Contact », et « Plein-Contact »	Page	12

5. Compétition Technique (Duo)

Page 13

• 5.1	Principes et objectifs	Page	13
• 5.2	Composition des équipes	Page	13
• 5.3	Déroulement des prestations	Page	13
• 5.4	Contenu technique attendu	Page	14
• 5.5	Utilisation des armes	Page	15
• 5.6	Critères de jugement	Page	15
• 5.7	Tenue des compétiteurs	Page	15
• 5.8	Pénalités et Disqualifications	Page	16

6. Compétition Combat Défense

Page 17

• 6.1	Principes et objectifs	Page	17
• 6.2	Déroulement des confrontations	Page	17
• 6.3	Règles des échanges	Page	18
• 6.4	Techniques autorisées et interdites	Page	18
• 6.5	Système de points et victoire	page	19
• 6.6	Sécurité et arrêt du combat	Page	20
• 6.7	Les critères de jugement	Page	20
• 6.8	Avertissements, Pénalités, et Disqualifications	Page	20
7. Compétition Combat-Libre			Page 21
• 7.1	Principes et cadre général	Page	21
• 7.2	Déroulement des combats	Page	21
• 7.3	Règles techniques ((Techniques d'assauts debout – Pieds / Poings	Page	22
• 7.4	Techniques autorisées et interdites	Page	25
• 7.5	Équipements et protections	Page	26
• 7.6	Catégories et temps de combat	Page	27
• 7.7	Rôle du coach	Page	28
• 7.8	Critères de jugement et Conditions de victoire	Page	28
• 7.9	Avertissements, Pénalités et Disqualification	Page	30
8. Arbitrage			Page 30
• 8.1	Composition du corps arbitral	Page	30
• 8.2	Rôle de l'arbitre central	Page	31
• 8.3	Rôle des juges	Page	32
• 8.4	Critères de jugement (par discipline)	Page	32
• 8.5	Avertissements, pénalités et disqualifications	Page	32
• 8.6	Gestuelle et signaux de l'arbitre central et des juges	Page	32
9. Réclamations et décisions officielles			Page 33
• 9.1	Procédure de protestation	Page	33
• 9.2	Traitement des litiges	Page	34
10. Titres et classements			Page 34
• 10.1	Classement des compétiteurs	Page	34
• 10.2	Attribution des titres	Page	34
• 10.3	Conditions d'attribution	Page	35
• 10.4	Forfaits et disqualifications	Page	35
• 10.5	Classement par équipes (le cas échéant)	Page	35
• 10.6	Validation des résultats	Page	35
• 10.7	Récompenses	Page	35
• 10.8	Cas particuliers	Page	35
11. Annexes			Page 36
•	Annexe 1 : Documents médicaux et Certificats et formulaires	Page	36 à 39
COMPETITION KRAV MAGA ENFANTS			Page 40
•	Table des matières compétition Krav Maga enfants	Page	41



1.1 INTRODUCTION

La Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées (FFKDA) a le plaisir de vous 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 des compétitions. Vous y trouverez tous les renseignements qui contribueront à vous assister pour une meilleure participation des compétiteurs et de leurs Coachs.

1.2 OBJECTIF DU REGLEMENT ET PRESENTATION SOMMAIRE DES COMPETITIONS

Les compétitions Krav Maga s'adressent à des compétiteurs Cadets, Juniors, Seniors, ainsi que Vétérans 1 et Vétérans 2. Une réglementation particulière, et éditée séparément par la Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées, s'adresse plus particulièrement aux catégories Poussin, Pupille, Benjamin, et Minime. Toutes ces catégories distinctes donnent lieu à des podiums différenciés.

L'objectif du règlement est donc de permettre à chaque compétiteur d'évoluer dans sa catégorie, et dans chaque compétition, dans un cadre sécurisé et contrôlé. Les règles du présent règlement ont donc pour but d'encadrer les compétitions dans le respect des principes premiers du Krav Maga sous l'égide de la Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées et du ministère jeunesse et sport.

LA COMPETITION 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. Plusieurs équipes par club peuvent participer. 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. Chaque duo propose et démontre une interprétation libre de mise en situation pendant un temps minimum de 1 minute et 20 secondes et maximum de 1 minute et 30 secondes, et ce, pour toutes les catégories.

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

Lors de la prestation technique, l'attaquant peut utiliser toutes les techniques utilisées en Krav Maga. Les défenses et ripostes doivent être multiples, variées, et pragmatiques tel que le préconise la pratique, et les principes fondamentaux du Krav Maga. La prestation Technique doit être réaliste et se rapprocher de l'esprit d'un combat.

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'inscrits.

LA COMPETITION COMBAT-DEFENSE est une compétition individuelle, de type « Light-Contact », « Semi-Contact », ou « Plein-Contact » selon les catégories, dont les confrontations opposent deux compétiteurs devant démontrer leur efficacité à se défendre contre une agression au bâton, au couteau, ou en Pieds-poings si les compétiteurs n'ont pas pu se départager durant les phases couteaux ou bâtons. Pour empêcher le défenseur de marquer un point l'attaquant doit le frapper trois fois avec des frappes directes. En dessous de ce chiffre le défenseur marque un point. Il aura en effet su esquiver les frappes directes ou su simplement immobiliser son adversaire avant que les trois frappes directes ne l'atteignent.

Après chaque phase de 10 secondes, les juges décident si le défenseur a marqué un point ou non. Le vote se fait par levées de 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'inscrits. Les compétiteurs sont équipés de protections ayant pour objectif de les protéger au maximum.

LA COMPETITION DE COMBAT-LIBRE est une compétition individuelle, de type « Light-Contact », « Semi-Contact », ou « Plein-Contact » selon les catégories, se déroulant entre deux compétiteurs devant montrer une supériorité de l'un sur l'autre en appliquant les techniques de combat du Krav Maga pieds-poings. Les combats se déroulent debout et au sol, durant un round (de 1,30 mn à 2 mn selon les catégories) pendant les phases éliminatoires, et de deux rounds pour les phases finales. La compétition procède par élimination, avec ou sans repêchage en fonction du nombre d'inscrits. Le vote se fait par levées de drapeaux. Les compétiteurs sont équipés de protections ayant pour objectif de les protéger au maximum.

1.3 ESPRIT ET VALEUR DU KRAV MAGA EN COMPETITION

À la base, le Krav Maga repose sur une idée très pragmatique : survivre et se protéger, que ce soit dans l'attaque (quand celle-ci est la meilleure défense) ou dans la défense pure et simple. Dans nos compétitions nous tentons de respecter cette idée en y associant un aspect purement sportif et compétitif.

Nos prestations, que ce soit en compétition Technique, Combat Défense, ou Combat Libre doivent, autant que possible, développer les principes du Krav Maga dans leur efficacité, leur pragmatisme, leur simplicité, et leur rapidité.

Pour ce faire les compétitions « Technique » devront montrer du **Réalisme** (nos techniques sont conçues en réponse à des agressions concrètes (couteaux, saisies-étranglements, menaces rapprochées) ; de la **Simplicité** (pas de mouvements complexes acrobatiques) ; et de l'**Efficacité** immédiate (neutralisation de la menace et fuite).

Les compétitions Combat Défense reflètent des situations d'attaques et de défense les plus proches de la réalité possible tout en veillant à protéger les participants en respectant l'esprit de la compétition et son règlement. Seul le défenseur sera jugé sur sa capacité, non pas à dominer son adversaire, mais à éviter les frappes (couteaux, bâtons, pieds-poings) de ce dernier.

Les compétitions Combat Libre auront pour objectif de montrer le Krav Maga sous l'angle du combat pieds-poings. Seule la domination d'un combattant sur son adversaire, basée sur les critères détaillés dans le présent règlement, sera jugée par les juges arbitres.

Dans la rue, la Krav Maga reflète le calme, la maîtrise de soi, et le recul nécessaire à une action de défense proportionnée en réponse à une attaque. Les mêmes qualités sont exigées en compétition dans le bon respect des règles strictes de la compétition et des décisions du corps arbitral.

1.4 OBLIGATION, COMPORTEMENT, ET ÉTHIQUE

- Dès lors ou je participe à une compétition de Krav Maga je m'assure avant tout que je suis bien inscrit à cette rencontre sportive et que mon passeport et ma licence sont à jour.
- Je m'assure que je suis en possession d'un certificat médical de non contre-indication à la compétition pour les disciplines autorisant le K.O. (pour les seniors uniquement).
- Pour les senior et les vétérans 1 : je m'assure que j'ai fait un fond d'œil et un ECG.

- Je contrôle l'état de ma tenue et vérifie que mes équipements sont réglementaires et en bon état.
- Je tiens à bien me comporter tout en appliquant 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 et 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.

2.

ORGANISATION GENERALE DE LA COMPETITION

• 2.1 Acteurs et responsabilités

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 en concertation avec le comité d'organisation.
- 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.
- 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 licence) et contrôler la pesée.
- S'assurer que l'arbitre central, les juges et les responsables de table 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.

C) Les officiels et Arbitres

Les officiels (cadres techniques, élus, arbitrage, organisateurs) organisent la compétition. Ils ont un code vestimentaire précis ainsi qu'un comportement exemplaire, en rapport avec leurs responsabilités. Ils sont là pour aider au bon fonctionnement de la compétition et sont abordables par les compétiteurs et leurs Coachs pour toute question trouvant sa source dans une incompréhension du règlement, ou toute question pour laquelle le règlement de la compétition est insuffisant.

D) Le médical

La surveillance médicale est assurée par le médecin convoqué par le médecin fédéral de la fédération. Il est souvent accompagné par une équipe médicale (croix rouge ou autres) et est en mesure d'intervenir à tout moment. Le médecin est seul décisionnaire quant à la poursuite d'un combat lorsqu'un combattant est blessé. Même si ce dernier souhaite continuer, le médecin peut ordonner l'arrêt du combat dès lors qu'il estime qu'un risque existe pour la santé ou la sécurité de l'un des combattants.

• 2.2 Communication et Logistique

Les contacts avec la Presse, et 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.

Comme indiqué dans l'article 3.1 suivant, vous trouverez sur le site internet de la fédération toutes les informations nécessaires à l'inscription des compétiteurs ainsi que toutes les informations nécessaires aux Coachs dans la préparation des compétiteurs (<https://www.ffkarate.fr/>).

3. CONDITION DE PARTICIPATION

• 3.1 Inscriptions

Les inscriptions s'effectuent en ligne sur le site fédéral en respectant impérativement la date fixée pour la compétition. Aucune inscription ne peut être prise sur le lieu de la compétition le jour de cette dernière.

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 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.

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 8€ par compétiteur.

Le certificat médical, pour la participation aux compétitions, conformément à la circulaire « Politique fédérale relative à la réglementation en matière de certificat médical », est exigé pour toutes les catégories (Cadet, Junior, senior, Vétéran 1 et Vétéran 2). Le certificat médical sera exigé au moment de la présentation du passeport.

- **3.2 Documents obligatoires** *(voir également annexe 11)*

Les compétiteurs doivent présenter impérativement les pièces administratives suivantes :

- Le passeport sportif FFKDA en cours de validité.
- L'attestation de licence de la saison en cours.
- Le certificat médical de non contre-indication à la pratique du Krav Maga en compétition pour les disciplines autorisant le K.O. (les combattants senior et vétéran 1 doivent impérativement faire un fond d'œil et un ECG).
- La carte nationale d'identité.

- **3.3 Contrôle des passeports et pesée**

La possession du passeport sportif FFKDA est obligatoire. Le contrôle des passeports est effectué sous le contrôle du responsable de la compétition au moment de la pesée. Il doit contenir le certificat médical de non contre-indication à la pratique du Krav Maga en compétition pour les disciplines autorisant le K.O. (pour les senior uniquement), 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.

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.

- **3.4 Conditions médicales**

Pour les compétitions où le K.O. est autorisé (senior uniquement), le certificat de non contre-indication à la pratique doit être daté de moins de 30 jours avant le début de la saison sportive fédérale au cours de laquelle a lieu le combat. Il doit comprendre :

- Un certificat de non contre-indication
- Un électrocardiogramme de repos de moins de 3 ans ;
- Un certificat de non contre-indication émanant d'un ophtalmologiste et datant de moins de 3 ans.

Les modèles de certificats sont disponibles en annexe du règlement.

Pour les Vétérans 1 participant à la compétition en « Semi-Contact » un fond d'œil est obligatoire ainsi qu'un ECG (Un électrocardiogramme de repos de moins de 3 ans).

• 3.5 Cas des compétiteurs étrangers

Les compétiteurs titulaires de la licence FFKDA 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 (ou coupe de France) Technique KRAV MAGA. Autrement dit, chaque équipe technique étant composée de deux personnes le règlement de la compétition autorise qu'une des deux personnes n'ait pas la nationalité Française à la seule condition qu'elle ait néanmoins une licence à jour émis par la Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées (FFKDA).

A noter qu'aucun compétiteur étranger est autorisé à participer aux Championnats de France et Coupe de France de Combat Défense et Combat-Libre, même s'il a une licence de la Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées (FFKDA).

Bien qu'un compétiteur étranger ne puisse pas participer aux championnats de France et aux coupes de France (sauf dans l'exception évoquée plus haut pour la compétition Technique), un compétiteur étranger peut participer aux opens de France.

4.

REGLES COMMUNES A TOUTES LES COMPETITIONS

• 4.1 Catégories (âge / poids)

Les compétitions de Krav Maga Technique, Combat Défense, et Combat-Libre, sont ouvertes aux cadets, juniors, seniors, et vétérans 1 et 2, féminins et masculins :

- La catégorie cadet : 14/15 ans
- La catégorie junior : 16/17 ans
- La catégorie senior : 18/40 ans
- La catégorie vétéran 1 : 41/55 ans
- La catégorie vétéran 2 : 56 ans et +

Le compétiteur sera affecté à la catégorie qui est mentionné dans sa licence.

Les catégories de poids sont :

CATÉGORIE		CADETS  		JUNIORS  		SENIORS  		VÉTÉRAN 1  		VÉTÉRAN 2  	
ÂGE		14 – 15 ANS		16 – 17 ANS		18 – 40 ANS		41 – 55 ANS		56 ANS ET +	
SEXE		 H	 F	 H	 F	 H	 F	 H	 F	 H	 F
CATÉGORIES DE POIDS	1 TRÈS LÉGERS	-45 kg	-40 kg	-55 kg	-45 kg	-65 kg	-55 kg	-65 kg	-55 kg	-65 kg	-55 kg
	2 LÉGERS	-53 kg	-48 kg	-63 kg	-53 kg	-73 kg	-63 kg	-73 kg	-63 kg	-73 kg	-63 kg
	3 MI-LÉGERS	-61 kg	-56 kg	-71 kg	-61 kg	-81 kg	-71 kg	-81 kg	-71 kg	-81 kg	-71 kg
	4 MI-LOURDS	-69 kg	-64 kg	-79 kg	-69 kg	-89 kg	-79 kg	-89 kg	-79 kg	-89 kg	-79 kg
	5 LOURDS	+69 kg	+64 kg	+79 kg	+69 kg	+89 kg	+79 kg	+89 kg	+79 kg	+89 kg	+79 kg



RÈGLE GÉNÉRALE : Le poids du compétiteur doit être compris dans la catégorie indiquée.
En cas de doute entre deux catégories, le compétiteur sera surclassé.

Le sur-classement est autorisé sous certaines conditions. Voir l'article 5.2 « Composition des équipes ».

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

LE SALUT ET LA POSITION D'ATTENTE

Position du 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.

LE DOPAGE

L'absorption de tout produit dopant est rigoureusement interdite. Tout comportement contraire à la morale, à l'esprit sportif et au code de déontologie de la pratique du KRAV MAGA, que ce soit en compétition Technique, Combat Défense, ou Combat Libre, entraîne l'interdiction, momentanée ou définitive pour le compétiteur, de participer à toute compétition de KRAV MAGA sur le territoire national.

LE MATERIEL PAR AIRE DE COMPETITION

En plus de la cage (uniquement pour le combat-libre), le matériel complémentaire suivant est nécessaire au bon déroulement des compétitions de Krav Maga Technique, Combat Défense, et Combat-Libre :

- 7 chaises pour l'aire de compétition : 3 chaises pour les juges lors des phases éliminatoires, 5 chaises pour les juges lors des phases finales, et 2 chaises pour Les Coachs.
 - 2 box : un pour chaque coach.
 - 1 table et un pupitre (marqueur et chronométreur) avec 2 chaises.
 - Matériel informatique : logiciel gestion / combats, ordinateur, écran externe, souris, imprimante.
 - 1 chronomètre et 1gong.
 - 5 drapeaux rouges et 5 drapeaux bleus.
 - 1 paquet de lingettes et 1 boîte de gants d'examen.
 - 1 bassine pour chaque compétiteur à la charge du coach pour le bon déroulement du combat.
 - 1 petite poubelle.
 - Des tableaux de combat.
 - Le règlement des compétitions KRAV MAGA (Technique, Combat Défense, et Combat-Libre).
-
- **4.2 Tenues et 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, ni de short). Tee-shirt de couleur rouge ou bleu pour les compétitions Technique, Combat Défense, et Combat-Libre (pas de débardeur ni de manches longues, pas de ceinture) – Prévoir les deux couleurs de T-shirt pour chaque compétiteur de compétition Technique, Combat Défense et Combat-Libre. *Aucun T-shirt ne sera fourni aux compétiteurs par la Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées.*

Chaussons de boxe à lacets, sans boucle (aucune chaussures type tennis ou baskets avec semelle rigides ne seront tolérés). Protèges tibias classiques, NON COQUÉS, sans protection pied.

Les Inscriptions, tant sur le pantalon que sur le tee-shirt, peuvent être exclusivement :

le qualificatif KRAV MAGA ; le logo fédéral KRAV MAGA FFK ; le vrai nom du compétiteur



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

Il ne peut être porté le sigle de l'appartenance à une école, un nom, ou à un courant de Krav Maga.

Les Armes :

Que ce soit en compétition Technique, ou en compétition Combat Défense c'est la Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées qui procurera les armes utilisées lors des compétitions. Les armes seront mises à disposition autour des aires de combats.



• **4.3 Protections obligatoires** *(uniquement pour les compétitions de Combat Défense et Combat-Libre)*

Chaque compétiteur devra être en possession de ses protections personnelles :

- Un casque assurant la protection du menton, des pommettes, du dessus du crâne et d'une protection du visage (yeux); grille métallique interdite ; **NOTE** : le casque RDX (avec grille amovible) est très recommandé pour les compétitions de combat défense (avec grille) et combat libre (sans grille) afin d'éviter les litiges.
- Un protège-dents ;
- Des gants de type mitaine mains ouvertes 7oz de type « Sparing » ;
- Une coquille génitale (métallique type « Shockdoctor » recommandée) pour les compétiteurs, ou Pubienne, et coque de protection poitrine, pour les compétitrices.



• **4.4 Rôle et obligations du Coach**

Quel que soit la compétition, le Coach peut accompagner un compétiteur à condition d'avoir 18 ans, d'être titulaire de la licence fédérale de la saison sportive en cours, être titulaire de la ceinture noire, et avoir passé l'examen de coach avec succès (voir

l'examen des Coachs sur le site de la **Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées**). Si un compétiteur n'a pas de Coach, il peut se représenter lui-même. En dehors de l'arbitre central, seul le Coach peut s'adresser au compétiteur pendant la compétition, en veillant au respect de l'éthique sportive.

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, 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.

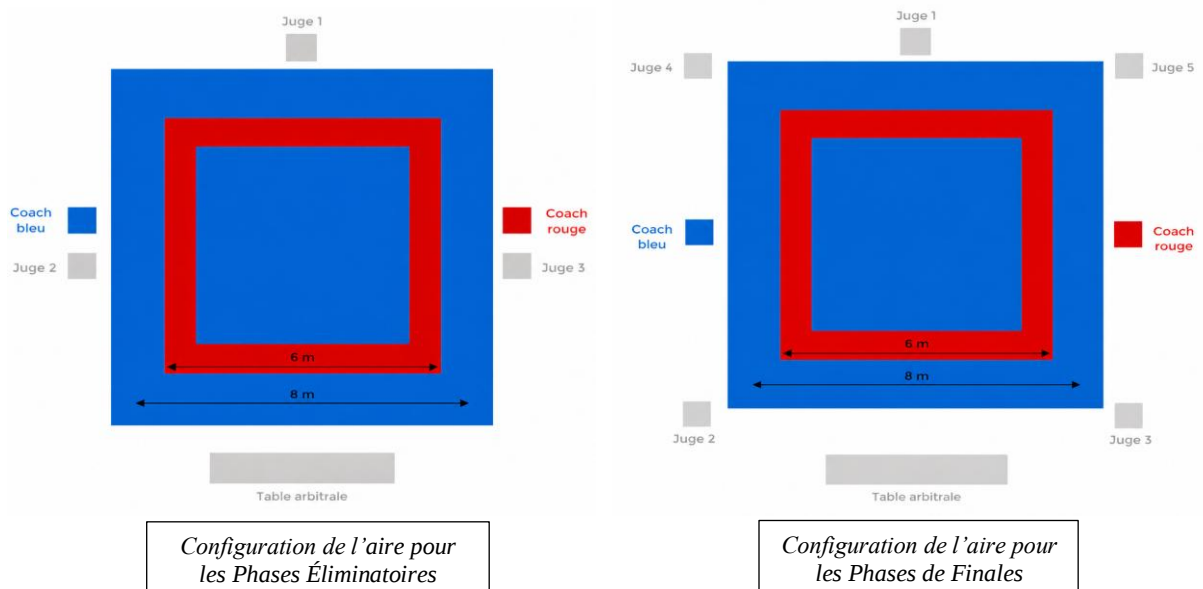
La tenue du coach : Le Coach doit porter des chaussures de sport, un survêtement complet, pantalon et veste, neutre ou à l'effigie du club représenté, ne portant pas atteinte ou concurrence à l'image de la fédération et de la manifestation.

• 4.5 Aires de compétition

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

Technique :

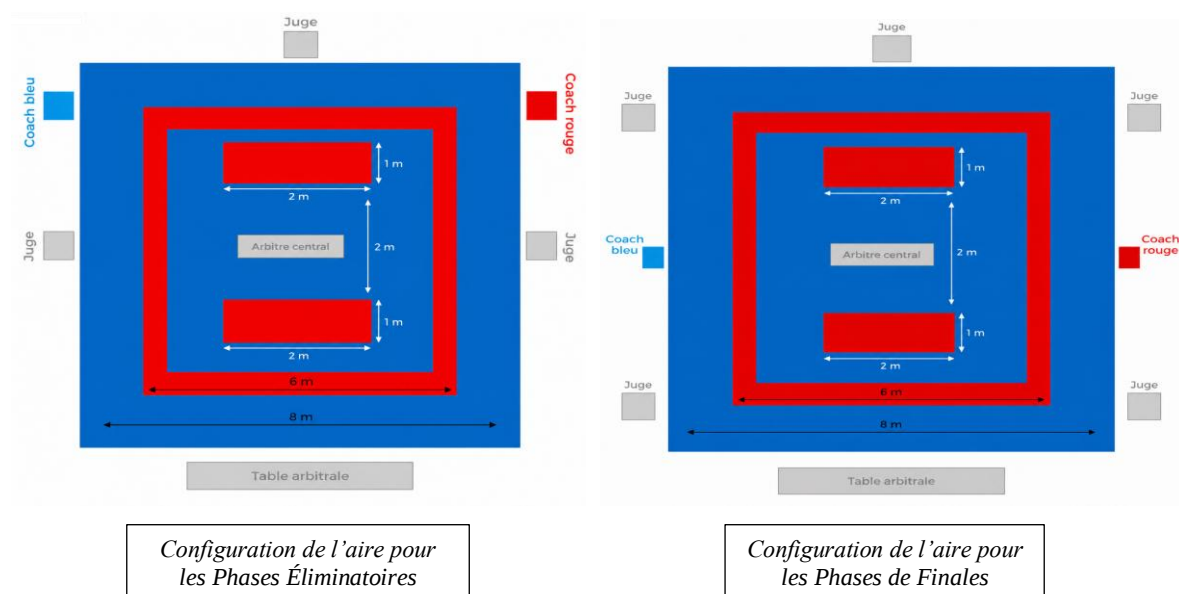
L'aire est composée de Tatamis de 4 cm d'épaisseur, d'une surface de 8x8 (un carré de 8 mètres de côté). Un mètre supplémentaire est prévu sur tous les côtés comme surface de sécurité. La surface de sécurité de 1 mètre de largeur sur tout le périmètre de l'aire de compétition doit être clairement délimitée. Les juges sont assis à la limite extérieure de l'aire de compétition. Il y en a 3 pour les phases éliminatoires et 5 pour les phases finales.



Combat Défense :

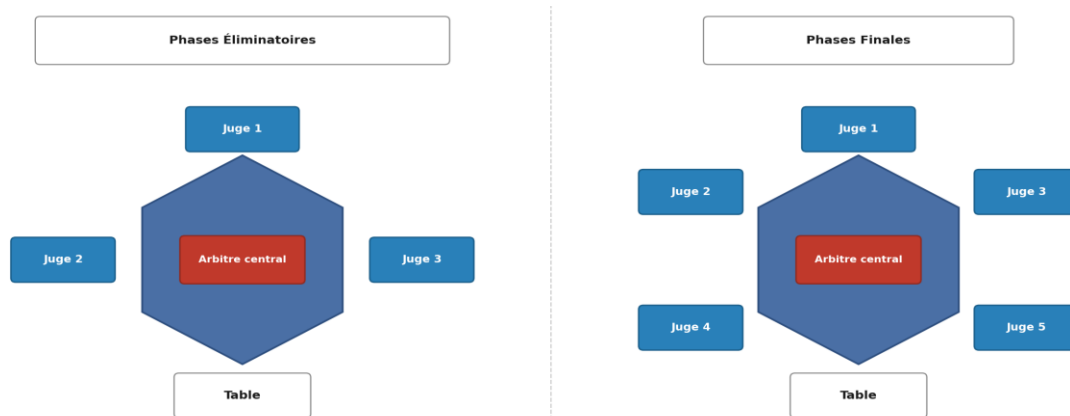
L'aire est composée de Tatamis de 4 cm d'épaisseurs, d'une surface de 6x6 entourée d'une aire de sécurité de 8x8m. Au centre de l'aire de 6x6 se trouve deux rectangles permettant de délimiter l'espace séparant les compétiteurs. Les juges sont assis à la

limite extérieure de l'aire de compétition. Un arbitre central évolue à l'intérieur de l'aire durant l'affrontement entre les compétiteurs.



Combat-Libre :

L'aire est composée d'un octogone grillagé au centre duquel les compétiteurs combattent. Le sol est couvert d'une surface plastique recouvrant des tatamis. Les juges sont assis à la limite extérieure de l'aire de compétition. Un arbitre central évolue à l'intérieur de l'aire durant l'affrontement entre les compétiteurs. Les juges sont assis à l'extérieur de l'aire de compétition (derrière la grille). Il y en a 3 pour les phases éliminatoires et 5 pour les phases finales.



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 (ou un appel micro est effectué pour les prévenir). Lorsque les compétiteurs se présentent sur l'aire de compétition, ils doivent avoir la tenue et les équipements de protection conformes au règlement. Si la tenue est non conforme ils ont 1 minute (après le temps imparti) pour se changer. Au-delà de ce délai le compétiteur est disqualifié.

• 4.6 Assistance médicale

Un service médical doit obligatoirement être assuré pour démarrer les compétitions de KRAV MAGA. 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, d'un « jet de l'éponge », d'une simple chute, ou de tout autre événement ayant atteint l'intégrité physique du combattant au point de questionner sa capacité à continuer le combat.

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.

- **4.7 Définition de « Light-Contact », « Semi-Contact », et « Plein-Contact »**

Les combattants des **catégories Cadet, Junior, et Vétérans 2**, combattent en « LIGHT-CONTACT ». Ils doivent exécuter leurs attaques/défenses avec des frappes contrôlées, que ce soit pour l'attaquant ou le défenseur. Dans le cas d'un contact excessif, le combattant reçoit une pénalité. Au bout de 3 pénalités, le combattant est disqualifié. Les combattants de ces catégories ne doivent pas chercher le K.O.. Dans le cas où un K.O. adviendrait c'est le combattant ayant reçu le K.O. qui sera déclaré vainqueur. Les combattants des **catégories Senior**, combattent en « PLEIN-CONTACT », que ce soit en défense ou en attaque. Le K.O. est autorisé. Les combattants des **catégories Vétérans 1**, combattent en « SEMI-CONTACT. » Le K.O. n'est pas autorisé mais les frappes peuvent être appuyées.

5.

COMPETITION TECHNIQUE

- **5.1 Principes et objectifs**

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

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

Pour toutes les catégories, la durée de la prestation technique est de 1 minute 20 secondes minimum à 1 minute 30 secondes maximum (1'20" à 1'30").

- **5.2 Composition des équipes**

Chaque équipe est composée de 2 personnes (duo). Les compétiteurs composant un duo sont obligatoirement les mêmes durant toute la compétition, aucun remplacement n'est autorisé.

- 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.

Seul l'âge détermine la catégorie :

La catégorie cadet :	14/15 ans
La catégorie junior :	16/17 ans
La catégorie senior :	18/40 ans
La catégorie vétéran 1 :	41/55 ans
La catégorie vétéran 2 :	56 ans et +

Le sur-classement est autorisé dans les catégories cadet, junior, senior et vétéran 1. La catégorie cadet est composée de deux cadets ou d'un cadet et d'un junior. La catégorie junior est composée de deux juniors. La catégorie senior est composée de deux seniors ou d'un senior et d'un junior ou d'un senior et un vétéran 1 ou 2. La catégorie vétéran 1 est composée de deux vétérans 1 ou d'un vétéran 1 et d'un vétéran 2. La catégorie vétéran 2 est composée de deux vétérans 2.

Le compétiteur sera affecté à la catégorie qui est mentionné dans sa licence.

• 5.3 Déroulement des prestations

Lors des vérifications des inscriptions à chaque tour, le coach de chaque équipe se présentera à la table officielle.

L'équipe ne se présentant pas à l'appel sera disqualifiée.

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

À chaque tour, deux équipes mises en confrontation présentent leur prestation 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 un T-shirt rouge et les membres de l'autre équipe un T-shirt bleu. Ils s'alignent au périmètre de l'aire de compétition face au juge central.

Après avoir salué le juge central, le duo portant le T-shirt bleu se retire de l'aire de compétition et attend son tour : le duo portant le T-shirt rouge se avance dans l'aire de compétition et débute sa prestation après un nouveau salut à l'équipe arbitrale.

La première équipe dépose les armes utilisées lors de sa prestation technique où elle le souhaite sur l'aire de compétition ou les portent sur soi, puis elle entame sa prestation.

Au démarrage de la prestation, le chronomètre est déclenché.

Un premier gong prévient l'équipe 1mn 20 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.

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 portent 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 baisser les drapeaux, le juge central siffle une nouvelle fois.

La décision est en faveur soit de l'équipe portant le T-shirt rouge ou soit le T-shirt bleu, 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 gagnante doit disposer de cinq minutes minimums de récupération entre chaque tour.

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

• **5.4 Contenu technique attendu**

Pour l'attaquant :

- | | |
|---|-------------------------|
| • Percussion des membres supérieurs
(<i>mains ouvertes ou poings fermés</i>) | • Amenée au sol |
| • Percussion des membres inférieurs | • Projection |
| • Saisie | • Immobilisation au sol |
| • Poussée | • Menace avec bâton |
| • Traction | • Menace avec couteau |
| | • Attaque avec bâton |
| | • Attaque avec couteau |

Pour le défenseur :

Les défenses et ripostes seront multiples, variées, et pragmatiques, tels que 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 ainsi que le positionnement de chacun vis-à-vis de son partenaire lors de la prestation (de face, de côté ou derrière soi).

A chaque passage le duo pourra librement présenter une prestation technique différente ou présenter la même jusqu'aux finales incluses.

• **5.5 Utilisation des armes**

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

• **5.6 Critères de jugement**

La prestation technique de l'équipe doit être ininterrompue, 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 enchainements.

• **5.7 Tenue des compétiteurs**

Une équipe est constituée de deux compétiteurs porteurs d'une tenue de Krav Maga identique. Une équipe porte un T-shirt Rouge et l'autre équipe un T-shirt bleu (aucune ceinture ne sera tolérée).

Les barrettes, épingles à cheveux, et boucles d'oreilles sont interdites (seuls les systèmes d'attache souple en tissu ou élastique, sont autorisés). Les Piercings doivent être retirés (un piercing ne pouvant pas être enlevé pourra possiblement être recouvert et protégé. La décision de laisser le/la compétiteur/trice participer à la compétition reviendra au responsable de l'arbitrage et éventuellement au médecin si son avis est demandé).

Le port de tout autre vêtement ou équipement est interdit.

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, ni short) ;
- Tee-shirt de couleur rouge ou bleu (pas de débardeur ni de manches longues) ;
- Chaussures de boxe à lacets
- Coquille
- Les protèges tibias sont facultatif, mais en cas de présence de protège tibia ils doivent être non coqué et ne pas couvrir les pieds.

- L'équipe(duo) doit avoir une tenue identique. Sur les T-shirt et pantalons, ne peuvent être portés exclusivement que :
 - a) Le qualificatif KRAV MAGA
 - b) Le logo fédéral KRAV MAGA FFK.
 - c) Le vrai nom du compétiteur

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. 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.

• 5.8 Pénalités et Disqualifications

Aucune pénalité n'est possible en compétition Technique, toutefois une disqualification peut être décidée par les juges pour une question de gestion de temps, blessure, ou si la sécurité d'un compétiteur est en jeu.

Dans le cas d'une blessure, et si le compétiteur souhaite continuer, c'est l'avis du médecin qui est décisif. Dans le cas d'une mauvaise gestion du temps c'est le juge central qui est, en accord avec la table d'arbitrage, responsable de déclarer les compétiteurs « hors temps. »

Le minimum de temps imparti à chaque prestation est de 1,20 mn et le temps maximum est de 1,30 mn.

Dans le cas où une équipe en compétition arrêterait sa prestation avant le temps minimum elle serait considérée comme disqualifiée. La deuxième équipe serait alors déclarée vainqueur même si sa prestation était bien moins bonne. C'est également vrai si le temps maximum est dépassé. A noter néanmoins que si le temps est dépassé de seulement quelques secondes afin de laisser finir un mouvement commencé, les juges seront indulgents et autoriseront ce léger dépassement. La décision finale étant à la discrétion du juge central en accord avec la table d'arbitrage.

Si les deux équipes sont hors temps elles peuvent être toutes les deux disqualifiées.

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.

Même si la première équipe est disqualifiée la seconde équipe doit faire sa prestation.

COMPETITION COMBAT DEFENSE

• 6.1 Principes et objectifs

Le principe du Combat Défense est de montrer la capacité des compétiteurs à se défendre contre un assaillant (attaquant) armé soit d'un bâton, soit d'un couteau. Une phase pieds-poings, dite de « combat libre » est également possible pour départager les combattants si aucun n'a pris le dessus sur l'autre durant les phases précédentes. Dans l'exercice impliquant les armes seul le compétiteur défenseur est noté par les juges. Dans le combat pieds-poings, nécessaire pour départager les combattants, les juges se concentrent uniquement sur la domination d'un combattant sur l'autre.

L'objectif de l'attaquant est de toucher au minimum trois fois le défenseur avec des frappes fermes et directes. L'objectif du défenseur est donc d'éviter les frappes de l'assaillant, soit par l'esquive, soit en bloquant l'attaquant, et/ou en neutralisant l'arme.

La phase pieds-poings, dit de combat libre, a une durée de 30 secondes au terme de laquelle un vainqueur est désigné.

• 6.2 Déroulement des confrontations

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 de 1 mètre de part et d'autre du centre (soit 2 mètres l'un de l'autre). Ils doivent être en position neutre et doivent respecter la distance de 2 mètres (**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).

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 : « combat », « stop »), le combattant rouge se retourne pour faire face au combattant bleu qui dispose de 10 secondes pour porter ses attaques.

À l'issue de la phase, l'arbitre central sépare les compétiteurs, demande la décision de la phase aux juges, 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 Tatami 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 Tatami 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 de 30 secondes qui a lieu si égalité des deux compétiteurs, les 2 combattants sont placés à 2 m l'un de l'autre, face à face.

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.

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 (ou la finale pieds-poings) 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 :

« Vainqueur du combat, combattant Bleu / rouge. »

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.

• 6.3 Règles des échanges

Le Krav Maga Combat-Défense est une confrontation entre deux compétiteurs. Un échange se compose de 2 phases de combat de 10 secondes maximum. Lors de la 1^{er} phase de 10 secondes, un compétiteur est désigné attaquant tandis que l'autre est désigné défenseur. Lors de la 2^{ème} phase de 10 secondes, 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 (sauf évidemment en cas de confrontation en pieds-poings).

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 durant les 10 secondes sur n'importe quelle partie du corps de son adversaire, 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, ainsi que de techniques de défense (protection et riposte) réalisées par le défenseur.

Les thèmes possibles par phase au choix des compétiteurs sont :

Échange 1 & 2 :

Attaques obligatoires avec une arme : couteau ou bâton

Lors du 1^{er} échange le compétiteur attaquant choisit le couteau ou le bâton

Lors du 2^{ème} échange, l'attaquant devra impérativement choisir une arme différente du 1^{er} échange.

• **6.4 Techniques interdites**

- 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 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 intentionnellement ;
- Attraper ou tirer les cheveux ;
- Saisir les vêtements de l'adversaire ;
- Saisir le casque 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.

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

ATTENTION :

En combat dit « LIGHT-CONTACT » il faut différencier un coup d'une puissance excessive entraînant une conséquence d'abandon, et un coup d'une puissance excessive n'entraînant aucune conséquence. Ex : si le combattant 1 génère un coup au visage d'une puissance supérieure à celle acceptée dans un combat dit « Light », et que le nez du combattant 2 subit une fracture entraînant la décision du médecin de stopper le combat, c'est le combattant 2 qui sera déclaré vainqueur du combat et la frappe

à l'origine de l'incident, sera considérée comme disqualifiante. Si néanmoins la frappe direct au visage, effectuée avec une puissance supérieure à celle acceptée dans un combat libre, ne blesse pas le combattant 2, et ne génère donc pas d'abandon, le combattant 1 recevra uniquement une pénalité et pourra continuer le combat. Dans tous les cas, c'est le médecin qui prendra la décision de stopper le combat et c'est donc la décision de ce dernier qui aboutira à la transformation de la pénalité en Disqualification.

• 6.5 Système de points et victoire

A chaque phase composant un échange, un vote est donné par les juges. Si le défenseur a su éviter les frappes il marque 1 point.

Si le score est 1-0, (1 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 de 1-0 (exemple : 0-0, 0-1, 0-1,0-0, 0-0,) au terme des phases d'armes, une dernière phase constitué d'un combat libre de 30 secondes est prévu en pieds-poings. Cette phase dite « Combat Libre » pourra contenir des étranglement, ainsi que des coups de poings ou coup de pieds, et toutes les techniques d'attaque et de défense du Krav Maga.

La phase pieds-poings est arrêtée en cas de K.O., toutefois il est à noter que l'intensité des coups durant la phase combat-libre obéit aux règles imposées par le règlement, à savoir « Light-Contact » pour Cadet, junior, et vétéran 2; « Semi-Contact » pour les vétérans 1; « Plein-Contact » pour les Seniors.

Au terme du combat libre de 30 secondes le combattant qui aura dominé sera déclaré vainqueur de la confrontation.

Exemple de notation des points en Combat Défense :

Défense sur attaque		Défense sur attaque		combat libre	
Bâton	Couteau	Couteau	Bâton		
0	1	1	0	1	0

• 6.6 Sécurité et arrêt du combat

La phase est arrêtée si: Blessure
l'intégrité physique d'un des 2 compétiteurs est menacée
K.O.

Perte de protections (sauf au sol)
Sortie de l'air de combat
Pénalité prononcée par l'arbitre
Disqualification pour technique dangereuse
Au plus tard au bout de 10 secondes

Cas particulier de la sortie de l'air de combat 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 au centre de l'air (dans la même situation que précédemment, à savoir avec arme ou sans arme si l'adversaire en était démunie auparavant).

Si la sortie de l'aire de combat est volontaire l'arbitre stoppe le combat, donne une pénalité au combattant en faute, et replace les combattants au centre de l'aire de combat (voir article 6.8 sur les pénalités).

- **6.7 Les critères de jugement**

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 par l'arme (blocage, esquive des attaques ou contre)
- L'efficacité de la riposte : neutralisation de l'attaquant (mise hors combat, immobilisation, blocages du bras armé...)

- **6.8 Avertissements, Pénalités, et Disqualifications**

Un « avertissement » émis par l'arbitre central est un message bienveillant prévenant un compétiteur d'une situation le concernant pouvant entraîner, si elle se renouvelle, une pénalité. Une pénalité est donc l'action suivant l'avertissement bien qu'une pénalité n'ait pas d'obligation d'être précédée d'un avertissement et peut être donnée immédiatement à la suite d'une action interdite d'un combattant.

L'arbitre central peut décider des avertissements, des pénalités, et des disqualifications.

Une pénalité pour techniques interdites, coups dangereux ou comportement inadapté peut être prononcé par l'arbitre central avec interruption de la phase.

L'addition des pénalités (quel que soit leur nombre) ne peut entraîner une perte du combat par disqualification, toutefois au bout de trois pénalités 1 point est retiré au combattant fautif.

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

Les combattants des **catégories Cadet, Junior, et Vétérain 2**, combattent en « LIGHT-CONTACT. » Ils doivent combattre avec des frappes contrôlées. Dans le cas d'un contact excessif, le combattant reçoit une pénalité. Au bout de 3 pénalités, le combattant est disqualifié. Les combattants de ces catégories ne doivent pas chercher le K.O.. Dans le cas où un K.O. adviendrait c'est le combattant ayant reçu le K.O. qui sera déclaré vainqueur.

Les combattants des **catégories Senior**, combattent en « PLEIN-CONTACT ». Le K.O. est autorisé.

Les combattants des **catégories Vétérain 1**, combattent en « SEMI-CONTACT. » Le K.O. n'est pas autorisé mais les frappes peuvent être appuyées.

La sortie volontaire de l'aire de compétition entraîne une pénalité. A noter que 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 involontaires de l'aire de compétition au cours de la confrontation ne donnent pas lieu à une sanction, toutefois le combat sera arrêté. A la suite de cet arrêt, l'arbitre central replacera les compétiteurs au centre de l'air.

L'arbitre peut passer directement à la 2ème pénalité s'il juge que l'acte est trop grave (K.O. ou plaie ouverte, fracture, etc.)

7.

COMPETITION COMBAT-LIBRE

- **7.1 Principes et cadre général**

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, seniors et vétérans 1 et 2 (hommes et femmes)
- Se déroulant sous forme de combats dans une cage
- Types de compétitions :
 - a) 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 avec repêchage
 - b) Championnat National : Ouvert aux compétiteurs de nationalité française munis d'une licence fédérale de la saison en cours prise dans un club affilié à la FFKDA. La compétition se déroule sous forme de poule avec repêchage

Le KRAV MAGA COMBAT LIBRE est une disciplines 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 la 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 sur un compétiteur debout ou au sol bien que les règles de la compétition limite l'emploi de certaines frappes et en interdisent d'autres afin de préserver la sécurité des compétiteurs autant que possible.

Dans une compétition de Krav Maga Combat Libre, le compétiteur peut:

- Percuter son adversaire avec diverses techniques de pieds et de poings ou toute autre partie du corps autorisée pendant la situation 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, pour les éliminatoires et en deux rounds, selon le temps officiel de la catégorie, pour les finales de toutes les catégories.

Les jugements des arbitres (trois pour les phases de poule et cinq pour les phases finales) votent à la fin du round unique pour les phases éliminatoires et à la fin du deuxième round pour les phases finales.

• **7.2 Déroulement des combats**

Les combats de KRAV MAGA Combat-Libre se déroulent dans une cage octogonale à une ou deux portes. L'arbitre central doit s'assurer que l'aire de combat soit parfaitement propre et plane pendant 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.

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. Lors d'une telle situation le combattant opposé attend dans un coin neutre désigné par l'arbitre.

Une exception importante est néanmoins à noter concernant l'arrêt des combats après une perte de protection. Si cette perte concerne le casque alors que les combattants sont au sol, l'arbitre n'arrête pas le combat qui continue sans aucune interruption jusqu'à ce que l'un des combattants soit de nouveau debout ou sur deux appuis.

- **7.3 Règles techniques** (Techniques d'assauts debout – Pieds / Poings)

Gardes et déplacements

- 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

Coup de poings

- Coups de poing : directs avant et arrière, enchainements direct contre
- Crochets avant et arrière, crochets avant et 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.

Coup de genou au corps et à 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 à 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 lutttes debout – Chutes

- Chutes de base et variantes
- Chutes arrière plaquées
- Chutes latérales roulées : gauche et droite
- Chutes avant roulées avec retournement de garde : gauche et droite
- Chutes avant plaquées
- Roulades arrière

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

Amenées au sol

- Mouvements de base et variantes
- Amenées au sol par clé de poignet : en pronation, en supination, avec renversement
- 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

Enchaînement 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 – Mobilité 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 »

Étranglements

- Étranglements de base et variantes
- Étranglements arrière par l'avant-bras, avec ou sans étai de jambes
- Étranglements 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
- Étranglements dit « triangle de nuque » en inflexion, en flexion, en extension, en rotation contrôlée

Clés 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, enchainements techniques)
- Clés de bras en flexion : avec rotations externe ou interne de l'épaule (poignet en pronation, poignet en supination)

Clés de poignet

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

Clés 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 « clés 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'immobilisations et enchainement au sol

- Mouvements de base et variantes ;
- Utilisation des techniques de renversement à partir de la position dessous ; utilisation de techniques d'enchainement 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'enchainement, de retournements au sol.

Percussions au sol interdites

- Les percussions à la tête au sol sont interdites
- Les percussions au corps au sol sont autorisées

• 7.4 Techniques autorisées et interdites

Techniques volontaires 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 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
- L'arrachement du sol de type « slam » au-dessus d'une hauteur de genou est interdite même en combat dit « Plein-Contact. » En combat dit « Light-Contact » la redescende du slam doit être contrôlée sans quoi elle génère une pénalité (non une disqualification) pour coups non contrôlés.
- Les chutes vers l'arrière avec l'adversaire dans son dos depuis la position debout
- Les frappes au visage dans le combat au sol
- Saisir la trachée ou la carotide avec les doigts

Actes interdits entraînant une pénalité :

- 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 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

ATTENTION :

En combat dit « LIGHT-CONTACT » il faut différencier un coup d'une puissance excessive entraînant une conséquence d'abandon, et un coup d'une puissance excessive n'entraînant aucune conséquence. Ex : si le combattant 1 génère un coup au visage d'une puissance supérieure à celle acceptée dans un combat dit « Light », et que le nez du combattant 2 subit une fracture entraînant la décision du médecin de stopper le combat, c'est le combattant 2 qui sera déclaré vainqueur du combat et la frappe à l'origine de l'incident, sera considérée comme disqualifiante. Si néanmoins la frappe direct au visage, effectuée avec une puissance supérieure à celle acceptée dans un combat libre, ne blesse pas le combattant 2, et ne génère donc pas d'abandon, le combattant 1 recevra uniquement une pénalité et pourra continuer le combat. Dans tous les cas, c'est le médecin qui prendra la décision de stopper le combat et c'est donc la décision de ce dernier qui aboutira à la transformation de la pénalité en Disqualification.

Techniques générales autorisées et interdites par catégorie :

 RÈGLEMENT DES COMBATS 		
PHASE	CADETS, JUNIORS ET VÉTÉRANS 1 & 2 (H/F) ♂ ♀	SENIORS (H/F) ♂ ♀
DEBOUT 	- Coups de poings et de pieds sur le corps, casque et face. - Coups de genou au corps. - Saisies, lutte et projections.  AU CORPS : Coups contrôlés. Puissance autorisée (Contrôlée).  À LA TÊTE : Coups contrôlés sur casque, visage. Puissance autorisée (Contrôlée).	- Coups de poings et 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).  À LA TÊTE : Coups appuyés. Puissance autorisée (KO).
LUTTE ET SOL 	 Frappe à la tête interdite.  Frappe au corps autorisée.  Techniques autorisées : immobilisations, soumissions, étranglements, clés, compressions, saisies, lutte.	 Frappe à la tête interdite.  Frappe au corps autorisée.  Techniques autorisées : immobilisations, soumissions, étranglements, clés, compressions, saisies, lutte.
 LÉGENDE  CONTRÔLE OBLIGATOIRE Puissance contrôlée  PUISSANCE KO AUTORISÉE Coups appuyés autorisés  LA SÉCURITÉ ET LE RESPECT SONT PRIORITAIRES !		

7.5 Équipements et protections

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 7oz (de type « sparing » avec fermeture type scratch.
- Un protège-dents personnel de type « CE » simple homologué
- Une coquille personnelle de type « CE » homologuée pour les hommes.
- Une protection pubienne pour les femmes.
- Un protège poitrine de type souple, homologué « CE » pour les femmes.
- Un casque de protection sans grille rouge et un bleu.
- Une paire de protège tibias-pieds de type chaussette homologué « CE ».

Protections Facultatives pour toutes les catégories :

Une paire de chaussures souples adaptées aux tatamis (les chaussures de type « tennis » ou « baskets » sont interdites) ; des protèges genoux souple ; des protège coudes.

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.

Aucun port de ceinture ne sera tolérée.

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.

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 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.

Note : Si, exceptionnellement, un/une compétiteur/trice ne pourrait retirer un Piercing, mais souhaiterait néanmoins participer à la compétition Combat Libre, cela pourrait lui être accordé à condition que :

- Le/la compétiteur(trice) prenne toute la responsabilité de sa décision et abandonne toute responsabilité de la Fédération Française de Karaté dans sa décision de participer malgré les avertissements promulgués par le corps arbitral à son encontre.
- Que le responsable du corps arbitral de la Fédération Française de Karaté accepte la participation du compétiteur en question.
- Qu'un système de protection (type adhésif) ait pu être positionné afin de former une barrière protectrice minimum en cas de choc ou d'arrachage.

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.

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.

• **7.6 Catégories et temps de combat**

Cadets (14-15 ans) :	1 round de 1 minute et 30 secondes en combat continu
Juniors (16-17ans):	1 round de 2 minutes en combat continu
Seniors (18-35 ans) :	1 round de 2 minutes en combat continu
Vétérans 1 (36-45ans) :	1 round de 2 minutes en combat continu
Vétérans 2 (46 ans et +) :	1 round de 2 minutes en combat continu

Les finals sont faites de deux rounds de 2 mn chaque (sauf les cadets pour qui les finals sont de 1,30 mn) espacés d'un temps de récupération de 1 mn.

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

Durant le temps de repos, entre les deux rounds des finals, les compétiteurs peuvent rejoindre leurs Coachs sans sortir de la cage.

• **7.7 Rôle du coach**

Les Coachs doivent passer l'examen pour pouvoir assister leurs compétiteurs. L'examen sera disponible sur le site de la fédération avant chaque compétition nationale. S'il n'est pas accessible pour des raisons techniques vous pouvez contacter la fédération directement. A l'issue de cet examen, le coach recevra la carte de coach valable 3 ans. Les prérequis pour devenir Coachs sont disponibles sur le site de la fédération.

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 le combat, 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 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 box.

Tout comportement contraire à l'éthique et le non-respect des règles, comme parler aux juges et à l'arbitre central au cours de leur appréciation du combat pourra entraîner la disqualification du compétiteur. Le coach pourra aussi avoir 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 glissant, 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 (cuvette, éponge...). 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 compétiteurs sur l'aire de combat.

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

Le Coach ne peut pas donner d'eau (ou autre liquide) à son combattant entre deux rounds afin de ne pas risquer qu'un liquide ne coule sur l'air de combat.

• **7.8 Critères de jugement et conditions de victoire**

Critères de jugement :

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

- Techniques de percussions effectives
- Techniques de projection
- Techniques de corps à corps abouties

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.

Les conditions de victoire :

- Victoire à l'issu du temps réglementaire de combat, suite à une supériorité effective d'un combattant sur l'autre et suite à un jugement basé sur les critères listés ci-dessus
- Victoire suite à une soumission d'un combattant sur son adversaire
- Victoire suite à un K.O. Technique. Note : pour les catégories Cadet, Junior, et Vétéran 1 & 2, le K.O. Technique ne pourra prendre sa source dans une frappe dépassant les limites de puissance acceptées pour les combats « Light-Contact ».
- Victoire suite à un K.O. prenant sa source dans une frappe dépassant les limites de puissance acceptées pour les combats « Light-Contact ». Dans ce cas c'est le combattant ayant subi le K.O. qui sera déclaré vainqueur du combat.
- Victoire par K.O. (pour la catégorie « senior » qui est la seule catégorie à autoriser les K.O.). Elle est obtenue lorsque l'adversaire est K.O. 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 avec l'avis du médecin.
- 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 abandon de l'adversaire : Elle est obtenue lorsque l'adversaire refuse de reprendre le combat au commandement de l'arbitre central, quitte l'aire de combat ou ne la rejoint pas, manifeste un signe d'abandon (verbal, ou en tapant de la main, du bras, ou du pied, sur le sol ou sur l'adversaire) pendant le combat au sol ou après le jet de l'éponge par le coach.
- Victoire par disqualification :
 - a) Un compétiteur est disqualifié lorsque l'utilisation d'une technique interdite se produit ou se poursuit malgré l'avertissement préalable de l'arbitre central
 - b) 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
 - c) Le comportement du compétiteur ou du coach est inacceptable
 - d) Le compétiteur ne respecte pas les commandements de l'arbitre central
 - e) Le compétiteur est disqualifié et perd le combat lorsqu'il reçoit 3 pénalités
- 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. La décision d'arrêt du combat est alors annoncée par l'arbitre central sans appel et est précisée dans l'annonce 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 ne prennent pas leur origine dans la violation du règlement (que ce soit sur le plan éthique ou sur l'emploi d'une technique interdite) l'arbitre central peut, avec l'accord du chef de table, demander à ce que le combat soit jugé à la décision. Les juges rendent alors leur verdict.
- Victoire par arrêt de l'arbitre central. Elle survient en raison de l'une ou de plusieurs des raisons suivantes :
 - a) Hors combat, impossibilité technique ou physique pour un compétiteur à poursuivre le combat (il est déclaré OUT)

- b) Un compétiteur est manifestement inférieur à son adversaire et la poursuite du combat risque de mettre en danger son intégrité physique
- c) Comportement inacceptable d'un ou des deux compétiteurs
- d) Comportement inacceptable du coach
- e) Si un compétiteur en situation de danger évident ne se résout pas à renoncer à poursuivre le combat, l'arbitre central se réserve le droit d'arrêter le combat et de donner la victoire à son adversaire

• 7.9 Avertissements, Pénalités et Disqualification

Un « avertissement » émis par l'arbitre central est un message bienveillant prévenant un compétiteur d'une situation le concernant pouvant entraîner, si elle se renouvelle, une pénalité. Une pénalité est donc l'action suivant l'avertissement bien qu'une pénalité n'ait pas d'obligation d'être précédée d'un avertissement.

L'arbitre central peut décider des avertissements, des pénalités, et des disqualifications.

Une pénalité pour techniques interdites, coups dangereux ou comportement inadapté peut être prononcé par l'arbitre central avec interruption du combat. La troisième pénalité entraîne la perte du combat.

Les combattants des **catégories Cadet, Junior, et Vétéran 2**, combattent en « LIGHT-CONTACT. » Ils doivent combattre avec des frappes contrôlées. Dans le cas d'un contact excessif, le combattant reçoit une pénalité. Au bout de 3 pénalités, le combattant est disqualifié. Les combattants de ces catégories ne doivent pas chercher le K.O.. Dans le cas où un K.O. adviendrait c'est le combattant ayant reçu le K.O. qui sera déclaré vainqueur.

Les combattants des **catégories Senior**, combattent en « PLEIN-CONTACT. » Le K.O. est autorisé.

Les combattants des **catégories Vétéran 1**, combattent en « SEMI-CONTACT. » Le K.O. n'est pas autorisé mais les frappent peuvent être appuyées.

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

La répétition de coups et techniques dangereuses volontaires 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.

Si le combattant 1 ne se protège pas correctement ou il se jette dangereusement sur le combattant 2 sans protection et si le combattant 1 encaisse des coups dangereux, ou s'il tourne le dos à son adversaire, l'arbitre central doit sanctionner le combattant 1. On parle alors de « passivité » ou de « non combativité. » Si le combattant 1 reçoit 3 pénalités dans le même round, il perd le round et le combat.

L'arbitre peut passer directement à la 2ème pénalité s'il juge que l'acte est trop grave (K.O. ou plaie ouverte, fracture, etc.)

8. 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.

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

• **8.1 Composition du corps arbitral**

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.

Le 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 la table 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.

Tenue vestimentaire du corps arbitral :

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

- Pantalon gris FFKDA
- Chaussures et chaussettes noires (les chaussures sont uniquement réservés aux tatamis)
- 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

• 8.2 Rôle de l'arbitre central

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

Il n'y a pas d'arbitre central pour la compétition Technique. L'arbitre central de KRAV MAGA Combat- Défense et Combat Libre est chargé de :

- Vérifier visuellement la tenue et l'équipement des compétiteurs avant le combat.
- Vérifier avec l'aide des juges, le bon état de l'air de combat et, pour le Combat Libre, 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 (voir les règles particulières telles que décrites dans le présent règlement).
- Consulter le responsable d'arbitrage en cas de besoin sur certaines décisions.
- Donner 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.

• 8.3 Rôle des juges

L'arbitre central est assisté de trois juges titulaires pour les phases éliminatoires, et de cinq juges titulaires pour les phases finales. Ils sont placés sur des chaises positionnées à l'extérieur de la zone de sécurité, à des endroits désignés par le responsable de l'organisation. Ce positionnement leur permet d'avoir la couverture visuelle la plus complète possible de la compétition.

Le juge central fait directement face à l'arbitre central, les deux, ou quatre autres, sont positionnés autour de l'air de compétition, à un mètre de la limite de cette dernière. L'arbitre central et les trois juges ne doivent pas (dans la mesure du possible) être licenciés dans des clubs distincts de ceux des compétiteurs.

Chaque juge est équipé d'un drapeau rouge et d'un drapeau bleu de la couleur de chacun des compétiteurs.

En compétition technique le jugement a lieu suite à la prestation des deux équipes. Les juges lèvent alors leurs drapeaux afin de déterminer le duo qui s'est avéré le meilleur selon les critères détaillés dans le présent règlement.

En compétition Combat Défense le jugement a lieu à la fin de chaque phase (un échange est composé de 2 phases).

En compétition Combat Libre le jugement a lieu à la fin du round unique pour les phases éliminatoires, et à la fin des deux rounds pour les phases finales.

• 8.4 Critères de jugement (par disciplines)

Les critères de jugement ont été listés dans le règlement en Article :

- 5.6 Pour la compétition Technique
- 6.7 Pour la compétition Combat Défense
- 7.8 Pour la compétition Combat Libre

• 8.5 Avertissements, pénalités et disqualifications

Les avertissement, pénalités, et disqualifications ont été listés dans le règlement en article :

- 5.7 Pour la compétition Technique
- 6.8 Pour la compétition Combat Défense
- 7.9 Pour la compétition Combat Libre

• 8.6 Gestuelles et signaux de l'arbitre central et des juges

Accueil des compétiteurs/trices



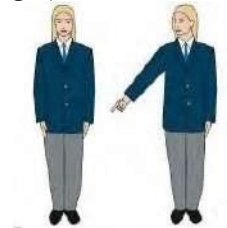
Salut des compétiteurs (l'arbitre demande aux compétiteurs/trices de saluer)



Pénalité pour techniques ou frappes interdites (L'arbitre pointe l'index vers l'abdomen du/de la fautif(ve), annonce "Avertissement bleu" ou "Avertissement rouge" en précisant la technique interdite ou le comportement interdit).



Sortie de l'aire de compétition (L'arbitre pointe l'index vers le bord de l'aire de compétition, du côté du/de la fautif(ve) et annonce "Sortie bleu" ou "Sortie rouge").



Disqualification (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").



Désignation du vainqueur de l'échange par les juges



Désignation du vainqueur du combat par l'arbitre central(e) (L'arbitre étend le bras à 45° vers le haut, du côté du vainqueur et annonce "Vainqueur du combat bleu" ou "Vainqueur du combat rouge")



- **9.1 Procédure de protestation**

Pour porter réclamation d'une décision arbitrale à l'issue d'une rencontre (technique, combat défense et combat libre), un montant de **cinquante euros (50€)** sera demandé. Une fois versée, cette somme restera acquise à la fédération quelle que soit la décision finale après analyse des éléments présentés par la partie plaignante.

La requête ne pourra être entendue que si cette dernière est effectuée immédiatement après le combat. Si les combattants suivants ont pénétré dans l'aire de combat (Technique, Combat Défense, ou Combat Libre) la requête ne sera plus recevable.

Désignation du vainqueur de l'échange par l'arbitre central(e) (*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"*)



C'est le coach (ou le combattant concerné en absence de coach) qui doit présenter la requête au responsable du corps arbitral, ainsi que les éléments sur lesquels il souhaite s'appuyer afin de défendre sa position (ex : une vidéo montrant l'action selon lui litigieuse).

Lorsque le responsable de l'arbitrage considère que la réclamation est bien fondée, une mesure appropriée est prise. Sa décision finale 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.

- **9.2 Traitement des litiges**

Tout litige survenant dans le cadre d'une compétition de Krav Maga est traité conformément au présent règlement et sous l'autorité des officiels désignés. Les décisions prises dans l'aire de compétition visent à garantir l'équité sportive, la sécurité des compétiteurs et le respect des règles fédérales.

L'arbitre central est seul décisionnaire durant le combat. Ses décisions s'imposent immédiatement aux compétiteurs et à leur encadrement. Il peut, le cas échéant, s'appuyer sur l'avis des juges pour statuer sur une situation litigieuse.

Les juges et officiels de surface assistent l'arbitre dans ses décisions. En cas de situation contestée ou d'incertitude, une concertation peut être engagée à l'initiative de l'arbitre. La décision finale reste sous la responsabilité de l'arbitre central.

Toute réclamation doit être formulée par le coach ou un responsable officiel du club :

- immédiatement après la décision contestée ou à la fin du combat,
- de manière respectueuse et argumentée,
- auprès de l'arbitre ou du responsable d'aire.

Aucune réclamation ne peut être fondée sur une simple appréciation subjective ou sur le résultat global du combat.

Les décisions d'arbitrage portant sur l'interprétation technique, l'attribution des points ou les sanctions disciplinaires ne peuvent être remises en cause, sauf en cas d'erreur manifeste ou de non-application du règlement.

Les réclamations ne peuvent en aucun cas conduire à rejouer un combat sauf cas exceptionnel. Dans ce cas seul le responsable de l'arbitrage est décisionnaire.

Les litiges relatifs à l'inscription, la catégorie d'âge ou de poids, et l'éligibilité d'un compétiteur, sont traités par l'organisation de la compétition ou le responsable désigné, avant ou en dehors des phases de combat.

En cas de litige persistant, la décision finale revient au responsable de la compétition ou à la commission d'arbitrage présente. Cette décision est définitive et sans appel dans le cadre de la compétition.

Toute contestation agressive, irrespectueuse ou de nature à perturber le bon déroulement de la compétition peut entraîner des sanctions disciplinaires à l'encontre du compétiteur ou de son encadrement.

10.

TITRES ET CLASSEMENTS

10.1 Classement des compétiteurs

Dans chaque catégorie (âge, sexe, poids et/ou niveau), les compétiteurs sont classés à l'issue de la compétition selon les résultats obtenus lors des phases éliminatoires et finales.

Le classement est établi comme suit :

- 1er : vainqueur de la finale,
- 2e : finaliste,
- 3e ex æquo : les deux perdants des demi-finales, sauf disposition particulière prévue par l'organisation.

10.2 Attribution des titres

Le titre de vainqueur est attribué au compétiteur classé premier de sa catégorie. Selon la nature de la compétition, les titres peuvent être : Titre de la compétition (Open, Coupe, Tournoi) ; titre départemental, régional ou national ; ou tout autre intitulé validé par la Fédération.

Aucun titre ne peut être attribué en dehors des catégories officiellement ouvertes et validées.

10.3 Conditions d'attribution

Un titre ne peut être attribué que si :

- le nombre minimum de participants dans la catégorie est atteint, selon les règles fixées par l'organisateur ou la Fédération,
- les combats ont été effectivement disputés, sauf cas de forfait, blessure ou disqualification dûment constaté.

Dans le cas contraire, l'organisateur peut décider :

- de regrouper des catégories,
- ou de ne pas attribuer de titre.

10.4 Forfaits et disqualifications

Un compétiteur déclaré forfait ou disqualifié ne peut prétendre à un titre, sauf s'il a atteint un classement valide avant son retrait, conformément aux règles du tableau. En cas de disqualification pour faute grave, le classement peut être modifié et le compétiteur exclu du palmarès.

10.5 Classement par équipes (le cas échéant)

Lorsqu'un classement par équipes est prévu, celui-ci est établi en fonction :

- des résultats individuels des compétiteurs,
- selon un barème de points défini préalablement par l'organisation.

Les modalités précises de calcul doivent être communiquées avant le début de la compétition.

10.6 Validation des résultats

Les résultats et classements sont validés par le responsable de la compétition et/ou le corps arbitral. Ils deviennent définitifs après proclamation officielle et en l'absence de réclamation recevable.

10.7 Récompenses

Les compétiteurs classés aux premières places reçoivent les récompenses prévues par l'organisation (médailles, trophées, diplômes ou équivalents).

La remise des récompenses fait partie intégrante de la compétition et implique une tenue et un comportement conformes aux exigences fédérales.

10.8 Cas particuliers

Catégories insuffisantes : Un titre de Champion de France KRAV MAGA est décerné **si et seulement si** il y a au moins 3 équipes, ou 3 compétiteurs, dans une catégorie. Dans le cas où la catégorie serait composée d'un nombre de participants inférieure à 3 équipes inscrites, le titre ne pourrait être décerné, mais l'équipe vainqueur de la catégorie concernée sera récompensée (médaille).



FICHE DE CONSULTATION DE NON CONTRE INDICATION

Pour les compétitions de combats avec KO autorisé

(Combat pouvant prendre fin, notamment ou exclusivement, lorsqu'à la suite d'un coup porté l'un des adversaires se trouve dans un état le rendant incapable de se défendre et pouvant aller jusqu'à l'inconscience)

Ce certificat peut être établi par tout médecin titulaire du diplôme français de docteur en médecine.

Cher confrère,

Vous êtes amené à examiner un sportif qui désire pratiquer un sport de contact dans la catégorie compétition.

L'obtention du certificat médical est la conclusion d'un examen médical réalisé selon des règles de bonne pratique, validées par les sociétés savantes. Cependant, la commission médicale fédérale de la FFK rappelle que l'examen médical permettant de délivrer ce certificat :

- Engage la responsabilité du médecin signataire de ce certificat (article R.4127-69 du code de la santé publique [article 69 du code de déontologie]), seul juge de la nécessité d'éventuels examens complémentaires et seul responsable de l'obligation de moyen,
- Ne doit jamais être pratiqué à l'improviste, sur le terrain ou dans les vestiaires avant une compétition, un tel certificat médical dit de complaisance est donc formellement prohibé (article R.4127-28 du code de la santé publique [article 28 du code de déontologie]).

Cette activité sportive nécessite :

- Un **certificat médical de non contre-indication** à la pratique des sports de combats avec KO autorisé, valable 1 an,
- Un examen clinique comportant un **électrocardiogramme de repos** (avec interprétation), valable 3 ans,
- Un **examen ophtalmologique** : acuité visuelle, champ visuel, tonus oculaire et fond d'œil, valable 3 ans.

Il relève de votre seule décision de déterminer les examens complémentaires qu'il vous paraîtra utiles de demander pour établir ou non ce certificat.

Contre-indication médicale

On peut retenir en particulier les contre-indications médicales suivantes :

- Hernie pariétale, éventrations,
- Hépatomégalie ou splénomégalie,
- Antécédents de coma ou de lésions cérébrales,
- Troubles de l'équilibre,
- Épilepsie,
- Troubles de la coagulation ou la prise d'un traitement altérant la coagulation,
- Sérologie VIH,
- Ag HBS, Anticorps HCV,
- Myopies supérieures à 3,5 dioptries,
- Chirurgies intra-oculaires et réfractives,
- Amblyopies acuité inférieure à 3/10 avec correction ou 6/10 ODG

Concernant les femmes : contre-indication temporaire pour les femmes enceintes ou qui allaitent.

Contre-indications absolues à la compétition en combat :

- Chirurgie intraoculaire et réfractive
- Kératotomie radiaire,
- Anneaux intra-cornéens,
- Lasik,
- Amblyopie (acuité inférieure à trois dixièmes avec correction)
- Myopie supérieure à 3,5 dioptries correspondant à moins de 1/10ème sans correction ; seul le port de lentilles souples autorisé.

CERTIFICAT MEDICAL DE NON CONTRE-INDICATION

PRATIQUE DE COMPETITION AVEC KO AUTORISE

Je soussigné, Docteur
(en lettres capitales)

Certifie avoir examiné

M./ Mme : NOM Prénom

Né (e) le :

et n'avoir pas constaté, à la date de ce jour, de signes apparents contre indiquant la pratique de compétition avec KO autorisé.

Fait à :

Le :

Signature et cachet du médecin
(Indiquant lisiblement son nom et adresse)

Nb : Ce certificat médical peut-être indiqué sur le passeport sportif délivré par la FFK

EXAMEN MEDICAL DE NON CONTRE INDICATION

PRATIQUE DE COMPETITION AVEC KO AUTORISE

M./ Mme : NOM Prénom

Né (e) le :

Taille : Poids :

1 Cardio-respiratoire	
Au repos	
Fréquence cardiaque	
Tension artérielle	
Examen clinique	
2 Neurologique	
3 Stomatologique - Denture	
4 ORL	
Acuité auditive	
Perméabilité nasale	
5 Aires ganglionnaires	
6 Abdominal	
7 Génito-urinaire	
8 Dermatologique	
9 Appareil locomoteur	
Rachis	
Membres supérieurs	
Membres inférieurs	
10 Examen cardio-vasculaire ECG (avec interprétation) exigé	
11 Observations	
12 Décision médicale (rayer la mention inutile)	
Contre-indication	Non contre-indication

Fait à :

Le :

Signature et cachet du praticien
(Indiquant lisiblement son nom et adresse)

EXAMEN OPHTALMOLOGIQUE SPECIALISE

PRATIQUE DE COMPETITION AVEC KO AUTORISE

Cette fiche doit être établie par un médecin ophtalmologiste

M./ Mme : NOM Prénom.....

Né (e) le :

Contre-indications absolues :

- Chirurgie intraoculaire et réfractive
 - Kératotomie radiaire,
 - Anneaux intra-cornéen,
 - Lasik,
- Amblyopie (acuité inférieure à trois dixièmes avec correction).
- Myopie supérieure à (3,5) dioptries correspondant à moins de 1/10ème s.c.

ŒIL	Sans correction	Formule correctrice	Avec correction
Droit			
Gauche			

Port de lentilles souples autorisé.

1. Acuité visuelle en toutes lettres et sans surcharge en dixièmes et éventuellement avec correction	
---	--

2 Champ visuel au doigt	
--------------------------------	--

3 Mobilité oculaire	
----------------------------	--

4 Milieux transparents	
-------------------------------	--

5 Fond d'œil* après dilatation pupillaire (verre à trois miroirs)	
--	--

*Certaines lésions de la périphérie rétinienne peuvent nécessiter que le médecin décide de la contre-indication et/ou prescrive un traitement laser. Un contrôle devra être effectué après le traitement laser.

6 Anomalie d'ordre pathologique	
--	--

12 Décision médicale (rayer la mention inutile)	
Contre-indication	Non contre-indication

Fait à :

Le :

Signature et cachet du praticien
(Indiquant lisiblement son nom et adresse)



2026 - 2027

RÈGLEMENT DE COMPÉTITION DE KRAV-MAGA ENFANT

TABLE DES MATIÈRES

1.	LES RÈGLES DE L'ORGANISATION.....	47
1.1.	Le responsable administratif.....	47
1.2.	Le responsable de l'organisation de la compétition.....	48
1.3.	Les inscriptions	48
1.4.	Le contrôle des passeports.....	48
1.5.	Les officiels	49
1.6.	La tenue.....	49
	Arbitre :	49
	Juge :	49
	Coach :	49
	Compétiteur :	49
1.7.	L'équipe arbitrale.....	50
	L'attitude et posture :	50
	La composition :	50
	Le responsable de l'arbitrage :	Erreur ! Signet non défini.
	L'arbitre :	Erreur ! Signet non défini.
	Le juge :	51
1.8.	Le coach.....	51
	L'attitude et posture :	51
	Devenir coach :	52
1.9.	Les compétiteurs.....	52
	L'attitude et posture :	52
	Les protections du combat « enfant » :	52
1.10.	Le médical	53
1.11.	La communication	53
1.12.	Les protestations officielles.....	53
1.13.	Obtention du titre de champion de France	54
2.	DÉROULEMENT DU KRAV-MAGA ENFANT.....	54
2.1.	Les catégories	54
2.2.	Présentation sur la surface :	55
2.3.	Commandement et gestuelle :	56
	L'arbitre :	56
	Le juge :	57
3.	CRITÈRES DE RÉUSSITES.....	58
4.	INTERDICTIONS.....	58
4.1.	Techniques interdites :	58
4.2.	Contact excessif :	59
4.3.	Mises en danger :	59
4.4.	Sortie :	59
5.	AVERTISSEMENTS, PÉNALITÉS ET DISQUALIFICATION	59
5.1.	Avertissements :	59
5.2.	Pénalités :	59
5.3.	Disqualification :	59
6.	LES DIFFÉRENTES POSSIBILITÉS DE VICTOIRE.....	60
6.1.	Victoire à l'issue du temps réglementaire de combat :	60
6.2.	Victoire par forfait :	60
6.3.	Victoire par disqualification :	60
6.4.	Victoire par arrêt du médecin :	60
6.5.	Victoire par arrêt de l'arbitre central :	61
6.6.	Victoire par KO :	61
6.7.	Victoire par abandon de l'adversaire :	61
7.	PROTECTIONS.....	61

La Fédération Française de Karaté a le plaisir de présenter le règlement des compétitions de Krav Maga enfant.

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 :

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'inscrits. Dans les compétitions départementales et de ligue les catégories de 3 combattants seront présentées sous forme "de poule" où les combattants se retrouveront entre eux ; les catégories de 2 combattants seront réalisées 2 fois : une première fois pour la finale qui définit le vainqueur et une deuxième fois pour permettre aux combattants de réaliser 2 combats (mais le deuxième combat ne sera pas comptabilisé).

Les compétiteurs doivent porter une tenue de Krav Maga tel que le prévoit le règlement de cette compétition. Le combat doit garder les valeurs et les principes fondamentaux du Krav Maga.

La réglementation s'articule autour de quelques points essentiels :

- La compétition de Krav Maga Combat s'adresse à des compétiteurs des catégories poussins, pupilles, benjamins, minimes répartis par catégories d'âge et de poids. Plusieurs compétiteurs par club peuvent y participer.
- Le temps du combat est de :
 - 1 minute pour les poussins et les pupilles,
 - 1 minute 30 secondes pour les benjamins et les minimes.
- La compétition se déroule sur une aire de tatamis 8 mètres x 8 mètres (auquel s'ajoute un mètre de sécurité soit 10 x 10). Ou une aire de boudin de compétition.
- Les compétiteurs étant mineurs, les combats se déroulent sous le format « light contact » uniquement.
- Les coups appuyés seront sanctionnés par les arbitres.
- Les attaques sont réalisées avec les membres supérieurs et inférieurs (saisies, projections, coups de poing, coups de pied). Les immobilisations au sol sont possibles avec un temps maximum de 10 secondes à l'issue desquelles l'arbitre central fait lever les compétiteurs.

1. LES RÈGLES DE L'ORGANISATION

1.1. 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.

1.2. 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 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 licence) et contrôler la pesée ;
- S'assurer que l'arbitre central, les juges et les responsables de table 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.
- Assurer le bon déroulement de la compétition jusqu'à la fin du protocole ;
- Assurer le suivi du service de sécurité de l'accueil ;
- 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.

1.3. 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.

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

1.4. 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 l'autorisation parentale.

Le passeport sportif du combattant 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.

1.5. 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.

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

1.6. La tenue

Arbitre :

- Pantalon gris FFKDA ;
- Pas de veste au centre ;
- Polo de la fédération pour le national ou Polo noir pour les ligues et départements ;
- Chaussettes et chaussures noires non lassées et adaptées aux tatamis.

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

Juge :

- Pantalon gris FFKDA ;
- Veste bleu marine FFKDA ;
- Polo de la fédération pour le national ou Polo noir pour les ligues et départements ;
- Chaussettes et chaussures noires non lassées et adaptées aux tatamis ;
- Sifflet.

Le juge ne porte ni bijou, ni montre, ni mobile, ni aucun objet susceptible de porter atteinte à la sécurité des compétiteurs.

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.

Le coach doit avoir un kit d'urgence et de nettoyage à disposition (cuvette, éponge...). Il doit être en mesure de stopper un saignement bénin de type éraflure et être en capacité de nettoyer les résidus de sang ou de régurgitation laissés par son compétiteur sur l'aire de combat.

Compétiteur :

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

- Un pantalon noir de Krav Maga sans poches ni fermeture éclair, pas de parti métallique ou plastique dure ;
- Tee-shirt noir (pas de débardeur ni de manches longues) ;
- Pieds nus pas de chaussons ou ni chaussure d'entraînement ;

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

- le qualificatif KRAV MAGA ;
- le logo fédéral KRAV MAGA FFK ;
- le vrai nom du compétiteur.

1.7. L'équipe arbitrale

L'attitude et posture :

On obtient la qualité d'arbitre nationale (ou départementale, ou régionale) après avoir validé un examen théorique et avoir participé à une compétition nationale (ou départementale, ou régionale). 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. Il est le seul à pouvoir communiquer avec les coachs. Si un juge ou un arbitre reçoit une plainte d'un coach, il doit immédiatement le rediriger vers le responsable de tableau sans prendre parti.

L'arbitre et le juge ne doivent pas avoir de contact avec les coachs et compétiteurs. Aucune relation de connivence ou amicale ne doit paraître. (Pas de signe de salutation.)

La composition :

Pour chaque tour, l'équipe arbitrale est composée de 3 juges, d'un arbitre central, d'un responsable de tableau, un marqueur, chronométreur et d'un préparateur qui tient le tableau de la catégorie en chambre d'appel :

- **Avec 3 juges** : le juge central est assis à la limite de l'aire de compétition face aux compétiteurs et à l'arbitre. Les deux autres juges sont assis dans les angles derrière les compétiteurs. Ainsi les juges forment un triangle. 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 5 juges, d'un arbitre central, d'un responsable de tableau, un marqueur, chronométreur et d'un préparateur qui tient le tableau de la catégorie en chambre d'appel :

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

Lors des compétitions départemental et régional les finales peuvent se faire avec seulement 3 juges

Le 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 compétition ;
- Superviser et coordonner les prestations de l'ensemble des arbitres et juges ;
- Veiller sur les chronométreurs et les responsables de la table 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.

L'arbitre central est chargé de :

- Vérifier visuellement la tenue et l'équipement des compétiteurs avant le 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 combats ;
- Intervenir à tout moment, dès qu'il le juge nécessaire, durant le combat ;

- Sans arrêter le combat et les compétiteurs, retirer le casque du compétiteur au sol s'il juge qu'il peut gêner au bon déroulement du combat au sol.
- Suspendre le combat dès qu'un compétiteur perd une de ses protections (sauf pour le casque, au sol) ;
- Consulter le responsable d'arbitrage en cas de besoin sur certaines décisions ;
- Donner 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'objectif principal de l'arbitre central 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.

Le juge :

Chaque juge est équipé d'un drapeau rouge et d'un drapeau bleu de la couleur de chacun des compétiteurs.

Le rôle des juges est de :

- Vérifier visuellement la tenue et l'équipement des compétiteurs avant le combat ;
- Mémoriser les actions décisives
- L'efficacité des attaques
- Utiliser les drapeaux pour proposer un vainqueur (au coup de sifflet du juge central).

L'équipe arbitrale est complétée (de 8 ou 10 membres) :

- d'un responsable de tableau
- d'un arbitre
- de 3 ou 5 juges
- d'un chronométrateur
- d'un marqueur (il doit être, autant que possible, un arbitre ou juge supplémentaire. Et veiller au bon respect de la réglementation).
- d'un préparateur (il tient le tableau de la catégorie en chambre d'appel)

Le chronométrateur signale distinctement le début et la fin de chaque reprise par un signal sonore.

1.8. Le coach

L'attitude et posture :

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

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 le combat, 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 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 box.

Tout comportement contraire à l'éthique et le non-respect des règles, comme parler aux juges et à l'arbitre central au cours du combat, pourra entraîner la disqualification du compétiteur. Le coach pourra aussi avoir l'interdiction de coacher durant toute la compétition.

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.

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

Devenir coach :

Les Coachs ne sont pas obligatoires pour les compétitions enfants. Le Coach peut accompagner un compétiteur à condition d'avoir 18 ans, d'être titulaire de la licence fédérale de la saison sportive en cours, être titulaire de la ceinture noire, et avoir passé l'examen de coach avec succès (voir l'examen des Coachs sur le site de la **Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées**). Si un compétiteur n'a pas de Coach, il peut se représenter lui-même. En dehors de l'arbitre central, seul le Coach peut s'adresser au compétiteur pendant la compétition, en veillant au respect de l'éthique sportive.

1.9. Les compétiteurs

L'attitude et posture :

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 et de la fédération fera l'objet d'une interdiction.

Seul le logo du club et le nom du compétiteur sont autorisés.

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 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.

Une équipe est constituée de deux compétiteurs porteurs d'une tenue de Krav Maga identique. Une équipe porte un T-shirt Rouge (ou plastron rouge) et l'autre équipe un T-shirt bleu (ou plastron bleu). Aucune ceinture ne sera tolérée.

Les barrettes, épingles à cheveux, et boucles d'oreilles sont interdites (seuls les systèmes d'attache souple en tissu ou élastique, sont autorisés). Les Piercings doivent être retirés (un piercing ne pouvant pas être enlevé pourra possiblement être recouvert et protéger. La décision de laisser le/la compétiteur/trice participer à la compétition reviendra au responsable de l'arbitrage et éventuellement au médecin si son avis est demandé).

Le port de tout autre vêtement ou équipement est interdit.

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.

Les protections du combat « enfant » :

Pour des raisons d'hygiène, chaque compétiteur devra être en possession de ses protections personnelles suivantes:

- Casque rouge et bleu (en fonction de la couleur du compétiteur) ;
- Plastron réversible rouge et bleu ;
- Mitaine de type mains ouvertes (bomber) ;
- Protèges pieds-tibias (sans renforts rigides) type chaussette ;
- Protège dents ;
- Une coquille génitale.

1.10. Le médical

Un service médical doit obligatoirement être assuré pour démarrer la compétition. 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. Pour les compétitions départementales et régionales un(e) infirmier(e) peut remplacer le médecin.

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.

1.11. 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.

1.12. Les protestations officielles

Il est de la responsabilité du responsable de tableau et de son adjoint de s'assurer que le tour s'est déroulé en accord avec la procédure d'organisation et le règlement de la compétition.

Pour porter réclamation d'une décision arbitrale à l'issue d'une rencontre (technique, combat défense et combat libre), un montant de **cinquante euros (50€)** sera demandé. Une fois versée, cette somme restera acquise à la fédération quelle que soit la décision finale après analyse des éléments présentés par la partie plaignante.

La requête ne pourra être entendue que si cette dernière est effectuée immédiatement après le combat. Si les combattants suivants ont pénétré dans l'aire de combat (Technique, Combat Défense, ou Combat Libre) la requête ne sera plus recevable.

C'est le coach (ou le combattant concerné en absence de coach) qui doit présenter la requête au responsable du corps arbitral, ainsi que les éléments sur lesquels il souhaite s'appuyer afin de défendre sa position (ex : une vidéo montrant l'action selon lui litigieuse).

Lorsque le responsable de l'arbitrage considère que la réclamation est bien fondée, une mesure appropriée est prise. Sa décision finale 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.

1.13. Obtention du titre de champion de France

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

Dans le cas où la catégorie est inférieure à 3 inscrites, il n'est pas décerné de titre de Champion de France mais les compétiteurs vainqueurs de la catégorie concernée seront récompensés.

DÉROULEMENT DE LA COMPETITION KRAV-MAGA ENFANT

Le KRAV MAGA est une discipline de combat associant les percussions pieds-poings, le corps à corps debout et au sol, pouvant se poursuivre jusqu'à l'immobilisation 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 les coups sont autorisés par ou sur un compétiteur debout.

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 ;
- 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 en cherchant à immobiliser son adversaire ;

Le combat se déroule en un seul round.

Le temps de récupération entre deux combats est au moins égal à 2 minutes dans les éliminatoires et à 5 minutes avant les finales. Ce temps peut être réduit sur accord des deux coaches.

Les combats entre filles et garçons sont interdits

1.14. Les catégories

La compétition de Krav Maga Combat est ouverte aux poussins, pupilles, benjamins, minimes féminins et masculins.

LES CATÉGORIES DE POIDS SONT :

- La catégorie poussin : 6/7 ans
- La catégorie pupille : 8/9 ans
- La catégorie benjamin : 10/11 ans
- La catégorie minime : 12/13 ans

FÉMININES				MASCULINS			
POUSSIN	PUPILLE	BENJAMIN	MINIME	POUSSIN	PUPILLE	BENJAMIN	MINIME
-20 kg	-25 kg	-30 kg	-35 kg	-20 kg	-25 kg	-30 kg	-40 kg
-25 kg	-30 kg	-35 kg	-40 kg	-25 kg	-30 kg	-35 kg	-45 kg
-30 kg	-35 kg	-40 kg	-45 kg	-30 kg	-35 kg	-40 kg	-50 kg
-35 kg	-40 kg	-45 kg	-50 kg	-35 kg	-40 kg	-45 kg	-55 kg
-40 kg	-45 kg	-50 kg	-55 kg	-40 kg	-45 kg	-50 kg	-60 kg
+40 kg	+45 kg	+50 kg	+55 kg	+45 kg	+50 kg	+55 kg	+65 kg

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

Le compétiteur sera affecté à la catégorie qui est mentionnée dans sa licence.

Des regroupements de catégorie de poids limitrophes peuvent être réalisés pour des combattants seuls dans leur catégorie par le responsable de la compétition.

À condition de ne pas dépasser 10 kg d'écart. L'accord préalable de tous les coaches des compétiteurs concernés est nécessaire.

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

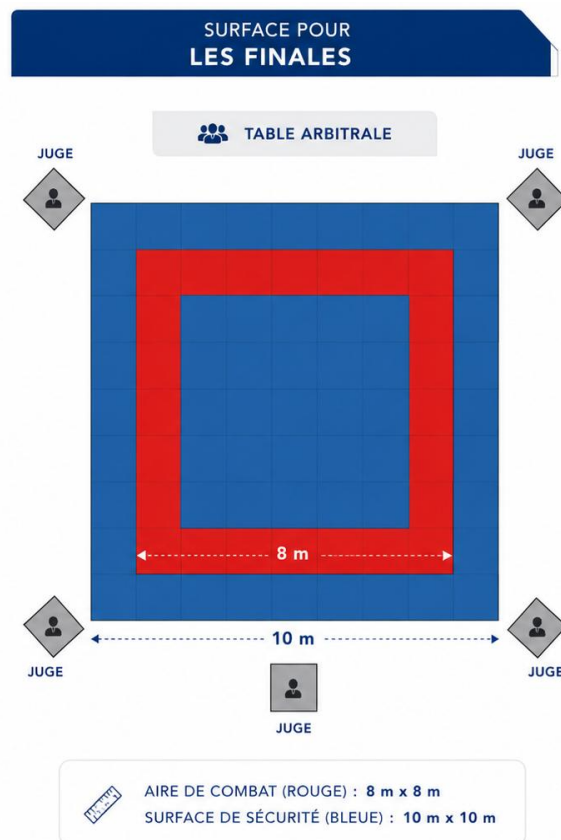
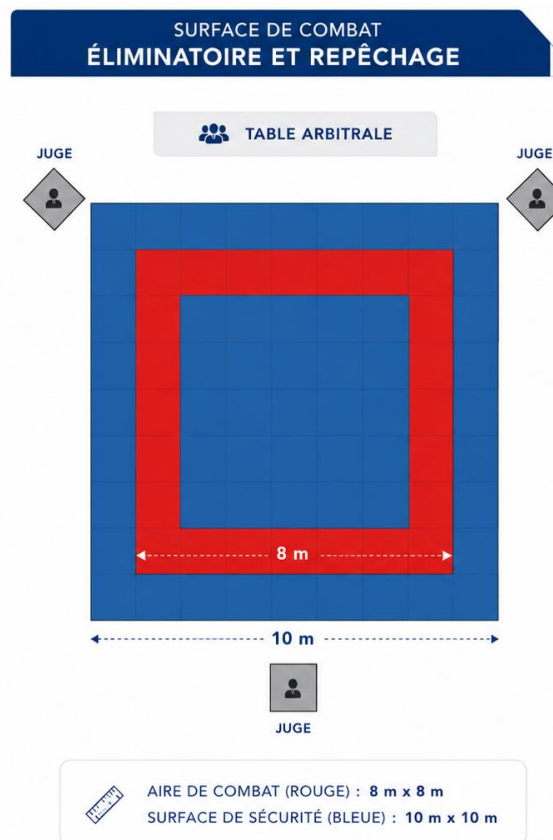
Le compétiteur sera affecté à la catégorie qui est mentionnée dans sa licence.

Des regroupements de catégorie de poids limitrophes peuvent être réalisés pour des combattants seuls dans leur catégorie par le responsable de la compétition. A condition de ne pas dépasser 10 kg d'écart. L'accord préalable de tous les coaches des compétiteurs concernés est nécessaire.

1.15. Présentation sur la surface :

Les arbitres entrent et s'alignent sur la surface du tatami qui leur est attribué en suivant le responsable de tableau qui ouvre la marche et de l'adjoint qui ferme la marche. Les premiers compétiteurs qui sont appelés se présentent sur le tatami face aux arbitres. Après le mot d'ouverture de la compétition, les arbitres et compétiteurs se saluent mutuellement.

Les compétiteurs se préparent et les arbitres se positionnent comme indiqué ci-dessous.



Les Coachs sont de part et d'autre du juge central qui a le sifflet.

1.16. Commandement et gestuelle :

Les juges se positionnent devant leurs chaises. Puis le juge central donne l'ordre de s'asseoir :

Asseyez-vous :



L'arbitre fait entrer les compétiteurs, leurs demande de saluer puis débute le combat.

Compétiteur entrez :



« Rouge »

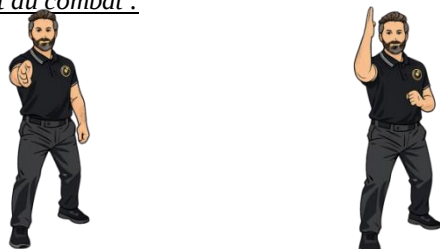
« Bleu »

Saluez-vous :

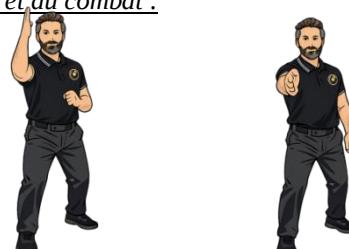


« Saluez-vous »

Début du combat :



Arrêt du combat :



« En garde » !, « prêt » !

« Combat » !

« Stop » !

Première pénalité :



Deuxième pénalité :



Troisième pénalité :



« Pénalité rouge (/ bleu) pour technique interdite (ou contact excessif, ou mise en danger) ». Suivi une explication pour les enfants : « tu es sorti », « c'est trop fort », « tu n'as pas le droit du ... »

Victoire :



Disqualification :



Abandon :



Pas de commentaire :



« Rouge (/ bleu) »

« Vainqueur »

« Rouge (/bleu) disqualifier / abandon »

Le juge :

Le juge ne communique que par geste, il n'a pas à parler.

Le juge est en attente durant le combat :



Le juge est prêt à voter :



1 point en faveur du rouge (ou bleu) :



Le juge central doit s'assurer que tous ses juges soient en position "prêt à voter". Puis il siffle une fois long suivie d'un sifflet court, pour que tous les arbitres lèvent les drapeaux ensemble. Cette démarche est importante pour donner une image unie.

Étant donné que les juges sont toujours en nombre impaire, l'égalité ne peut exister.

Après que l'arbitre ait déclaré le vainqueur. Il fait signe aux compétiteurs de se saluer et de sortir de l'aire de compétition. Puis il fait signe aux juges de se lever.

Saluez-vous :



Compétiteur sortez :



Juges venez pour le salut :



Le juge central se lève devant sa chaise. Puis il donne l'ordre aux juges de se lever avec ce geste :

Levez-vous :



2. CRITÈRES DE RÉUSSITES

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 au sol.

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

- Le nombre et la qualité des techniques réalisées ;
- La combativité du compétiteur ;
- L'opportunisme du compétiteur ;
- La pugnacité du compétiteur ;
- La richesse et la variété des techniques réalisées ;

Les juges désignent alors le compétiteur ayant validé le plus de critères dans les rubriques de notation décrites ci-dessus. La victoire par décision des juges, donnée à l'issue du temps réglementaire de combat, est souveraine et sans appel.

3. INTERDICTIONS

3.1. Techniques interdites :

- Les coups visant la colonne vertébrale, la nuque et le derrière de la tête ;
- Les coups visant les parties génitales ;
- Les frappes au sol ;
- Les clés verrouillées ;
- Les étranglements ;
- 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 ;
- 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 et/ou les protections 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 ;
- Les torsions de doigt ou d'orteil.

3.2. Contact excessif :

- La moindre touche au visage ou à la gorge ;
- Le casque qui bouge à l'impact d'un coup ;
- Le bruit fort d'un coup sur une protection ou non.

3.3. Mises en danger :

- Pas de garde ;
- Se jette la tête en première ;
- Avance sur un attaque ;

3.4. Sortie :

- Sortie de l'aire de combat ;

Les sorties seront à l'appréciation de l'arbitre. Au sol nous ne comptons comme sortie uniquement lorsque les compétiteurs se rapprochent dangereusement de la sortie de la zone de sécurité.

Note : Pour les minimes l'arbitre aura une tolérance particulière :

- Lors du combat au sol les combattants pourront initier une clé ou un étranglement sans jamais la verrouiller.
- Le combat doit être arbitré par un arbitre expérimenté.

4. AVERTISSEMENTS, PÉNALITÉS ET DISQUALIFICATION

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

4.1. Avertissements :

Des avertissements oraux peuvent être prononcés par l'arbitre central avec ou sans interruption du combat. (« Pas le plastron », « moins fort », « attention la garde » ...). L'objectif est de guider les compétiteurs pour éviter les pénalités.

4.2. Pénalités :

La pénalité sera prononcée par l'arbitre central après avoir arrêté le combat ainsi que le chrono et après que l'arbitre ait replacé les combattants au centre de l'air de combat. L'énonciation de la pénalité ("Pénalité pour technique interdite, contact excessif ou mise en danger") sera suivie du geste approprié en direction du fautif, ainsi qu'une explication rapide du principal concerné (« tu ne dois pas toucher le visage », « tu es sorti », « c'est trop fort » ...).

L'arbitre peut passer directement à la 2ème pénalité s'il juge que l'acte est trop grave (K.O. ou plaie ouverture, fracture, etc.)

Les juges ne doivent pas tenir compte des pénalités pour la décision finale.

Une sortie ne peut pas être comptabilisée comme une pénalité si elle est involontaire. Le chrono s'arrête le temps de replacer les compétiteurs au centre de l'air de combat. Si la sortie est volontaire une pénalité est déclarée.

L'objectif est d'éviter une disqualification par pénalité.

4.3. Disqualification :

A la troisième pénalité le combattant perd le combat. Un compétiteur exécutant volontairement une technique interdite, un contact excessif ou une mise en danger peut être disqualifié d'office par l'arbitre central.

Note : si le combattant rouge encaisse des coups provoquant une blessure grave. L'arbitre central doit immédiatement arrêter le combat et appeler le docteur. Il place le combattant bleu en coin neutre (à l'opposé du coach). Et prend le temps d'analyser la situation (à ce moment il peut se faire aider uniquement du responsable de tableau ou de l'adjoint). L'arbitre doit se demander qui est le fautif ? Il n'y a que 2 possibilités :

- si le combattant rouge ne s'est pas protégé correctement ou il s'est jeté dangereusement sur le combattant bleu sans protection : L'arbitre doit annoncer rouge disqualifier pour mise en danger et déclare bleu vainqueur.
- si le combattant bleu a tapé trop fort le combattant rouge. **Le combattant bleu ne peut pas gagner, on est en « light contact. »** L'arbitre doit annoncer le bleu disqualifié pour contact excessif et déclare rouge vainqueur. Le combattant rouge ne pourra pas continuer les combats. A la table le marqueur devra marquer le rouge comme forfait pour les tours suivants.

5. LES DIFFÉRENTES POSSIBILITÉS DE VICTOIRE

En KRAV MAGA COMBAT, la décision de victoire est rendue à la majorité de couleur des drapeaux des trois juges pendant les éliminatoires et cinq juges en finale. Pour les compétitions départementale et régionale, lors des finales, les juges peuvent rester en nombre de 3. Au signal du juge central, les juges lèvent le drapeau de la couleur du compétiteur pour lequel ils votent (bleu ou rouge), puis l'arbitre central annonce la couleur de coin du vainqueur.

5.1. 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.

5.2. Victoire par forfait :

Un compétiteur est déclaré forfait lors de :

- Non-présentation,
- De changement de désistement à la dernière minute
- De non-conformité du compétiteur avec les limites de poids de la catégorie dans laquelle il est inscrit à la compétition.
- Suite à une blessure importante.

5.3. 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 l'image du KRAV MAGA COMBAT et de l'organisation en général ;
- Le comportement du compétiteur ou du coach est inacceptable ;
- Le compétiteur ne respecte pas les commandements de l'arbitre central.

5.4. Victoire par arrêt du médecin :

Elle survient lorsque le médecin 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, à la suite d'une blessure.

La décision d'arrêt du combat est annoncée par l'arbitre sans appel et est précisée dans l'annonce du résultat. En revanche, dans le cas où le combat est arrivé au terme d'un round complet et que les blessures subies par le combattant arrêté n'ont pas 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 table, demander que le combat soit jugé à la décision. Les juges rendent alors un verdict conforme.

5.5. Victoire par arrêt de l'arbitre central :

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

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

5.6. Victoire par KO :

Interdite pour les enfants.

5.7. 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 coach.

6. PROTECTIONS

Les protections sont obligatoires, « les photos sont non contractuelles. » Le compétiteur doit être prêt au bord du tapis à l'appel de son nom, en possession de toutes les protections ci-dessous. Et en bon état. Ces équipements seront contrôlés par le préparateur, puis par les juges de touches et par l'arbitre.

Protège dent :



Coquille :



Gant bomber :



Protège tibia type chaussette :



Plastron réversible :



Casque :





SAISON 2026-2027



KRAV-MAGA
FFK

39, Rue Barbès 92120 MONTROUGE
ffkarate.fr