FÉDÉRATION FRANÇAISE KARATÉ

RÈGLEMENTATION SPORTIVE

KARATÉ CONTACT
KARATÉ FULL CONTACT
INTERDISCIPLINES

ffkarate.fr

SAISON 2026-2027

SOMMAIRE GENERAL

CODE DE L'ETHIQUE 6
JE VAIS PARTICIPER A UNE COMPETITION 6
JE TIENS A BIEN ME COMPORTER 6
LES CATEGORIES D'AGE ET DE POIDS 7
LE COACHING 9
REGLEMENT KARATE CONTACT 10
ARTICLE 1 - AIRE DE COMPETITION 10
ARTICLE 2 - TENUE OFFICIELLE 11
ARTICLE 3 - L'EQUIPE ARBITRALE 12
ARTICLE 4 - DUREE DU COMBAT 12
ARTICLE 5 – CRITERES DE DECISION 13
ARTICLE 6 – SORTIES ET POINTS NEGATIFS 13
ARTICLE 7 – LES TECHNIQUES INTERDITES 14
ARTICLE 8 - DEBUT, SUSPENSION ET FIN DES COMPETITIONS 14
ARTICLE 9 – CATEGORIES D'AGES ET DE POIDS 15
REGLEMENT KARATE SEMI-CONTACT 16
ARTICLE 1 – DUREE DU COMBAT 16
ARTICLE 2 – CRITERES DE DECISION 16
ARTICLE 3 – COMPTAGE 17
ARTICLE 4 – PROTECTIONS 17
ARTICLE 5 – CATEGORIES D'AGES ET DE POIDS 18
GESTUELLE D'ARBITRAGE DE KARATE CONTACT 19
REGLEMENT KARATE FULL CONTACT 21
DEFINITION DU KARATE FULL CONTACT 21
ARTICLE 1 - REGLES DU KARATE FULL CONTACT 22
ARTICLE 2 - AIRE DE COMPETITION 22
ARTICLE 3 - REGLEMENT MEDICAL 23
ARTICLE 4 - CATEGORIES DE POIDS 23
ARTICLE 5 - TEMPS DE COMBAT 24
ARTICLE 6 - L'EQUIPEMENT 24
LES GANTS : 24
LES BANDAGES : 25
LES PROTECTIONS DE PIEDS : 25

LES PROTECTIONS OBLIGATOIRES : 25
LA TENUE : 25
ARTICLE 7 – PESEE 26
TOLERANCE DE POIDS : 26
ARTICLE 8 - ZONES D'ATTAQUE AUTORISEES EN KARATE FULL CONTACT 26
ARTICLE 9 - ZONES DE FRAPPES ET COMPORTEMENTS INTERDITS 26
ARTICLE 10 - TECHNIQUES AUTORISEES 27
ARTICLE 11 - L'EQUIPE OFFICELLE 28
LE RESPONSABLE DU RING OU TATAMI : 29
LE SUPERVISEUR : 29
LE CHRONOMETREUR : 34
LE JUGE : 34
ARTICLE 12 - MODALITES DE JUGEMENT 35
LE COMPTEUR DE PIEDS : 35
ARTICLE 13 – RECLAMATIONS 36
ARTICLE 14 - SERVICE MEDICAL 36
ARTICLE 15 - LE COACH 37
ARTICLE 16 - L'ORGANISATEUR /OBLIGATIONS 37
REGLEMENT KARATE LIGHT CONTACT 38
DEFINITION DU KARATE LIGHT CONTACT 38
ARTICLE 1 - REGLES DU KARATE LIGHT CONTACT 39
ARTICLE 2 - L'AIRE DE COMPETITION 39
ARTICLE 3 - REGLEMENT MEDICAL 39
ARTICLE 4 - LES CATEGORIES D'AGE ET DE POIDS 40
ARTICLE 5 - TEMPS DES RENCONTRES 41
ARTICLE 6 - L'EQUIPEMENT 41
LES GANTS : 41
LES BANDAGES : 42
LES PROTECTIONS DE PIEDS : 42
LES PROTECTIONS OBLIGATOIRES : 42
LA TENUE : 42
ARTICLE 7 – PESEE 42
TOLERANCE DE POIDS : 43
ARTICLE 8 - TOUCHES AUTORISEES EN KARATE LIGHT CONTACT 43
ARTICLE 9 - ZONES DE TOUCHES ET COMPORTEMENTS NON AUTORISES 43

ARTICLE 10 - TECHNIQUES AUTORISEES 44
ARTICLE 11 - L'EQUIPE OFFICIELLE (SUR TATAMIS) 45
LE RESPONSABLE DE TATAMI : 46
LE SUPERVISEUR : 46
L'ARBITRE : 47
LE CHRONOMETREUR : 51
LE JUGE : 52
ARTICLE 12 – RECLAMATIONS 52
ARTICLE 13 - SERVICE MEDICAL 53
ARTICLE 14 - LE COACH 53
ARTICLE 15 - L'ORGANISATEUR /OBLIGATIONS 54
REGLEMENT DE COMPETITION CHAMPIONNAT DE FRANCE CONTACT ET SEMI-CONTACT INTER- DISCIPLINES 55
INTRODUCTION 55
CODE DE L'ETHIQUE 56
JE VAIS PARTICIPER A UNE COMPETITION 56
JE TIENS A BIEN ME COMPORTER 56
REGLEMENT CHAMPIONNAT DE FRANCE CONTACT INTER-DISCIPLINES 57
I. L'ENGAGEMENT AUX COMPETITIONS 57
II. LES COMPETITEURS 58
III. L'AIRE DE COMPETITION (Cf. Annexe IV) 60
IV. LE DEROULEMENT DES COMBATS 60
V. DEROULEMENT DE LA COMPETITION 65
REGLEMENT CHAMPIONNAT DE FRANCE SEMI-CONTACT INTER-DISCIPLINES 66
CATEGORIES DE POIDS 67
ARBITRAGE ET ORGANISATION CHAMPIONNAT DE FRANCE CONTACT INTER-DISCIPLINES 68
I. FAIRE PARTIE DU CORPS ARBITRAL 68
II. CORPS ARBITRAL 68
TENUE OFFICIELLE 68
LE RESPONSABLE 69
L'ARBITRE 69
LE JUGE 69
LE COMMISSAIRE SPORTIF 70
III. DEROULEMENT DES COMBATS 70
IV. ORGANISATION ADMINISTRATIVE 71
LE RESPONSABLE ADMINISTRATIF 71

LE RESPONSABLE DE L'ORGANISATION SPORTIVE 72
V. ORGANIGRAMME DE LA COMPETITION 73
VI. SURVEILLANCE ET CONTROLES MEDICAUX 73
VII. SURFACE D'EVOLUTION 75
ANNEXE I – LA GESTUELLE D'ARBITRAGE 77
ANNEXE II – LES PROTECTIONS HOMOLOGUEES 80
ANNEXE V – RECLAMATION 84
ANNEXE VI A – TABLEAUX DES COMBATS 85
ANNEXE VI B – TABLEAUX DES COMBATS 86
ANNEXE VI C – TABLEAUX DES COMBATS 87
ANNEXE VII – DEMANDE DE SANCTION DISCIPLINAIRE 88
ANNEXE VIII – FICHE DE SYNTHESE DES REGLES DU CHAMPIONNAT DE FRANCE CONTACT INTERDISCIPLINES 89
ANNEXE IX – FICHE DE SYNTHESE DES REGLES DU CHAMPIONNAT DE FRANCE SEMI-CONTACT INTERDISCIPLINES 91
REGLEMENTDESCOMPETITIONS COUPE DE FRANCE INDIVIDUELLE KARATE CONTACT SENIORS – KARATE SEMI-CONTACT DE PUPILLES A VETERANS 92
REGLEMENT DES COMPETITIONS CHAMPIONNAT DE FRANCE INDIVIDUEL : KARATE CONTACT SENIORS – KARATE SEMI-CONTACT DE PUPILLES A VETERANS 95
REGLEMENT DES COMPETITIONS : COUPES DE FRANCE ZONES NORD / SUD INDIVIDUELLES : KARATE FULL CONTACT SENIORS – KARATE LIGHT CONTACT DE PUPILLES A VETERANS 98
REGLEMENT DES COMPETITIONS CHAMPIONNAT DE FRANCE INDIVIDUEL : KARATE FULL CONTACT SENIORS ELITES / HONNEURS 101
REGLEMENT DES COMPETITIONS CHAMPIONNAT DE FRANCE INDIVIDUEL : KARATE LIGHT CONTACT DE PUPILLES A VETERANS 103

CODE DE L'ETHIQUE

JE VAIS PARTICIPER A UNE COMPETITION

Je m'assure que je suis bien inscrit à cette rencontre sportive.
Je vérifie que mon passeport est à jour et comporte :

- Mon certificat médical de non contre-indication à la compétition ;
- Les examens spécifiques à la compétition en plein contact
- Si je suis mineur, l'autorisation parentale d'y participer,
- Pour un championnat, mon justificatif de nationalité française.

Je contrôle l'état de ma tenue,
De mes ceintures, de mes protections.

Je contrôle que je suis bien au
poids dans la catégorie où je suis
inscrit.

JE TIENS A BIEN ME COMPORTER

J'applique les consignes des organisateurs.

Je respecte mes adversaires sur le
tatami et en dehors de l'aire de
compétition.

Je respecte les décisions des arbitres et des juges.

Je reste digne dans la défaite comme dans la victoire.

J'invite ceux qui m'accompagnent à
m'encourager avec la plus grande sportivité.

Je donne par mon comportement une bonne image de ma discipline.

LES CATEGORIES D'AGE ET DE POIDS

Catégories d'âge de poussins à benjamins			
Individuels	Poussins 6 - 7 ans	Pupilles 8 - 9 ans	Benjamins 10 - 11 ans
Masculins Féminines	Nés en 2018-2019	Nés en 2016 – 2017	Nés en 2014 – 2015

Catégories de poids de poussins à benjamins		
Poussins 6 - 7 ans	Pupilles 8 - 9 ans	Benjamins 10 - 11 ans
Féminines		
-20kg	-25kg	-30kg
-25kg	-30kg	-35kg
-30kg	-35kg	-40kg
-35kg	-40kg	-45kg
+35kg	-45kg	-50kg
	+45kg	+50kg
Masculins		
-25kg	-30kg	-30kg
-30kg	-35kg	-35kg
-35kg	-40kg	-40kg
- 40kg	-45kg	-45kg
+40kg	-50kg	-50kg
	+50kg	-55kg
		+55kg

Catégories d'âge de minimes à vétérans				
Minimes 12 - 13 ans	Cadet 14 - 15 ans	Juniors 16 - 17 ans	Séniors 18 – 40 ans	Vétérans 41 ans et +
Nés en 2013 - 2012	Nés en 2011 - 2010	Nés en 2009 - 2008	Nés 2007 - 1985	Nés 1984 et avant

Catégories de poids de minimes à vétérans				
Minimes 12 - 13 ans	Cadets 14 - 15 ans	Juniors 16 - 17 ans	Séniors 18 - 40 ans	Vétérans 41 ans et +
Féminines				
-35kg	-40kg	-48kg	-50kg	-50kg
-40kg	-45kg	-53kg	-54kg	-60kg
-45kg	-50kg	-58kg	-58kg	+60kg
-50kg	-55kg	-63kg	-63kg	
-55kg	-60kg	-68kg	-68kg	
+55kg	+60kg	+68kg	+68kg	
Masculins				
-35kg	-45kg	-55kg	-56kg	-60kg
-40kg	-50kg	-60kg	-60kg	-68kg
-45kg	-55kg	-65kg	-64kg	-76kg
-50kg	-60kg	-70kg	-68kg	-85kg
-55kg	-65kg	-75kg	-72kg	+85kg
-60kg	-70kg	-80kg	-76kg	
+60kg	-75kg	+80kg	-80kg	
	+75kg		-85kg	
			-90kg	
			+90kg	

AUCUN SURCLASSEMENT N'EST AUTORISE

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

LE COACHING

Les coaches doivent :

- Etre majeurs et licencié à la Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées.
- Etre minimum ceinture noire 1ère dan ou 2ème dan.
- Remplir les conditions requises et participer au meeting des coaches afin d'obtenir la carte d'accréditation de coach A ou B.
- Porter une tenue sportive règlementaire, pantalon et veste de survêtement à l'effigie du club et chaussures de sport. (Aucun matériel additionnel caméra, tablette, appareil de photo, sac)
- Il devra être muni du nécessaire afin d'éponger et d'hydrater le compétiteur qu'il assiste (bassine serviette bouteille d'eau et trousse de soins)
- Porter la carte d'accréditation spécifique pour les coaches.
- Avoir un comportement exemplaire en toute circonstance.
- Respecter les zones qui leurs sont attribuées pour coacher.
- Rester assis sur les chaises mises en place pour le coaching. Les coaches ne doivent pas se lever de leurs chaises durant tout le temps des combats.
- Si un coach ne respecte pas les règles d'éthique et de bonne conduite, il s'exposera à des sanctions et pourra se voir retirer la carte d'accréditation par le Responsable de l'arbitrage ou son représentant et ne pourra plus coacher pendant tout le temps de la compétition. (En fonction de la gravité des faits, la commission disciplinaire de la fédération pourrait être saisie)
- Durant toute la durée de la compétition le coach est responsable du comportement et des actes des athlètes de son club.

REGLEMENT KARATE CONTACT

GENERALITES - A l'exception des règles spécifiques au Karaté Contact exposées ci-après, les règles sont celles des règlements de compétitions Combat de la Fédération Française de Karaté.

Les compétitions de Karaté Contact sont ouvertes aux licenciés de la Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées ayant le passeport sportif, une licence et le certificat médical (ainsi que les examens complémentaires) de la saison en cours.

Pour les catégories Juniors, il existe un format de compétition appelé « Précombat ». Les règles sont identiques au Karaté Semi-Contact, néanmoins les compétiteurs pourront s'exprimer avec une intensité supérieure. La dimension technique doit rester prioritaire et la mise hors combat ne doit pas être recherchée.

ARTICLE 1 - AIRE DE COMPETITION

1. Les rencontres se feront sur un ring homologué par la Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées ou, dans certains cas sur un tatami officiel de 10/10m.
2. L'aire d'évolution des combattants sur tatami est de 8/8m.
3. Dans ce cas une deuxième catégorie de pénalités « sortie » sera prise en compte par l'arbitre.
4. Lorsqu'un pied est à l'extérieur de cette zone le compétiteur est déclaré « SORTIE » sauf s'il s'agît d'une poussée de l'adversaire qui pourra, éventuellement, être lui-même sanctionné.
5. Une ligne de 50 centimètres de long, doit être tracée à une distance de deux mètres du centre de l'aire de compétition, pour la position de l'Arbitre.
6. Deux lignes parallèles, perpendiculaires à la ligne de l'Arbitre, doivent être tracées à une distance d'un mètre et demi du centre de l'aire de compétition, pour la position des compétiteurs.
7. Les 3 Juges sont assis à la limite extérieure de l'aire de sécurité. L'un fait directement face à l'arbitre, les deux autres sont assis derrière les compétiteurs, décalés d'un mètre vers l'arbitre. Chacun est équipé d'un drapeau rouge et d'un drapeau bleu.
8. Le Superviseur de score est assis à la table officielle, entre le Marqueur et le Chronométreur.
9. La bordure d'un mètre à l'intérieur de l'aire de compétition, doit être composée de TATAMI de couleur différente.

EXPLICATIONS :

- Il ne doit pas y avoir de panneaux publicitaires, de murs, de piliers etc. à moins d'un mètre du périmètre extérieur de l'aire de sécurité.

- Les TATAMI utilisés ne doivent pas être glissants sur leur surface en contact avec le sol. Ils doivent avoir un faible coefficient de frottement sur leur surface supérieure. L'Arbitre doit s'assurer que les TATAMI restent parfaitement joints pendant la compétition.

ARTICLE 2 - TENUE OFFICIELLE

1. Les compétiteurs et leurs coaches doivent porter la tenue officielle telle qu'elle est définie ci-après.
2. La Commission d'Arbitrage peut exclure tout officiel ou compétiteur qui ne se conforme pas à cette réglementation.
3. Toutes les protections devront être homologuées par la Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées.

ARBITRE :

1. Les Arbitres et Juges doivent porter la tenue officielle désignée par la Commission d'Arbitrage. Cette tenue doit être portée lors de toutes les compétitions et à tous les stages.
2. La tenue officielle est la suivante :

    - Blazer bleu marine, droit, non-croisé avec deux boutons argentés.
    - Gilet d'arbitrage en fonction des conditions climatiques.
    - Polo d'arbitrage contact fédéral bleu marine.
    - Pantalons gris Clair uni, sans revers.
    - Chaussettes bleues foncées ou noires sans motif et chaussons d'arbitrage noirs pour utiliser sur l'aire de compétition.

COMPETITEURS :

KARATE-GI traditionnel ou de Karaté Contact, homologué par la Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées ou tenue de karaté Full Contact. Cette tenue doit être portée jusqu'à la remise des récompenses.

1. Pour les Juniors et Seniors, les protections spécifiques de Karaté Contact de couleur rouge ou bleu sont obligatoires.
2. Les manches de la veste ne doivent pas dépasser le pli du poignet et au moins recouvrir la moitié de l'avant-bras. Les manches de la veste ne doivent pas être retroussées.
3. Les pantalons doivent être d'une longueur suffisante pour recouvrir au moins les 2/3 du tibia et ne doivent pas être retroussés. Le pantalon ne devra pas dépasser la cheville.
4. Les compétiteurs doivent avoir les cheveux propres et coupés ou attachés à une longueur telle qu'ils ne gênent pas le bon déroulement du combat.

Lorsque l'Arbitre considère qu'un compétiteur a les cheveux trop longs et (ou) sales, il peut exclure le compétiteur du combat. Les barrettes et épingles à cheveux sont interdites même sous le casque.

5. Les compétiteurs doivent avoir les ongles coupés courts. Ils ne doivent pas porter d'objets qui puissent blesser leurs adversaires. Le port d'appareils dentaires métalliques est interdit.
6. Le port des gants : 6 ou 8 oz pour les poussins, pupilles et benjamins, 8 ou 10 oz pour les catégories Minimes et 10 ou 12 oz pour les Cadets, Juniors, Seniors et les vétérans. Un des compétiteurs porte des gants rouges et l'autre des gants bleus.
7. Les protège-dents sont obligatoires pour les femmes et les hommes. La coquille est obligatoire pour les hommes, le protège poitrine est obligatoire pour les femmes à partir de minimes. Une protection pubienne est recommandée.
8. Les protections de pied/tibia, ainsi que le casque de Karaté Contact sont obligatoires (Les protections de pieds et casques doivent être de la même couleur que les gants).
9. Les lunettes sont interdites. Le port des lentilles de contact souples est autorisé sous la responsabilité du compétiteur.
10. Le port de tout autre vêtement ou équipement est interdit.
11. Les bandages de mains souples sont autorisés.
12. L'emploi de bandage ou support à la suite d'une blessure doit être autorisé par le Médecin de la compétition.
13. Une ceinture bleue ou rouge.

EXPLICATIONS :

- 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 y remédier.

ARTICLE 3 - L'EQUIPE ARBITRALE

1. Pour chaque combat, l'équipe arbitrale est composée de : un Responsable de tatami, un superviseur, un Arbitre et 3 Juges.
2. La table de l'aire de compétition est composée : d'un Chronométreur et d'un Marqueur/Annonceur.

ARTICLE 4 - DUREE DU COMBAT

1. SENIORS FEMMES / HOMMES : Éliminatoires 2 reprises de 2 minutes avec un temps de repos d'une minute entre les 2 reprises. Finales 2 reprises de 2 minutes avec un temps de repos d'une minute pour les catégories ayant

effectué au moins 3 combats éliminatoires et 3 reprises de 2 minutes pour les autres.

2. La décision est prise aux drapeaux.
3. En cas d'égalité de points à la fin du combat, la décision doit être prise à la majorité par les 3 Juges.

ARTICLE 5 – CRITERES DE DECISION

A l'issue de chaque reprise, les juges attribuent 3 points ou 2 points ou 1 point. :

3 points	Le compétiteur ayant largement dominé son adversaire, ayant initié la majorité des techniques effectives, notamment des techniques de coup de pieds et/ou ayant obtenu un hors combat temporaire.
2 points	Le compétiteur ayant efficacement dominé la reprise et placé plusieurs techniques de pied à la tête.
1 point	Le compétiteur ayant démontré une efficacité légèrement supérieure à son adversaire

En Seniors, lorsqu'un compétiteur est mis hors de combat ou est physiquement en difficulté, l'Arbitre arrête la reprise et commence le décompte des 10 secondes. A la 7ème seconde, le compétiteur doit déjà être en position de garde. A la fin des 10 secondes, s'il n'est toujours pas en mesure de reprendre le combat, son adversaire est alors déclaré vainqueur (et ce sur l'ensemble du combat, 1 Hors Combat entraînant la défaite immédiate et le retrait de la compétition).

En aucun cas un compétiteur ne peut être compté 2 fois dans la même reprise et 3 fois sur l'ensemble du combat.

Si un compétiteur est mis hors de combat suite à une technique interdite, son adversaire sera disqualifié. Le compétiteur blessé ne pourra alors plus continuer dans cette compétition.

Les techniques suivantes sont autorisées en Karaté Contact (Seniors) :

- Coups de pied circulaires intérieurs et extérieurs dans les membres inférieurs (à l'exclusion des articulations).
- Coups de poing circulaires et retournés (crochets, uppercuts, spinning back-fist ...)

ARTICLE 6 – SORTIES ET POINTS NEGATIFS

Chacune des trois premières sorties sera sanctionnée d'une pénalité de type C2, sans incidence sur le score.

La 4ème sortie de l'aire → Perte de la Reprise → Score : 6-0

Chaque combattant devra effectuer au moins 6 techniques de pieds effectives/reprise exécutées au-dessus de la ceinture. Le combattant aura la possibilité d'effectuer les coups de pieds manquants durant les reprises suivantes. Si au terme de la rencontre le combattant n'a pas réalisé le nombre total de coups de pieds, alors 1 point par coup de pieds manquant lui sera retiré de son score à l'issue du match.

Les coups de pieds seront déterminés comme étant « effectifs » et seront ainsi comptabilisés par le Marqueur-Annonceur à la table.

Des pénalités répétées pourront entraîner une disqualification du compétiteur. Un compétiteur peut aussi être disqualifié pour des infractions sérieuses aux règlements. Lorsque le potentiel de victoire d'un compétiteur est réduit à néant suite à la faute de son adversaire, ce dernier sera alors disqualifié.

ARTICLE 7 – LES TECHNIQUES INTERDITES

1. Contact sur la colonne vertébrale et derrière la tête.
2. Les attaques à l'aine, aux articulations des coudes ou genoux.
3. Les techniques de main ouverte au visage ou à la gorge.
4. Les saisies prolongées empêchant le déroulement du combat.

Les deux premières infractions = une pénalité entraînant chacune le retrait d'un point.

La 3ème infraction = perte de la reprise par 0 à 6

Dans ce cas de figure, les pénalités et leur incidence sur le score de l'adversaire sont maintenues.

ARTICLE 8 - DEBUT, SUSPENSION ET FIN DES COMPETITIONS

1. Les termes et gestes employés par l'Arbitre et les Juges dans le déroulement d'un combat, sont tels qu'ils sont décrits à l'annexe 1 et 2.
2. L'Arbitre et les Juges se placent à leurs positions. Après échange de salut entre les compétiteurs, l'Arbitre annonce "ALLEZ" puis le combat commence.
3. A l'issue du match et après déduction éventuelle des points négatifs, l'arbitre annonce le résultat.

Le combat est terminé :

- Lorsque le temps est arrivé à son terme.
- Si la victoire intervient avant la fin du temps réglementaire.
- Sur disqualification.
- Sur abandon d'un compétiteur ou arrêt demandé par son Coach.
- Sur arrêt décidé par le médecin.
- Sur arrêt décidé par l'arbitre s'il voit que l'un des combattants est en danger.

En cas de Hors Combat ou d'arrêt décidé par le médecin, le compétiteur ne pourra pas reprendre la compétition ni être repêché.

ARTICLE 9 – CATEGORIES D'AGES ET DE POIDS

Catégories de poids karaté contact seniors	
Masculins	Féminines
-56kg	-50kg
-60kg	-54kg
-64kg	-58kg
-68kg	-63kg
-72kg	-68kg
-76kg	+68kg
-80kg	
-85kg	
-90kg	
+90kg	

REGLEMENT KARATE SEMI-CONTACT

PUPILLES, BENJAMINS, MINIMES, CADETS, JUNIORS, SENIORS, VETERANS

GENERALITES - A l'exception des Règles spécifiques au Karaté « Semi-Contact » exposées ci-après, les règles sont celles du règlement de Karaté Contact.

Les Règles du Karaté « Semi-Contact » s'appliquent aux Catégories Poussins, Pupilles, Benjamins, Minimes, Cadets, Juniors, Seniors et Vétérans.

Les compétiteurs sont obligatoirement assisté d'un coach disposant d'une accréditation spécifique délivrée par la Fédération Française de Karaté.

Attention : La catégorie Poussin n'a pas accès à l'échelon national.

ARTICLE 1 – DUREE DU COMBAT

1. POUSSIN (masc/fém) : 2 reprises de 1 minute avec un temps de repos d'1 minute entre les 2 reprises (y compris pour les finales)
2. PUPILLES - BENJAMINS (masc/fém) : 2 reprises de 1 minute et 15 secondes avec un temps de repos d'1 minute entre les 2 reprises (y compris pour les finales)
3. MINIMES - CADETS (masc/fém) : 2 reprises de 1 minute 30 secondes avec un temps de repos d'une minute entre les 2 reprises (y compris pour les finales).
4. JUNIORS – SENIORS (masc/fém) : 2 reprises de 2 minutes avec un temps de repos d'une minute entre les 2 reprises (y compris pour les finales).
5. VETERANS (masc/fém) : 2 reprises de 1 minute 30 secondes avec un temps de repos d'une minute entre les 2 reprises (y compris pour les finales).

La décision est prise aux drapeaux.

ARTICLE 2 – CRITERES DE DECISION

A l'issue de chaque reprise, les 3 juges attribuent 3 points ou 2 points ou 1 point :

3 points	Le compétiteur ayant largement dominé son adversaire sur toutes les formes techniques et tactiques.
2 points	Le compétiteur ayant efficacement dominé son adversaire et prit la plupart du temps l'initiative du combat.
1 point	Le compétiteur ayant démontré une efficacité légèrement supérieure à son adversaire

Les techniques suivantes sont interdites en « Semi-Contact » (Poussins, Pupilles, Benjamins, Minimes, Cadets, Juniors, Séniors et Vétérans) :

- Coups de Poing circulaires excessivement larges
- Uppercuts portés à l'adversaire quand il a la tête baissée.
- Coups de poing retourné (Spinning Back-fist)
- Pour les catégories Pupilles, Benjamins, Minimes, Cadets, Juniors, séniors, et vétérans les coups de pied circulaires intérieurs et extérieurs dans les cuisses, sont tolérés dans l'esprit du semi-contact.

ARTICLE 3 – COMPTAGE

Un compétiteur qui refusera de se mettre en garde, ou qui tardera de reprendre l'assaut au commandement de l'arbitre afin de gagner délibérément du temps pour récupérer pourra être compté par l'arbitre. Dans ce cas il ne pourra gagner la reprise.

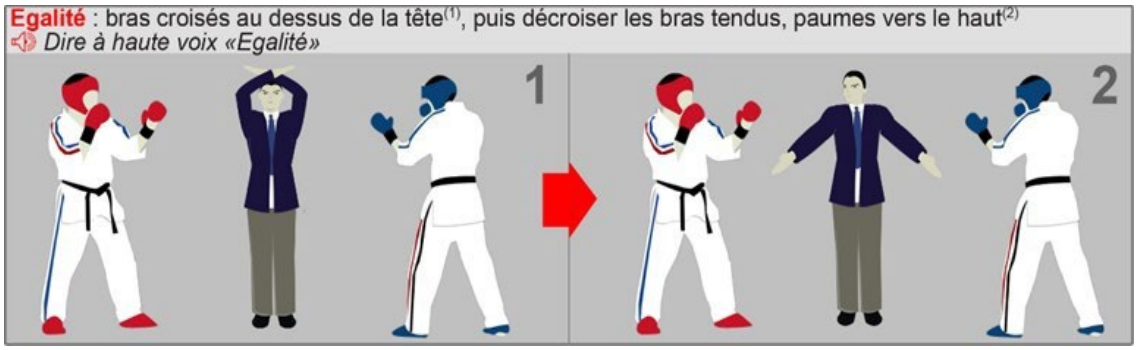
ARTICLE 4 – PROTECTIONS

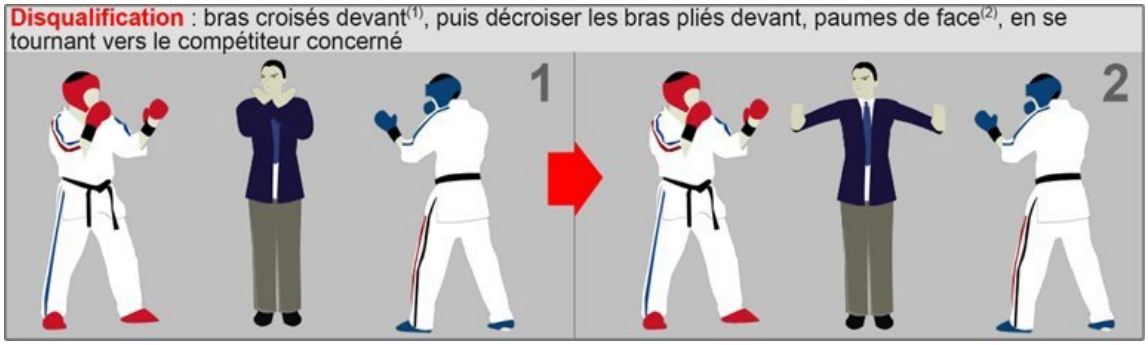
Tenue et protections habituelles du Karaté Contact ou de Karaté Full Contact, pour les Catégories Poussins, Pupilles, Benjamins, Minimes et Cadets, Juniors, Séniors et Vétérans.

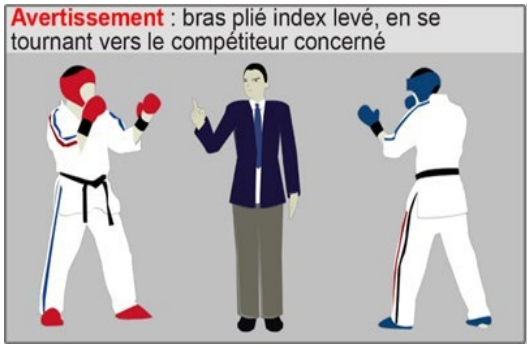
ARTICLE 5 – CATEGORIES D'AGES ET DE POIDS

Catégories de poids Karaté semi-contact							
Poussins	Pupilles	Benjamins	Minimes	Cadets	Juniors	Seniors	Vétérans
Féminines							
-20kg	-25kg	-30kg	-35kg	-40kg	-48kg	-50kg	-50kg
-25kg	-30kg	-35kg	-40kg	-45kg	-53kg	-54kg	-60kg
-30kg	-35kg	-40kg	-45kg	-50kg	-58kg	-58kg	+60kg
-35kg	-40kg	-45kg	-50kg	-55kg	-63kg	-63kg	
+35kg	-45kg	-50kg	-55kg	-60kg	-68kg	-68kg	
	+45kg	+50kg	+55kg	+60kg	+68kg	+68kg	
Masculins							
-25kg	-30kg	-30kg	-35kg	-45kg	-55kg	-56kg	-60kg
-30kg	-35kg	-35kg	-40kg	-50kg	-60kg	-60kg	-68kg
-35kg	-40kg	-40kg	-45kg	-55kg	-65kg	-64kg	-76kg
-40kg	-45kg	-45kg	-50kg	-60kg	-70kg	-68kg	-85kg
+40kg	-50kg	-50kg	-55kg	-65kg	-75kg	-72kg	+85kg
	+50kg	-55kg	-60kg	-70kg	-80kg	-76kg	
		+55kg	+60kg	-75kg	+80kg	-80kg	
				+75kg		-85kg	
						-90kg	
						+90kg	

GESTUELLE D'ARBITRAGE DE KARATE CONTACT

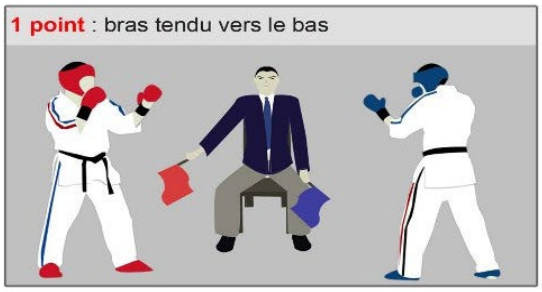






KARATE CONTACT

LA GESTUELLE D'ARBITRAGE DU JUGE DE COIN



REGLEMENT KARATE FULL CONTACT

Règlement sportif et d'arbitrage
Mis à jour le 1er juillet 2025

Toute manifestation de Karaté Full Contact ne peut être organisée qu'avec l'autorisation de la Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées ou de son instance décentralisée (Ligues Régionales – Comités Départementaux)

Pour les catégories Juniors, il existe un format de compétition appelé « Précombat ». Le règlement technique est identique au Karaté Full Contact, qui permet aux compétiteurs de s'exprimer avec une intensité supérieure. La dimension technique doit rester prioritaire et la mise hors combat ne doit pas être recherchée.

DEFINITION DU KARATE FULL CONTACT

Le Karaté Full Contact est une discipline de combat de percussion pieds-poings au-dessus de la ceinture, où les techniques sont portées à pleine puissance sur les parties du corps autorisées et où l'efficacité est un critère essentiel de victoire.

Voir le règlement ci-dessous.

Les coups de poings et de pieds référencés doivent être donnés sur des cibles autorisées avec précision, vitesse et détermination, réalisant un réel impact.

Les coups de pieds et de poings sont autorisés, sur la face et les côtés de la tête, le devant et les côtés du corps au-dessus de la ceinture.

Les balayages ou déséquilibres extérieurs et intérieurs effectués sur les chaussons de protection sont autorisés.

Les combats se déroulent sur un ring. L'utilisation d'un tatami règlementaire de 10/10m avec une aire d'évolution des combattants limitée à 8/8m est toutefois possible.

L'arbitre central ne juge pas les combattants ; il s'assure que le règlement soit correctement appliqué.

Les juges apprécient l'efficacité des techniques autorisées et attribuent à la fin de chaque round une note (1,2 ou 3 points) aux compétiteurs.

a. 1 Point = drapeau côté rouge ou bleu tendu vers le bas

b. 2 Points = drapeau côté rouge ou bleu tendu à l'horizontale

c. 3 Points = drapeau côté rouge ou bleu tendu vers le haut

ARTICLE 1 - REGLES DU KARATE FULL CONTACT

Les compétiteurs se présentent sur le ring ou tatami en tenues règlementaires, équipés de leurs protections homologuées et après vérification des éventuels bandages souples par les juges 1 et 3, peuvent mettre leurs gants.

A l'appel de l'arbitre ils rejoignent le centre du ring ou tatami face à face à deux mètres l'un de l'autre). Après les dernières recommandations de l'arbitre et à son commandement « PRÊT », ils se mettent en position de combat, garde haute en attendant le signal de départ de l'arbitre « ALLEZ ».

L'arbitre demande aux juges, au chronométreur et au compteur de pieds s'ils sont prêts. Le temps ne peut être arrêté que par le commandement « CHRONO » de l'arbitre.

Un combattant peut demander l'arrêt du temps en levant un bras afin de replacer son équipement de sécurité ou faire vérifier une blessure. L'arbitre ne doit pas arrêter le temps s'il estime que cela fera perdre l'avantage à l'autre combattant.

Si un arbitre estime qu'un combattant demande des arrêts répétitifs afin de se reposer ou d'empêcher son adversaire de marquer des points, une remarque verbale en premier lieu, puis une pénalité (-1 point) lui sera donné. Si cela se reproduit une deuxième pénalité (-1point) lui sera donnée. A la troisième pénalité l'arbitre lui signifiera la perte de la reprise par 0-6, s'il persiste il pourra le disqualifier.

ARTICLE 2 - AIRE DE COMPETITION

Durant le combat personne ne sera admis sur l'aire de compétition à part l'arbitre ou les services médicaux sur appel de celui-ci.

Personne, outre le staff officiel, ne sera autorisé à dialoguer avec les juges.

Les rencontres se feront sur ring homologué par la Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées ou, dans certains cas sur un tatami officiel de 10/10m.

L'aire d'évolution des combattants sur tatami est de 8/8m.

Dans ce cas une deuxième catégorie de pénalités « sortie » sera prise en compte par l'arbitre.

Lorsqu'un pied est à l'extérieur de cette zone le compétiteur est déclaré « SORTIE » sauf s'il s'agît d'une poussée de l'adversaire qui pourra, éventuellement, être lui-même sanctionné.

ARTICLE 3 - REGLEMENT MEDICAL

Chaque compétiteur devra être en possession d'un passeport sportif et d'une licence en cours de validité délivré par la Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées sur lequel figurera un certificat médical (de la saison en cours) de non-contre-indication à la pratique en compétition des Arts Martiaux et Sports de contact reconnus par la Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées. Un examen ophtalmologique (avec fonds de l'œil) et un électrocardiogramme d'une durée de validité de 3 ans est obligatoire. Le compétiteur présentera son passeport dûment rempli à chaque contrôle et procédure de pesée (cf. règlements Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées).

IMPORTANT : Tout compétiteur n'étant pas en règle avec le règlement médical ne sera pas autorisé à combattre.

ARTICLE 4 - CATEGORIES DE POIDS

Catégories de poids seniors (saison 2025-2026)

MASCULINS	FEMININES
-56kg	-50kg
-60kg	-54kg
-64kg	-58kg
-68kg	-63kg
-72kg	-68kg
-76kg	+68kg
-80kg	
-85kg	
-90kg	
90kg et +	

Le jour de la rencontre, l'organisation se réserve le droit de créer une catégorie visant à réduire les écarts de poids importants dans les catégories de poids extrêmes.

ARTICLE 5 - TEMPS DE COMBAT

Le Karaté Full Contact s'adresse uniquement aux seniors hommes et femmes.

Les qualifications se déroulent en 2x2mns (Honneurs et Elites) (6 coups de pieds effectifs au-dessus de la ceinture obligatoires par reprise).

Les finales en 3X2mns pour les Honneurs masculins et féminines et 5x2mns pour les Elites masculins et féminines (6 coups de pieds effectifs au-dessus de la ceinture obligatoires par reprise).

Remarque : Dans les catégories dans lesquelles le nombre de combats qualificatifs est égal ou supérieur à 3, les finales se dérouleront en 2 x 2mns (Honneurs) et 3x2mns (Elites).

En Championnat de France un compétiteur devra obligatoirement posséder la nationalité française. Les participants devront obligatoirement présenter leur carte nationale d'identité à la pesée.

AUCUN SURCLASSEMENT DE CATEGORIE D'AGE N'EST AUTORISE.

ARTICLE 6 - L'EQUIPEMENT

Les différentes protections composant l'équipement du Karaté Full Contact doivent être soumises à l'homologation de la Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées.

Les combattants seront différenciés par un équipement rouge (casque, gants, chaussons et ceinture) pour le 1er appelé, et un équipement bleu (casque, gants, chaussons et ceinture) pour le second.

Il n'y aura aucune tolérance sur la signalétique des équipements (rouge ou bleu obligatoire)

LES GANTS :

Ils devront être en bon état et homologués par la Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées :

Par mesure d'équité les gants à velcro 10 onces pour toutes les catégories de poids jusqu'aux -72kg inclus et 12 onces pour toutes celles au-dessus de 72kg sont les seuls homologués (couleur rouge ou bleue obligatoire).

LES BANDAGES :

Les combattants ont le droit à une bande de coton extensible ne devant pas excéder 2,5 m de long et 5cm de large, le bandage croisé est autorisé.

Aucune autre espèce de bandage ne pourra être employée, l'emploi de tape, ou de produit similaire est formellement interdit. Toutefois un sparadrap de 7.5cm de long et de 2.5cm de large peut être posé au niveau du poignet pour retenir le bandage.

Les juges 1 et 3 vérifieront les bandages avant la mise en place des gants. Un

Le contrôle des bandages pourra être effectué à la fin du combat.

LES PROTECTIONS DE PIEDS :

Les protections de pieds de type Boxe Américaine-Full Contact sont les seuls homologués (couleur rouge ou bleue obligatoire).

LES PROTECTIONS OBLIGATOIRES :

Pour les hommes : gants et protèges pieds homologués, coquille, protège dents, casque type olympique avec ou sans pommettes.

Pour les femmes : gants et protèges pieds homologués, protège dents, protège poitrine et casque type olympique avec ou sans pommettes. Une protection pubienne est recommandée.

Les protèges tibias sans armatures sont tolérés.

En championnat de France et en gala les compétiteurs de classe « élite » pourront combattre sans casque (féminines et masculins) et sans tee-shirt pour les masculins.

Tout le matériel doit être homologué par la Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées.

LA TENUE :

La tenue devra être décente et propre, les combattants seniors se présenteront en pantalon style karaté Gi sans inscription ou boxe américaine-full contact et tee-shirt à manche courte ne comportant aucune inscription ou publicité excepté l'écusson et/ou le nom du club. Cette tenue doit être portée jusqu'à la remise des récompenses.

Le port de bijoux, boucles d'oreilles, bagues, piercing… est formellement interdit pour des raisons évidentes de sécurité.

Les prothèses auditives et optiques sont interdites en compétition.

ARTICLE 7 – PESEE

Elle s'effectue par la commission sportive sous le contrôle possible des responsables de ring (ou de tatamis).

Pour toutes les rencontres, tous les combattants de toutes catégories doivent être impérativement pesés sur une balance à curseur (+ ou - vingt grammes) ou sur une balance électronique (+ ou - deux cents grammes).

TOLERANCE DE POIDS :

Aucune tolérance de poids ne sera acceptée si la pesée a lieu la veille de la rencontre ou dans la matinée. Si la pesée a lieu l'après-midi ou en soirée, la tolérance sera de cinq cents grammes.

En dessous de la limite inférieure de la catégorie de poids (hors championnats et coupes), la rencontre peut avoir lieu si la différence de poids entre les deux combattants n'est pas supérieure à l'écart de la catégorie.

ARTICLE 8 - ZONES D'ATTAQUE AUTORISEES EN KARATE FULL CONTACT

La tête : face et côtés

Le corps : face et flancs

Pieds : seulement pour les balayages, déséquilibres extérieurs et intérieurs sur le chausson de protection.

ARTICLE 9 - ZONES DE FRAPPES ET COMPORTEMENTS INTERDITS

Les coups de pieds dans les jambes sont interdits.

Frapper avec les mains ouvertes.

Attaquer la gorge, les parties génitales, le dos, derrière la tête, les jambes.

Attaquer avec le coude, l'arête de la main, le pouce, les épaules, et les coups de tête.

S'enfuir, tourner le dos, saisir, esquiver en dessous de la ceinture.

Attaquer un adversaire tombé ou encore au sol, ou qui a une main ou un genou au sol.

Attaquer un adversaire hors de la zone de compétition

Continuer alors que le commandement « stop ! » a été formulé, ou après la fin du round.

Huiler abondamment le visage ou le corps.

Ces infractions aux règlements peuvent, en fonction de leur niveau de gravité, être sanctionnées par des remarques, pénalités avec points négatifs, perte du round par 6-0 ou même une disqualification.

ARTICLE 10 - TECHNIQUES AUTORISEES

Coup de pied de face :

- Coup de pied exécuté directement vers l'avant avec le dessous du pied (ou talon)

Coup de pied de côté :

- Coup de pied exécuté latéralement avec le dessous du pied (talon ou tranchant)

Coup de pied circulaire :

- Coup de pied exécuté suivant une trajectoire circulaire avec le dessus du pied

Coup de pied retourné direct :

- Coup de pied exécuté après un mouvement de rotation du corps, directement vers l'arrière avec le talon, le bol ou le plat du pied

Coup de pied en revers :

- Coup de pied circulaire exécuté de l'intérieur vers l'extérieur avec le talon ou le plat du pied

Coup de pied retombant :

- Coup de pied exécuté en frappant de haut en bas avec le talon ou le plat du pied

Coup de pied en croissant :

- Coup de pied circulaire exécuté avec l'intérieur ou l'extérieur du pied en position fléchie ou tendue

Toutes ces techniques de coups de pied peuvent s'effectuer retournées ou sautées.

Balayages :

- Techniques exécutées avec le tranchant du pied sur le chausson de protection vers l'intérieur ou l'extérieur.

Crochet :

- Coup de poing suivant une trajectoire circulaire donné à mi-distance ou en corps à corps.

Direct :

- Coup de poing direct suivant une trajectoire rectiligne

Uppercut :

- Coup suivant une trajectoire verticale/oblique du bas vers le haut délivré à mi-distance ou en corps à corps.

Coup de poing sauté :

- Direct du bras arrière avec une extension et une propulsion vers l'avant.

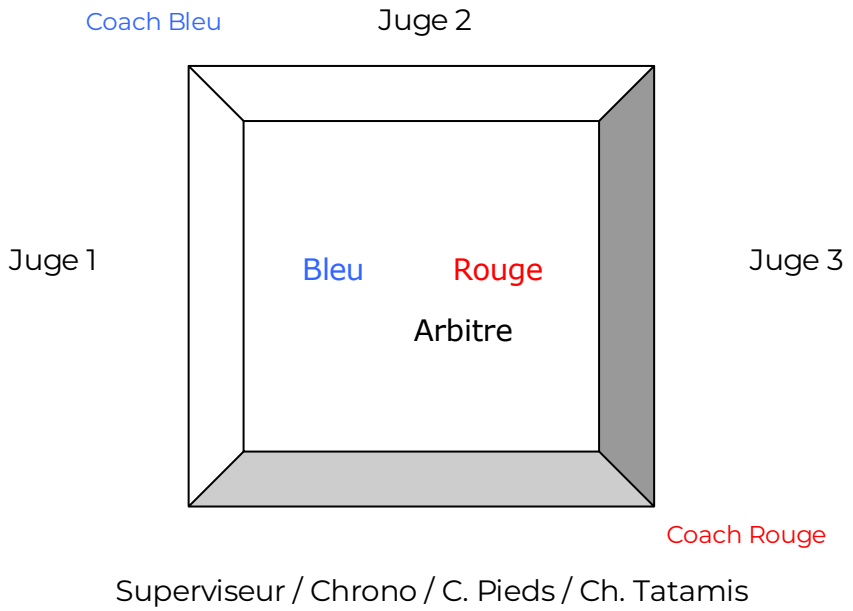
Coup de poing retourné ou Spinning back-fist:

- Coup de poing exécuté avec une rotation du corps avec le dessus du gant

ARTICLE 11 - L'EQUIPE OFFICELLE

L'équipe officielle est composée d'arbitres qualifiés en Karaté Full Contact. Elle est désignée par l'instance fédérale du département, ligue ou national, en fonction du niveau de la compétition.
Le placement des officiels, du coach / soigneur reste identique aux positions habituellement référencées en compétition sur ring. Dans l'éventualité de match sur tatamis, seul le coach sera habilité à rester à la place qui lui est réservée durant les rounds, le soigneur pourra le rejoindre durant les temps de repos.

Voir dessin ci-dessous :



Elle comprend :

- Le responsable du ring ou de tatamis
- Le superviseur
- L'arbitre
- Le chronométreur
- Les juges
- Le compteur de pied

LE RESPONSABLE DU RING OU TATAMI :

Il affecte les juges et l'arbitre pour chaque rencontre.

Il vérifie le bon déroulement des rencontres.

Il note les sanctions infligées aux compétiteurs par l'arbitre.

Il contrôle les résultats et décisions de chaque rencontre sur la feuille de marque et appose sa signature.

Il est le responsable administratif des documents de son tableau (feuille de déclarations d'accident, enregistrement des réclamations, certificats médicaux etc..).

Il s'assurera de la présence d'un service médical afin de pouvoir répondre rapidement à une demande de l'arbitre central.

Pour une compétition départementale, le responsable de ring doit être au moins de niveau régional.

Pour une compétition régionale, il doit avoir au moins le niveau national.

Le responsable de ring est le juge ultime pour toute décision ou jugement à prendre immédiatement. Il a tous les pouvoirs de décision dans la limite des points prévus par la réglementation de la Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées qui régissent la pratique du Karaté Full Contact.

Il pourra selon les cas suivants changer la décision :

- S'il y a une erreur dans le calcul des points attribués par les juges
- Violation ou vice de procédure du règlement fédéral.

LE SUPERVISEUR :

Il doit suivre attentivement le bon déroulement du combat et de l'application du règlement.

Il doit intervenir auprès de l'arbitre dans le cas où l'application du règlement n'est pas conforme, notamment dans la bonne application des sanctions.

Il harmonise les notes en cas de disparités notables dans les jugements (ex : si 2 juges donnent 1 point bleu et le troisième juge donne 2 ou 3 points rouges, alors la note rouge sera ramenée niveau du vote maximum de la couleur adverse, c'est-à-dire 1 point).

En aucun cas le vote d'une d'un seul juge ne pourra déterminer une égalité ou une victoire.

L'ARBITRE :

L'arbitre devra connaître parfaitement les règlements de la compétition Karaté Full Contact.

Il doit :

S'assurer de la présence de l'équipe officielle.

Réunir les deux combattants au centre de l'aire de compétition au début de chaque rencontre afin de leurs rappeler les consignes essentielles.

Veiller à ce que les deux combattants se saluent avant le début et la fin de la rencontre.

Proclamer la décision à l'issue de la rencontre sans en annoncer les scores.

Les commandements de l'arbitre :

« PRÊT ! » Ce commandement est utilisé pour mettre, ou remettre les deux combattants en garde au début de chaque reprise ou après une intervention de l'arbitre central.

« ALLEZ ! » L'arbitre l'utilise pour lancer ou relancer le combat.

« CHRONO ! » Ce commandement stoppe le chrono et est utilisé pour arrêter les combattants qui doivent se replacer au centre de l'aire de compétition.

« STOP ! » A ce commandement les deux compétiteurs s'arrêtent de combattre et reculent d'un pas. Le chronomètre ne s'arrête pas, leur assaut reprend après le commandement « ALLEZ » de l'arbitre, sans revenir au centre de l'aire de compétition.

Dans l'éventualité d'un combat sur tatamis :

« SORTIE ! » différencier les sorties volontaires, donc sanctionnées (1er : Pénalité / 2ème : Pénalité / 3ème : Pénalité/ 4ème : perte de la reprise = 0 à 6) à celles provoquées par des poussées de l'adversaire qui peut alors être sanctionné.

Les interventions de l'arbitre :

Il doit veiller à ce que les deux combattants se présentent sur l'aire de compétition dans la minute qui suit leur appel.

Si un des combattants sans raison valable reconnue se présente en retard de plus d'une minute il sera disqualifié.

C'est le chronométreur qui, à la demande de l'arbitre décompte le temps.

Il décompte les secondes oralement et gestuellement en cas de hors combat.

Il doit veiller à ce que le coach et le soigneur soient bien en tenue de sport et baskets à l'emplacement qui leurs sont réservés. Le coach ne peut donner des consignes qu'à l'intention du compétiteur qu'il assiste.

Le non-respect de cette règle peut entraîner les sanctions suivantes :

- 1ère fois l'arbitre donne une pénalité (-1pt) au compétiteur pour le comportement du coach
- 2ème fois l'arbitre donne une pénalité (-1pt) au compétiteur pour le comportement du coach
- 3ème fois Perte du round 6 à 0
- 4ème fois Disqualification

L'arbitre n'est pas tenu de respecter l'échelle des pénalités au regard de la gravité de l'infraction.
Afin de clarifier ses interventions, il utilisera les justifications suivantes :
Coup dangereux ou technique interdite
Tête en avant ou genou en avant
Non-respect des commandements de l'arbitre
Comportement antisportif…

- Il doit veiller à ce que toutes ses interventions, soient à la fois orales et gestuelles pour une meilleure compréhension.
- Il peut séparer les combattants physiquement si ceux-ci n'obtempèrent pas à ces commandements verbaux.
- Une intervention de ce genre peut entraîner une pénalité à l'un ou à l'autre des combattants ou même aux deux combattants suivant le cas.

Si l'un des deux combattants démontre une insuffisance technique ou physique en Karaté Full Contact, il devra arrêter la rencontre, ce qui entraînera la disqualification du combattant et la victoire de son adversaire.

Si un combattant perd son protège dents, il doit stopper la rencontre, puis envoyer celui-ci vers son coach pour rincer le protège dents et le remettre rapidement.

A la 3ème perte dans le même round, le combattant sera pénalisé selon l'échelle de pénalités en vigueur.

Les sanctions de l'arbitre :

Il n'existe qu'une seule catégorie de pénalités regroupant l'ensemble des infractions au règlement.

Toutefois une 2ème catégorie qui ne compte que les sorties sera ajoutée en cas de compétition sur tatamis. Cette catégorie n'a pas lieu d'exister en cas de rencontre sur ring et les avertissements infligés dans chacune des catégories ne seront pas cumulable d'une catégorie à l'autre.

Les remarques :

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

Les pénalités :

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

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

La troisième entraîne la perte du round par 0 à 6. Dans ce cas de figure, les pénalités et leur incidence sur le score de l'adversaire sont maintenues.

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

La disqualification :

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

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

Annonce ou demande de sanction par l'arbitre :

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

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

Il indique de l'index, bras tendu, le combattant sanctionné.

Il annonce la sanction à haute voix et par geste la faute.

Le hors combat :

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

Conséquences en combat :

Lorsqu'un combattant est hors combat, l'arbitre indique le coin neutre à son adversaire puis commence le décompte des 7 secondes, si son adversaire ne rejoint pas le coin neutre, celui-ci suspend le décompte jusqu'au respect de cette règle.

Lorsqu'un combattant est hors combat, l'arbitre doit obligatoirement compter sept secondes avant d'autoriser le combattant à reprendre la rencontre, à sept le combattant doit impérativement avoir levé les bras en garde.

Si le combattant n'est pas apte à reprendre la rencontre l'arbitre arrête la rencontre et demande :

Soit la disqualification de l'adversaire s'il y a eu infraction au règlement, ou confirme sa victoire par hors combat.

Si un combattant doit être compté trois fois dans le même combat, ou 2 fois dans la même reprise, l'arbitre doit obligatoirement arrêter le combat et donner la décision.

Blessure accidentelle d'un combattant :

Si pour une raison quelconque un combattant se blesse au cours d'une rencontre sans que l'accident soit imputable à un coup de son adversaire, celui-ci sera considéré hors combat.

Tout comportement antisportif pourra entraîner la disqualification du compétiteur. Le conseil de discipline de la Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées pourra être saisi.

Le hors combat :

Lorsqu'un combattant présente les symptômes du "Hors Combat" l'arbitre peut, à tout moment du compte, déclarer ce boxeur « OUT »

L'arbitre doit alors ôter le protège dents de la bouche du combattant et doit rapidement faire intervenir le service médical.

Préparation physique et psychologique :

L'arbitre doit avoir satisfait à la visite médicale annuelle et doit être en pleine possession de ses moyens.

Son rôle est essentiel. Il doit prendre conscience qu'on lui confie la mission de faire respecter les règles et la sécurité des deux athlètes.

Son premier souci sera donc d'assurer la protection effective des combattants.

Cette responsabilité sera présente à son esprit durant tout le combat.

La tenue de l'arbitre :

La tenue d'arbitrage est celle en vigueur au sein de la Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées.

LE CHRONOMETREUR :

Il chronomètre :

Les temps des reprises

Les intervalles de repos (minute de repos)

Le temps pendant lequel un combattant est hors combat

Le temps de retard sur l'enceinte de ou des combattants à la demande de l'arbitre.

Ce n'est qu'au commandement « Allez » de l'arbitre qu'il déclenche son

chronomètre. A chaque commandement « Chrono » de l'arbitre Il arrête le chrono.

A la fin de chaque reprise il fait sonner le gong et déclenche le 2° chronomètre pour la minute de repos.

LE JUGE :

Il vérifie la tenue des compétiteurs (coquille, bandages, gants, protèges tibia, protège- dents, protèges pieds, casque, protège poitrine ou coque de protection pour les féminines). Il vérifie également la conformité de la tenue du coach avant le combat.

Il s'assure que les ongles des pieds des combattants ne sont pas dangereux.

Il s'assure que les bandages sont posés de façon réglementaire.

Il doit également s'assurer que le visage des boxeurs n'est pas enduit de corps gras (le faire essuyer par son coach) et qu'il n'a pas de pansement sur le visage ou le corps.

Chaque juge attribue, à l'issu de chaque reprise, et au commandement de l'arbitre des notes : 1 pt ,2 ou 3pts

1 Point = Drapeau rouge ou bleu tendu vers le bas

Est attribué au compétiteur ayant démontré une efficacité légèrement supérieure à son adversaire.

2 Points = Drapeau rouge ou bleu tendu à l'horizontale

Est attribué au compétiteur ayant efficacement dominé son adversaire et prit la plupart du temps l'initiative du combat.

3 Points = Drapeau rouge ou bleu tendu vers le haut

Est attribué au compétiteur ayant largement dominé son adversaire sur toutes les formes techniques et tactiques.

En cas d'égalité à l'issue du combat, le vainqueur sera désigné par décision des juges au commandement « décision » de l'arbitre. Drapeau rouge ou bleu levé vers le haut.

ARTICLE 12 - MODALITES DE JUGEMENT

Le critère essentiel de jugement en Karaté Full Contact est l'efficacité.

Les coups comptabilisés doivent être des percussions franches et puissantes sur les surfaces autorisées. Ces percussions, pour être comptabilisées, ne doivent pas avoir été parées.

Les percussions alternées en pieds et en poings seront valorisées, tout comme l'attitude offensive.

Il est souhaitable que les juges et l'arbitre n'officient pas les compétiteurs de leurs ligues ou de leurs départements pendant la manifestation.

Nota :

Le superviseur peut intervenir en cas de disparité notable dans les jugements. Le principe étant qu'aucun juge ne peut provoquer par son seul vote la victoire d'un compétiteur ou une égalité à la fin de la reprise.

Ex : si 2 juges donnent 1 point bleu et le troisième juge donne 2 ou 3 points rouges, alors la note rouge sera ramenée niveau du vote maximum de la couleur adverse, c'est-à-dire 1 point)

LE COMPTEUR DE PIEDS :

Le compteur de pieds comptabilise jusqu'à six, à l'aide du tableau de comptage électronique, les techniques de jambes effectives données dans chaque reprise pour chaque combattant.

Le nombre de coups de pieds par reprise doit être de 6 minimum.

Toutefois, dans le cas où le compétiteur ne réalise pas la totalité de ses coups de pieds, il aura la possibilité de les réaliser dans les reprises suivantes.

Si à la fin de la rencontre il n'a toujours pas réalisé la totalité de ses coups de pieds,

alors chaque coup de pied manquant entraînera 1 point négatif retiré au score total.

ARTICLE 13 – RECLAMATIONS

Les réclamations doivent être effectuées par le coach et adressées par écrit dans les cinq minutes qui suivent la décision qu'il conteste au responsable du ring. Celles-ci seront notées sur le P.V de la manifestation. Dans le cas contraire toutes les réclamations seront déclarées non recevables. Le coach est la seule personne habilitée à déposer une réclamation.

Changement de décision :

Toute décision officielle est définitive et ne peut être changée à moins :

- Que des erreurs intervenues en calculant les scores soient découvertes.
- Qu'il y ait des infractions évidentes au règlement.

Situations non prévues au règlement :

Le responsable de l'arbitrage peut prendre toute décision pour faire face aux situations non prévues par le règlement.

ARTICLE 14 - SERVICE MEDICAL

Un service médical doit obligatoirement être présent pendant la manifestation, il interviendra sur l'aire de compétition à la demande de l'arbitre et statue sur la capacité du combattant à poursuivre la rencontre.

Le service médical devra donner les soins en cas de besoin, tant aux combattants, qu'aux officiels et qu'aux spectateurs.

Il ne quittera la salle qu'une fois celle-ci totalement évacuée.

Le contrôle de l'aptitude médicale s'effectue en même temps que la pesée.

Le service médical peut examiner et soigner le combattant durant la minute de repos s'il le désire, ou à la demande de l'arbitre.

Dans le cadre de la prévention des hépatites et du sida, l'arbitre central ou le service médical doit interrompre la rencontre lorsque l'un des deux combattants présente une hémorragie importante.

Il est conseillé d'avoir un véhicule sanitaire ou d'avoir la présence de la sécurité civile, de façon à répondre aux besoins les plus urgents.

Le service médical a tous pouvoirs s'il juge qu'un participant est sous l'emprise

d'alcool, de produits stupéfiants ou tous autres produits. Il le signalera au chef de ring qui engagera les procédures adaptées.

ARTICLE 15 - LE COACH

Les combattants doivent obligatoirement avoir un coach positionné à l'emplacement réservé pendant le combat. Il doit être majeur, avoir une tenue conforme au règlement et doit rester à la place qui lui est impartie durant le match.

Le coach dispose d'une carte d'accréditation obtenu après avoir satisfait aux obligations relatives à la certification des coaches et participer à un meeting.

Le coach n'est pas autorisé à pénétrer sur l'aire de compétition pendant les rounds, ni à communiquer, se plaindre ou faire des remarques désobligeantes aux juges et à l'arbitre.

Il devra être en tenue de sport et baskets, sans port de casquette, signe religieux, politique, etc.

Le mauvais comportement du coach pourra entraîner des pénalités pour le combattant qu'ils assistent.

Le coach a le droit de :

Jeter l'éponge en reconnaissance de la défaite de son combattant

Déposer une réclamation par écrit qu'il remettra au chef de ring dans les 5 minutes qui suivent la proclamation de la décision qu'il conteste.

ARTICLE 16 - L'ORGANISATEUR /OBLIGATIONS

L'organisateur est responsable de la présence du service médical. La présence d'une unité d'urgence d'évacuation (croix rouge) munie d'un matériel de réanimation, ainsi que d'un véhicule sanitaire est souhaitable.

REGLEMENT KARATE LIGHT CONTACT

Règlement sportif et d'arbitrage Mis à jour le 1er juillet 2025

Toute manifestation de Karaté Light Contact ne peut être organisée qu'avec l'autorisation de la Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées ou de son instance décentralisée (Ligues Régionales – Comités Départementaux).

DEFINITION DU KARATE LIGHT CONTACT

Le Karaté Light Contact est une discipline duelliste d'opposition en combat pieds - poings au-dessus de la ceinture où l'intention d'un combattant est de battre son adversaire par le nombre et la précision des cibles atteintes avec contrôle, par la variété des techniques et enchaînements employés et notamment l'utilisation équilibrée des pieds et des poings. La tactique et le contrôle parfait des touches sont des critères déterminant pour la victoire.

Les touches en poings et en pieds référencées doivent être données sur des cibles autorisées avec précision, vitesse et contrôle absolu. Les cibles autorisées sont la face et les côtés de la tête, le devant et les côtés du corps au-dessus de la ceinture. Les balayages ou déséquilibres extérieurs et intérieurs effectués sur les chaussons de protection sont autorisés.

L'opposition se déroule sur un tatami règlementaire de 10/10m ; l'aire d'évolution des compétiteurs est limitée à 8/8m. Pour les catégories pupilles à cadets, l'aire d'évolution pourra être de 7/7m ou 6/6 m. La rencontre pourra également se dérouler sur un ring.

L'arbitre central ne juge pas les compétiteurs ; il s'assure que les règles sont correctement appliquées et laisse le combat se dérouler tant qu'il n'y a pas de faute avérée.

Sans stopper l'opposition, les juges apprécient le nombre et la précision des « touches » sur les cibles autorisées, la variété des techniques et enchaînements employés, notamment l'utilisation équilibrée des pieds et poings, la tactique et le contrôle parfait des touches et attribuent à la fin de chaque round une note (1,2 ou 3 points) aux compétiteurs.

ARTICLE 1 - REGLES DU KARATE LIGHT CONTACT

Les compétiteurs se présentent sur le tatami ou sur le ring en tenue règlementaire, équipés de leurs protections homologuées et après vérification des éventuels bandages souples par les juges 1 et 3, peuvent mettre leurs gants.

A l'appel de l'arbitre ils rejoignent le centre du tapis face à face à deux mètres l'un de l'autre). Après les dernières recommandations de l'arbitre et à son commandement « PRÊT », ils se mettent en position de combat, garde haute en attendant le signal de départ de l'arbitre « ALLEZ ». L'arbitre demande aux juges, au chronométreur s'ils sont prêts.

Le temps ne peut être arrêté que par le commandement « CHRONO » de l'arbitre. Un combattant peut demander l'arrêt du temps en levant un bras afin de replacer son équipement de sécurité ou faire vérifier une blessure. L'arbitre ne doit pas arrêter le temps s'il estime que cela fera perdre l'avantage à l'autre combattant.

Si un arbitre estime qu'un combattant demande des arrêts répétitifs afin de se reposer ou d'empêcher son adversaire de marquer des points, une remarque verbale lui sera adressée en premier lieu, puis des pénalités lui seront donné. Si cela se reproduit, l'arbitre lui infligera la défaite du round par 0-6, ou pourra le disqualifier.

ARTICLE 2 - L'AIRE DE COMPETITION

Durant le combat personne ne sera admis sur l'aire de compétition à part l'arbitre ou les services médicaux sur appel de celui-ci. Personne, outre le staff officiel, ne sera autorisé à dialoguer avec les juges. Les rencontres se font sur un tatami officiel de 10/10m ou éventuellement sur un ring.

L'aire dévolution des combattants sur tatamis est de 8/8m pour les minimes, cadets, juniors et seniors et vétérans. Pour les catégories poussins, pupilles et benjamins, l'aire d'évolution pourra être de 6/6 m. Lorsque qu'un pied est à l'extérieur de cette zone le compétiteur est déclaré « SORTIE » sauf s'il s'agît d'une poussée de l'adversaire qui pourra, éventuellement, être lui-même sanctionné.

ARTICLE 3 - REGLEMENT MEDICAL

Chaque compétiteur devra être en possession d'un passeport sportif et d'une licence en cours de validité délivré par la Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées (autorisation parentale signée pour la saison en cours pour les mineurs). Le compétiteur présentera son passeport dûment rempli à chaque contrôle et procédure de pesée (cf. règlements Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées.)

IMPORTANT : Tout compétiteur n'étant pas en règle avec le règlement médical ne sera pas autorisé à combattre.

ARTICLE 4 - LES CATEGORIES D'AGE ET DE POIDS

Catégories d'âge de poussins à vétérans							
Poussins 6 - 7 ans	Pupilles 8 - 9 ans	Benjamins 10 - 11 ans	Minimes 12 - 13 ans	Cadets 14 - 15 ans	Juniors 16 - 17 ans	Seniors 18 – 40 ans	Vétérans 41 ans et +
Nés en 2018 - 2019	Nés en 2016 - 2017	Nés en 2014 – 2015	Nés en 2012 - 2013	Nés en 2010 – 2011	Nés en 2008-2009	Nés en 2007 à 1985	Nés en 1984 et avant

Catégories de poids de poussins à vétérans							
Poussins 6-7 ans	Pupilles 8-9 ans	Benjamins 10-11 ans	Minimes 12-13 ans	Cadets 14-15 ans	Juniors 16-17 ans	Seniors 18-40 ans	Vétérans 41 ans et +
Féminines							
-20kg	- 25kg	- 30kg	- 35kg	- 40kg	- 48kg	- 50kg	- 50kg
-25kg	- 30kg	- 35kg	- 40kg	- 45kg	- 53kg	- 54kg	-60kg
- 30kg	- 35kg	- 40kg	- 45kg	- 50kg	- 58kg	- 58kg	+60kg
- 35kg	- 40kg	- 45kg	- 50kg	- 55kg	- 63kg	- 63kg	
+35kg	- 45kg	- 50kg	- 55kg	- 60kg	- 68kg	- 68kg	
	+45kg	+50kg	+55kg	+60kg	+68kg	+68kg	
Masculins							
- 25kg	- 30kg	- 30kg	- 35kg	- 45kg	- 55kg	- 56kg	-60kg
- 30kg	- 35kg	- 35kg	- 40kg	- 50kg	- 60kg	- 60kg	-68kg
- 35kg	- 40kg	- 40kg	- 45kg	- 55kg	- 65kg	- 64kg	-76kg
- 40kg	- 45kg	- 45kg	- 50kg	- 60kg	- 70kg	- 68kg	-85kg
+40kg	- 50kg	- 50kg	- 55kg	- 65kg	- 75kg	- 72kg	+85kg
	+50kg	- 55kg	- 60kg	- 70kg	- 80kg	- 76kg	
		+55kg	+60kg	- 75kg	+80kg	-80kg	
				+75kg		-85kg	
						-90kg	
						+90kg	

Attention : La catégorie Poussin n'a pas accès à l'échelon national.
Le jour de la rencontre, l'organisation se réserve le droit de créer une catégorie visant à réduire les écarts de poids importants dans les catégories de poids extrêmes.

ARTICLE 5 - TEMPS DES RENCONTRES

Juniors, Seniors M/F : les qualifications et les finales se déroulent en 2 X 2m avec 1mn de repos entre les rounds.

Vétérans, Cadets et Minimes M/F : les qualifications et les finales se déroulent en 2 X 1,30m avec 1mn de repos entre les rounds.

Pupilles et Benjamins M/F : les qualifications et les finales se déroulent en 2 X 1,15m avec une minute de repos entre les rounds.

Poussins M/F : les qualifications et les finales se déroulent en 2 X 1 m avec une minute de repos entre les rounds

En Championnat de France un compétiteur devra obligatoirement posséder la nationalité française. Les participants devront obligatoirement présenter leur carte nationale d'identité à la pesée.

Aucun sur-classement de catégorie d'âge n'est autorisé.

ARTICLE 6 - L'EQUIPEMENT

Les différentes protections composant l'équipement du Karaté Light contact doivent être soumises à l'homologation de la Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées.

Les compétiteurs seront différenciés par un équipement rouge (casque, gants, chaussons, et ceinture) pour le 1er appelé, et un équipement bleu (casque, gants, chaussons, et ceinture) pour le second.

LES GANTS :

Ils devront être à velcro, de couleur rouge ou bleue, en bon état et homologués par la Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées :

- Poussins - Pupilles - Benjamins Masc/Fem : 6 onces ou 8 onces
- Minimes Masc/Fem : 8 onces ou 10 onces
- Cadets et juniors Masc/Fem : 10 onces pour les toutes les catégories de poids jusqu'aux -75kg inclus et 12 onces pour toutes celles au-dessus de 75kg (rouges ou bleus).
- Séniors et vétérans Masc/Fem : 10 onces pour les toutes les catégories de poids jusqu'aux -72kg inclus et 12 onces pour toutes celles au-dessus de 72kg (rouges ou bleus).

LES BANDAGES :

Les compétiteurs ont droit à une bande de coton extensible ne devant pas excéder 2,5 m de long et 5cm de large ; le bandage croisé est autorisé.

Aucune autre espèce de bandage ne pourra être employée, l'emploi de tape, ou de produit similaire est formellement interdit.

Toutefois un sparadrap de 7.5cm de long et de 2.5cm de large peut être posé au niveau du poignet pour retenir le bandage.

Les juges 1 et 3 vérifieront les bandages avant la mise en place des gants.

LES PROTECTIONS DE PIEDS :

Les protections de pieds de type Boxe Américaine-Full Contact sont les seuls homologués (couleur rouge ou bleue obligatoire).

LES PROTECTIONS OBLIGATOIRES :

Pour les garçons : gants et protèges pieds homologués, protèges tibias, coquille, protège dents et casque type olympique avec ou sans pommettes.

Pour les filles : gants et protèges pieds homologués, protèges tibias, protège poitrine (à partir de minimes), protège dents et casque type olympique avec ou sans pommettes. Une protection pubienne est recommandée.

LA TENUE :

La tenue devra être décente et propre, tous les compétiteurs de « Karaté Light Contact » se présenteront avec un pantalon de karaté gi sans inscription ou boxe américaine-full contact, tee-shirt ou débardeur ne comportant aucune inscription ou publicité excepté l'écusson et/ou le nom du club, ceinture rouge ou bleue. Cette tenue doit être portée jusqu'à la remise des récompenses.

Le port de bijoux, boucles d'oreilles, bagues, piercing...est formellement interdit pour des raisons de sécurité.

Les prothèses auditives et optiques sont interdites en compétition.

ARTICLE 7 – PESEE

Elle s'effectuera sous la direction de la commission sportive sous le contrôle possible des chefs de tatamis.

Pour toutes les rencontres, tous les compétiteurs de toutes catégories doivent être impérativement pesés sur une balance à curseur (+ ou - vingt grammes) ou sur une balance électronique (+ou - deux cent grammes).

TOLERANCE DE POIDS :

Aucune tolérance de poids ne sera acceptée si la pesée a lieu la veille de la rencontre ou dans la matinée.

Si la pesée a lieu l'après-midi ou en soirée, la tolérance sera de cinq cents grammes.

En dessous de la limite inférieure de la catégorie de poids (hors championnats et coupes), la rencontre peut avoir lieu si la différence de poids entre les deux candidats n'est pas supérieure à l'écart de la catégorie.

ARTICLE 8 - TOUCHES AUTORISEES EN KARATE LIGHT CONTACT

La tête : face et côtés

Le corps : face et flancs

Pieds : seulement pour les balayages, déséquilibres extérieurs et intérieurs sur le chausson de protection.

ARTICLE 9 - ZONES DE TOUCHES ET COMPORTEMENTS NON AUTORISES

Les coups de pieds dans les jambes sont interdits.

Frapper avec les mains ouvertes.

Attaquer la gorge, les parties génitales, le dos, derrière la tête, les jambes.

Attaquer avec le coude, l'arête de la main, le pouce et les épaules, donner des coups de tête.

S'enfuir, tourner le dos, saisir, esquiver en dessous de la ceinture.

Attaquer un adversaire tombé ou encore au sol, ou qui a une main ou un genou au sol.

Attaquer un adversaire hors de la zone de compétition

Continuer alors que le commandement (stop) a été formulé, ou après la fin du round.

Huiler abondamment le visage ou le corps.

Ces infractions aux règlements peuvent, en fonction de leur niveau de gravité, être sanctionnées par des remarques, pénalités, perte du round 0-6 ou même une disqualification.

ARTICLE 10 - TECHNIQUES AUTORISEES

Coup de pied de face :

- Coup de pied exécuté directement vers l'avant avec le dessous du pied (ou talon)

Coup de pied de côté :

- Coup de pied exécuté latéralement avec le dessous du pied (talon ou tranchant)

Coup de pied circulaire :

- Coup de pied exécuté suivant une trajectoire circulaire avec le dessus du pied

Coup de pied retourné direct :

- Coup de pied exécuté après un mouvement de rotation du corps, directement vers l'arrière avec le talon, le bol ou le plat du pied

Coup de pied en revers :

- Coup de pied circulaire exécuté de l'intérieur vers l'extérieur avec le talon ou le plat du pied

Coup de pied retombant :

- Coup de pied exécuté en frappant de haut en bas avec le talon ou le plat du pied

Coup de pied en croissant :

- Coup de pied circulaire exécuté avec l'intérieur ou l'extérieur du pied en position fléchie ou tendue

Toutes ces techniques de coups de pied peuvent s'effectuer retournées ou sautées.

Balayages :

- Techniques exécutées avec le tranchant interne du pied sur le chausson de protection vers l'intérieur ou l'extérieur.

Crochet :

- Coup de poing suivant une trajectoire circulaire donné à mi-distance ou en corps à corps.

Direct :

Coup de poing direct suivant une trajectoire rectiligne

Uppercut :

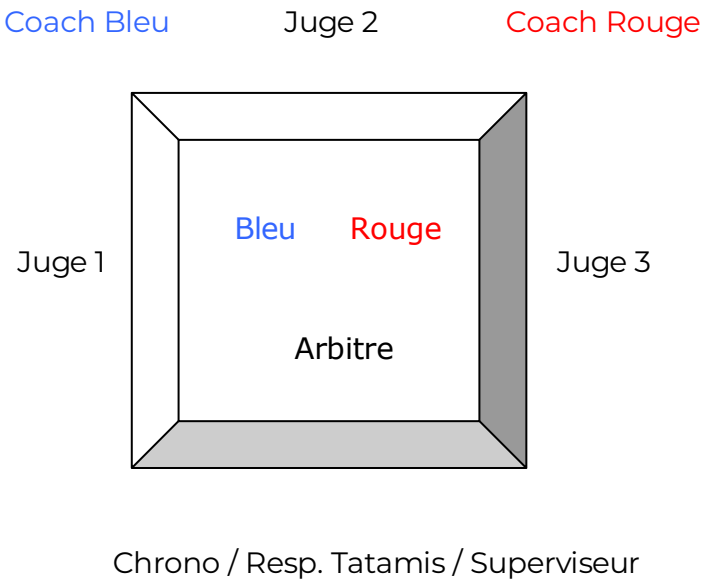
- Coup suivant une trajectoire verticale/oblique du bas vers le haut délivré à mi-distance ou en corps à corps.

Coup de poing sauté :

- Direct du bras arrière avec une extension et une propulsion vers l'avant.

ARTICLE 11 - L'EQUIPE OFFICIELLE (SUR TATAMIS)

Voir dessin ci-dessous :



Elle est désignée par l'instance fédérale du département, ligue ou national, en fonction du niveau de la compétition.

Elle comprend :

Le responsable du ring ou de tatami

Le Superviseur

L'arbitre

Le chronométreur

Les juges

LE RESPONSABLE DE TATAMI :

Il affecte les juges et arbitres pour chaque rencontre. Il vérifie le bon déroulement des rencontres.

Il inscrit les résultats et décisions de chaque rencontre sur les feuilles de matchs et appose sa signature.

Il est le responsable administratif des documents de son tableau (feuille de déclarations d'accident, enregistrement des réclamations, certificats médicaux etc..).

Il s'assurera de la présence d'un service médical afin de pouvoir répondre rapidement à une demande de l'arbitre central.

Pour une compétition départementale, le responsable de tatamis doit être au moins de niveau régional.

Pour une compétition régionale, il doit avoir au moins le niveau national.

Le responsable de Tatamis est le juge ultime pour toute décision ou jugement à prendre immédiatement. Il a tous les pouvoirs de décision dans la limite des points prévus par la réglementation de la Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées qui régissent la pratique du Karaté Light Contact.

Il pourra selon les cas suivants changer la décision :

- S'il y a une erreur dans le calcul des points attribués par les juges
- Violation ou vice de procédure du règlement fédéral.

LE SUPERVISEUR :

Il doit suivre attentivement le bon déroulement du combat et de l'application du règlement.

Il doit intervenir auprès de l'arbitre dans le cas où l'application du règlement n'est pas conforme, notamment dans la bonne application des sanctions.

Il harmonise les notes en cas de disparités notables dans les jugements (ex : si 2 juges donnent 1 point bleu et le troisième juge donne 2 ou 3 points rouges, alors la note rouge sera ramenée niveau du vote maximum de la couleur adverse, c'est-à-dire 1 point)

En aucun cas le vote d'une d'un seul juge ne pourra déterminer le vainqueur ou une égalité.

L'ARBITRE :

L'arbitre devra connaître parfaitement les règlements de la compétition de Karaté Light Contact.

Il doit :

S'assurer de la présence de l'équipe officielle

Réunir les deux combattants au centre de l'aire de compétition au début de chaque rencontre afin de leurs rappeler les consignes essentielles

Veiller à ce que les deux combattants se saluent avant le début et la fin de la rencontre

Proclamer la décision à l'issue de la rencontre.

Les commandements de l'arbitre :

« PRÊT ! » Ce commandement est utilisé pour mettre, ou remettre les deux combattants en garde au début de chaque reprise ou après une intervention de l'arbitre central.

« ALLEZ ! » L'arbitre l'utilise pour lancer ou relancer le combat.

« CHRONO ! » Ce commandement stoppe le chrono et est utilisé pour arrêter les combattants qui doivent se replacer au centre de l'aire de compétition.

« STOP ! » A ce commandement les deux compétiteurs s'arrêtent de combattre et reculent d'un pas. Le chronomètre ne s'arrête pas, leur assaut reprend après le commandement « ALLEZ » de l'arbitre, sans revenir au centre de l'aire de compétition.

« SORTIE ! » différencier les sorties volontaires, donc sanctionnées (1er : Pénalité / 2ème : Pénalité / 3ème : Pénalité / 4ème : Pénalité et perte du round = 0 à 6) à celles provoquées par des poussées de l'adversaire qui peut alors être sanctionné.

Les interventions de l'arbitre :

Il doit veiller à ce que les deux combattants se présentent sur l'aire de compétition dans la minute qui suit leur appel.

Si un des combattants sans raison valable reconnue se présente en retard de plus d'une minute il sera disqualifié.

C'est le chronométreur qui, à la demande de l'arbitre décompte le temps.

Il doit veiller à ce que le coach et le soigneur soient bien en tenue de sport et baskets à l'emplacement qui leurs sont impartis. Seul le coach sera habilité à rester à la place qui lui est réservée durant les rounds, le soigneur pourra le rejoindre pendant les temps de repos.

Le coach peut donner des conseils durant toute la durée du combat. Il n'est pas autorisé à se plaindre ou à communiquer avec les juges, l'arbitre, le compétiteur adverse ou son coach durant le combat. Le non-respect de cette règle peut entraîner les sanctions suivantes :

- 1° fois l'arbitre donne une remarque verbale au coach
- 2° fois l'arbitre donne une pénalité au compétiteur pour l'attitude du coach
- 3° fois l'arbitre donne une pénalité au compétiteur pour l'attitude du coach
- 4° fois Perte du round 0 à 6
- 5° fois Disqualification

L'arbitre n'est pas tenu de respecter l'échelle des pénalités au regard de la gravité de l'infraction.

Afin de clarifier ses interventions, il utilisera les justifications suivantes :

Contact excessif = touche non contrôlée

Tête en avant ou genou en avant

Non-respect des commandements de l'arbitre

Comportement antisportif...

- Il doit veiller à ce que toutes ses interventions, soient à la fois orales et gestuelles pour une meilleure compréhension.
- Il peut séparer les adversaires physiquement si ceux-ci n'obtempèrent pas à ses commandements verbaux.
- Une intervention de ce genre peut entraîner un avertissement ou des pénalités à l'un ou à l'autre des participants ou même aux deux suivants le cas.
- Si l'un des deux compétiteurs démontre une insuffisance technique ou physique, il pourra arrêter la rencontre, ce qui entraînera la défaite du concurrent et la victoire par arrêt de l'arbitre de son adversaire.

Si un combattant perd son protège dents, il doit stopper la rencontre, puis envoyer celui-ci vers son coach pour rincer le protège dents et le remettre rapidement.

A la 3ème perte dans le même round, le combattant sera pénalisé selon l'échelle de pénalités en vigueur.

Les sanctions de l'arbitre :

Il existe 2 catégories de sanctions en Karaté Light Contact :

- Une 1ère catégorie regroupant l'ensemble des infractions au règlement à l'exception des sorties.
- Une 2ème catégorie qui ne compte que les sorties, toutefois cette catégorie n'a pas lieu d'exister en cas de rencontre sur ring.

Les avertissements infligés dans chacune des catégories ne sont pas cumulable d'une catégorie à une autre.

Les remarques :

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

Les pénalités :

La première pénalité entraîne le retrait d'un point

La deuxième pénalité entraîne le retrait d'un second point

La troisième entraîne la perte du round par 0 à 6. Dans ce cas de figure, les pénalités et leur incidence sur le score de l'adversaire sont maintenues.

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

La disqualification :

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

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

Annonce ou demande de sanction par l'arbitre :

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

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

Il indique de l'index, bras tendu, le combattant sanctionné.

Il annonce la sanction à haute voix et par geste la faute.

- 1ère pénalité = -1 point
- 2ème pénalité= -1 point cumulé
- Perte du round 0-6
- Disqualification

Il s'agit de Karaté Light Contact, par conséquent les techniques portés doivent toucher et non percuter ; c'est l'essence même du Karaté Light Contact où le Hors Combat est interdit.

Conséquences en combat :

Lorsqu'un participant est hors combat suite à des coups appuyés de son adversaire, l'arbitre indique le coin neutre à son adversaire puis appelle le médecin et consulte ses juges pour la sanction à infliger à l'adversaire s'il est considéré comme fautif.

Par la même le jet de l'éponge n'a pas lieu d'exister en Karaté Light Contact, toutefois le coach pourra demander l'arrêt de la rencontre s'il juge son compétiteur trop en dessous du niveau requit.

Blessure accidentelle d'un participant :

Si pour une raison quelconque un combattant se blesse au cours d'une rencontre sans que l'accident soit imputable à un coup de son adversaire, celui-ci sera considéré comme hors combat.

Le comptage :

Un compétiteur qui refusera de se mettre en garde, ou qui tardera de reprendre l'assaut au commandement de l'arbitre afin de gagner délibérément du temps pour récupérer pourra être compté par l'arbitre. Dans ce cas il ne pourra gagner la reprise.

Tout comportement antisportif pourra entraîner la disqualification du compétiteur, voire le conseil de discipline de la Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées.

Préparation physique et psychologique :

L'arbitre doit avoir satisfait à la visite médicale annuelle et doit être en pleine possession de ses moyens.

Son rôle est essentiel. Il doit prendre conscience qu'on lui confie la mission de faire respecter les règles et la sécurité des deux athlètes.

Son premier souci sera donc d'assurer la protection effective des combattants.

Cette responsabilité sera présente à son esprit durant tout le combat.

Rôle de l'arbitre avant le combat :

Il s'assure que les ongles des pieds des combattants ne sont pas dangereux.

Il s'assure que les bandages sont posés de façon réglementaire.

L'arbitre doit également s'assurer que le visage des compétiteurs n'est pas enduit de corps gras (le faire essuyer par son coach) et qu'il n'a pas de pansement sur le visage ou le corps.

La tenue de l'arbitre :

La tenue d'arbitrage est celle en vigueur au sein de la Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées

LE CHRONOMETREUR :

Il chronomètre :

- Les temps des reprises
- Les intervalles de repos (minute de repos)
- Le temps de retard sur l'enceinte de ou des combattants à la demande de l'arbitre.

Ce n'est qu'au commandement « Allez » de l'arbitre qu'il déclenche son chronomètre.

A chaque commandement « chrono » de l'arbitre Il arrête le chrono.

A la fin de chaque reprise il fait sonner le gong et déclenche le 2° chronomètre pour la minute de repos.

LE JUGE :

Les juges 1 et 3 Vérifient les bandages, la tenue et l'équipement de chaque combattant avant le combat. Ils vérifient également la tenue des coaches.

Chaque juge attribue, à l'issu de chaque reprise, et au commandement de l'arbitre des notes : 1 pt ,2 ou 3pts

1 Point = Drapeau rouge ou bleu tendu vers le bas

Est attribué au compétiteur ayant démontré une efficacité légèrement supérieure à son adversaire.

2 Points = Drapeau rouge ou bleu tendu à l'horizontale

Est attribué au compétiteur ayant efficacement dominé son adversaire et prit la plupart du temps l'initiative du combat.

3 Points = Drapeau rouge ou bleu tendu vers le haut

Est attribué au compétiteur ayant largement dominé son adversaire sur toutes les formes techniques et tactiques.

En cas d'égalité à l'issue du combat, le vainqueur sera désigné par décision des juges au signal de l'arbitre. Drapeau rouge ou bleu levé vers le haut.

Modalité de jugement :

Les critères essentiels de jugement en Karaté Light Contact sont le nombre et la précision des cibles atteintes avec contrôle, la variété des techniques et enchaînements employés et notamment l'utilisation équilibrée des pieds et des poings. La tactique et le contrôle parfait des touches sont des critères déterminant pour la victoire.

Il est souhaitable que les juges et l'arbitre n'officient pas les compétiteurs de leur ligue ou de leur département pendant la manifestation.

Nota :

Le superviseur peut intervenir en cas de disparité notable dans les jugements. Le principe étant qu'aucun juge ne peut provoquer par son seul vote une égalité ou la victoire de la reprise.

Ex : si 2 juges donnent 1 point bleu et le troisième juge donne 2 ou 3 points rouges, alors la note rouge sera ramenée niveau du vote maximum de la couleur adverse, c'est-à-dire 1 point)

ARTICLE 12 – RECLAMATIONS

Les réclamations doivent être effectuées uniquement par le coach et adressées par écrit dans les cinq minutes qui suivent la proclamation de la décision qu'il contesteion au chef de ring/tatami ; celles-ci seront notées sur le P.V de la manifestation. Dans le cas

contraire toutes les réclamations seront déclarées non recevables.

Changement de décision :

Toute décision officielle est définitive et ne peut être changée à moins :

- Que des erreurs intervenues en calculant les scores soient découvertes
- Qu'il y ait des infractions évidentes au règlement

Situations non prévues au règlement :

Le responsable de l'arbitrage peut prendre toute décision pour faire face aux situations non prévues par le règlement.

ARTICLE 13 - SERVICE MEDICAL

Un service médical doit obligatoirement être présent pendant la manifestation, il interviendra sur l'aire de compétition à la demande de l'arbitre et statue sur la capacité du combattant à poursuivre la rencontre.

Le service médical devra donner les soins en cas de besoin, tant aux combattants, qu'aux officiels et qu'aux spectateurs. Il ne quittera la salle qu'une fois celle-ci totalement évacuée.

Le contrôle de l'aptitude médicale s'effectue en même temps que la pesée.

Le service médical peut examiner et soigner le combattant durant la minute de repos s'il le désire, ou à la demande de l'arbitre.

Dans le cadre de la prévention des hépatites et du sida, l'arbitre central ou le service médical doit interrompre la rencontre lorsque l'un des deux combattants présente une hémorragie importante.

Il est conseillé d'avoir un véhicule sanitaire ou d'avoir la présence de la sécurité civile, de façon à répondre aux besoins les plus urgents.

Le service médical a tous pouvoir s'il juge qu'un participant est sous l'emprise d'alcool, de produits stupéfiants ou tous autres produits. Il le signalera au chef de ring/tatami qui engagera les procédures adaptées.

ARTICLE 14 - LE COACH

Les combattants doivent avoir un coach positionné à l'emplacement réservé pendant le combat. Il doit être majeur, 1er Dan minimum et licencié. Il doit rester à la place qui lui est impartie durant le match.

Le coach dispose d'une carte d'accréditation obtenu après avoir satisfait aux

obligations relatives à la certification des coaches et participer à un meeting.

Le coach n’est pas autorisé à pénétrer sur l’aire de compétition pendant les rounds, ni à communiquer, se plaindre ou faire des remarques désobligeantes aux juges et à l’arbitre.
Il devra être en tenue de sport et baskets, sans port de casquette, signe religieux, politique, etc.

Le mauvais comportement du coach pourra entraîner des pénalités pour le combattant qu'ils assistent.

Le coach a le droit de :

- Jeter l'éponge en reconnaissance de la défaite de son combattant
- Déposer une réclamation par écrit qu'il remettra au chef de ring après la proclamation de la décision qu’il conteste.

ARTICLE 15 - L’ORGANISATEUR /OBLIGATIONS

L'organisateur est responsable de la présence du service médical. La présence d'une unité d'urgence d'évacuation (croix rouge) munie d'un matériel de réanimation, ainsi que d'un véhicule sanitaire est souhaitable.

REGLEMENT DE COMPETITION CHAMPIONNAT DE FRANCE CONTACT ET SEMI-CONTACT INTER-DISCIPLINES

Version intégrale - Mise à jour le 1er juillet 2025

INTRODUCTION

L'objectif de cette manifestation est de réunir l'ensemble des disciplines sportives de la Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées dans une compétition commune.

« S'enrichir de la diversité malgré les différences. »

Le Championnat de France Contact Interdisciplines se veut être un moment de découverte, de partage et de rencontre ; une opportunité de se rassembler autour de valeurs communes : la combativité, l'humilité, la sportivité et le respect.

Sa réglementation s'articule autour de quelques points essentiels :

- Engagement dans l'assaut
- Des reprises de 2 minutes en combat continu
- Diversité technique
- Frappes de poings, de coudes, de genoux et de pieds
- Mises au sol et projections
- Protection des participants
- Un arbitre en charge de la sécurité des combattants et du bon déroulement des assauts
- Des sanctions organisées pour protéger les compétiteurs
- Des protections adaptées et homologuées (casque, gants, coquille, protège tibias-pieds-talons)
- Identité et diversité
- Chaque compétiteur portera la tenue de sa discipline d'origine (tenue représentative d'une discipline de la Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées).
- 3 juges, si possible, représentant 3 disciplines distinctes attribuent les points.
- Les actions interdites sont sanctionnées par l'arbitre.
- L'arbitre attribue les avertissements, les pénalités, les disqualifications et les hors combats durant le match.

CODE DE L'ETHIQUE

JE VAIS PARTICIPER A UNE COMPETITION

Je m'assure que je suis bien inscrit à cette rencontre sportive.

Je vérifie que mon passeport est à jour et comporte :

- Le timbre de licence nécessaire
- Mon certificat médical de non-contre-indication à la compétition
- Les examens spécifiques à la compétition en plein contact
- L'autorisation parentale (pour les mineurs)
- Je contrôle l'état de ma tenue et de mes protections.

Je contrôle que je suis bien au poids dans la catégorie où je suis inscrit.

Je connais le déroulement et les règles de la compétition.

JE TIENS A BIEN ME COMPORTER

J'applique les consignes des organisateurs.

Je respecte mes adversaires sur le tatami et en dehors de l'aire de compétition.

Je respecte les décisions des arbitres et des juges.

Je reste digne dans la défaite comme dans la victoire.

J'invite ceux qui m'accompagnent à m'encourager avec la plus grande sportivité.

Je donne par mon comportement une bonne image de ma discipline.

REGLEMENT CHAMPIONNAT DE FRANCE CONTACT INTER-DISCIPLINES

I. L'ENGAGEMENT AUX COMPETITIONS

Cette compétition individuelle est ouverte aux licenciés majeurs de moins de 40 ans au jour de la compétition. La participation de compétiteurs étrangers de toute nationalité est autorisée en coupe et en Open, elle n'est pas autorisée au Championnat de France. Elle est organisée par catégories d'âge, de poids et de sexe avec ou sans repêchage. Le coaching est interdit pendant l'assaut néanmoins un accompagnateur assiste le combattant pendant la minute de repos.

LES INSCRIPTIONS

Les compétiteurs doivent s'inscrire 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 sans sélection préalable.

Les inscriptions doivent s'effectuer en respectant impérativement les dates fixées pour cette compétition et publiées sur le site internet fédéral et sur les fiches d'engagement.

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

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

Tout dossier arrivant après la date limite ou incomplet sera refusé.

Aucune inscription ne peut être prise sur place.

LE CONTROLE DES PASSEPORTS

La possession du passeport sportif est obligatoire ; le contrôle des passeports est effectué sous le contrôle de la commission sportive. Il doit contenir :

- Le timbre de licence de la saison en cours collé sur le passeport sportif.
- Le certificat médical, signé et validé par le médecin (examen ophtalmologique et électrocardiogramme).

Présentation de la pièce d'identité du compétiteur (Nationalité française pour un championnat de France).

II. LES COMPETITEURS

LES CATEGORIES

SENIORS (masculins et féminines) 18-40 ans	
MASCULINS	FEMININES
-56kg	-50kg
-60kg	-54kg
-64kg	-58kg
-68kg	- 63kg
-72kg	-68kg
-76kg	+68kg
-80kg	
-85kg	
-90kg	
+90kg	

Le sur-classement est interdit.

LA TENUE

Les compétiteurs portent la tenue représentative d'une discipline de la fédération. Cette tenue est portée jusqu'à la remise des récompenses.

La tenue doit être propre. En cas de tâche l'arbitre pourra demander d'en changer.

Ils ne portent qu'une ceinture. L'un porte une ceinture rouge et l'autre une ceinture bleue.

Ils doivent avoir les ongles coupés courts.

Ils ne portent aucun objet métallique, plastique ou d'une autre matière qui pourrait blesser ou mettre en danger l'adversaire. On entend tout objet dur incorporé directement ou indirectement dans les protections et qui pourrait causer une blessure. Ex : protège-tibia ou jambière avec baleines, bijoux, barrettes, etc.

Les bandes de mains souples et les sous-gants sont autorisés.

Le port d'appareil dentaire métallique doit être approuvé par le médecin officiel.

Les lunettes sont interdites, le port de lentilles de contact souples est autorisé sous la responsabilité du combattant.

L'emploi de bandage ou support à la suite d'une blessure doit être autorisé par le médecin officiel.

Le marquage, les sponsors et la publicité

Le marquage est autorisé, il doit respecter le règlement en vigueur. (Cf. Annexe I)

Les protections homologuées (cf. annexe II)

Les compétiteurs doivent posséder leurs propres équipements. Tout compétiteur se présentant non équipé à l'appel de son nom, ne sera pas autorisé à combattre. Il disposera d'une minute pour se mettre en conformité, ensuite il sera déclaré forfait.

Pour toutes les catégories masculines et féminines :

- Casque
- Protège-dents
- Gants 10 oz pour les féminines et les masculins en – 72Kg
- Gants 12 oz à partir des masculins + 72 Kg
- Coquille pour les masculins
- Protège-tibias sans armatures
- Protège-pieds type chausson recouvrant les orteils et le talon
- Protège-poitrine Pour les catégories féminines

Dans les rencontres élites, les équipements de sécurité pourront être adaptés sous le contrôle et la validation de la commission nationale d'arbitrage.

LE COACH

Chaque compétiteur doit être assisté d'un coach. Il devra être majeur, licencié, et avoir obtenu une accréditation de coaching nationale dans sa discipline ou en faire la demande le jour de la compétition auprès de la commission d'arbitrage et se tiendra sur la chaise prévue à cet effet.

Il pourra intervenir oralement auprès du compétiteur pendant les reprises et soigner son compétiteur pendant la minute de repos (serviette, hydratation, conseil).

Il doit porter une tenue de sport.

Il peut décider d'interrompre le combat du compétiteur qu'il accompagne en jetant l'éponge sur la surface de combat.

III. L'AIRE DE COMPETITION (Cf. Annexe IV)

L'aire de compétition est une surface carrée de tatamis d'une épaisseur de 4 cm minimum, de 8m de côté, organisé comme suit :

L'aire de combat intérieure sera au minimum de 6 m sur 6 m

La zone de danger (proche de la sortie) de couleur différente sera de 1 m de largeur et située à la périphérie de l'aire de combat.

Autour de l'aire de compétition un périmètre de 2m de large défini une zone de sécurité.

Les rencontres pourront également se dérouler sur un ring à 4 cordes minimum.

IV. LE DEROULEMENT DES COMBATS

Temps de combat

Le chronométrage a lieu en temps réel, il peut être arrêté sur consigne de l'arbitre. Le commissaire sportif signale la fin du combat par un coup de gong.

En dehors des phases éliminatoires et finales, le temps de récupération entre deux combats est de 3mn maximum et 10m maximum avant les finales. La durée de récupération, dans cet espace de temps, est décidée par les deux combattants.

Nombre de reprises	Durée des reprises	Temps de repos entre les reprises
2	2 mn	1 mn

En catégorie élite, le nombre et la durée des reprises seront adaptés après l'accord de la commission nationale d'arbitrage (3, 4 ou 5 reprises)

L'attribution des points

Entre chaque reprise, les juges de coin votent selon les critères de notation ci-après.

Critères de notation

Points attribués	Critères d'attribution
4 points	Le compétiteur a touché son adversaire le plus grand nombre de fois par des techniques effectives, en particulier des coups de pied à la tête, des projections et/ou a obtenu un hors combat temporaire.
3 points	Le compétiteur qui pendant toute la durée de la reprise, a mis son adversaire en difficulté et initié le plus grand nombre de techniques de jambe et de projection.

2 points	Le compétiteur qui a porté la majorité des attaques effectives en démontrant sa supériorité technique.
1 point	Si aucun compétiteur ne se démarque, l'appréciation du juge se fera sur l'impression générale de domination (attitude, esprit combatif et fair-play)

Valeurs des techniques à prendre en considération.

Dans l'ordre décroissant de valeur :

a. Technique autorisée entrainant un « Hors combat »
b. Mise au sol ou projection.
c. Coup de pied à la tête.
d. Projection (mise au sol par une saisie) entrainant une chute sur le dos
e. Coup de pied, de genou ou de coude au corps
f. Coup de poing à la tête ou au corps y compris le coup de poing retourné
g. Mise au sol (balayage, fauchage)
h. Les coups de pied circulaires dans les membres inférieurs
i. Les saisies de 3 secondes, maximum, sans action

Le « hors combat »

Le « hors combat » : incapacité temporaire de l'un des compétiteurs à poursuivre le combat à la suite d'une attaque ou d'une difficulté physique.

Le combattant considéré « hors combat » est compté par l'arbitre sur 10 secondes. A la septième seconde il doit être en garde et en mesure de reprendre le combat à la dixième seconde.

Si un combattant est compté durant une reprise, il ne pourra être déclaré vainqueur lors du vote des juges à l'issue de cette même reprise.

Si l'arbitre le considère dans l'incapacité de poursuivre le combat dans le temps imparti, il le déclare perdant.

Dans la mesure où il reprend le combat, s'il doit être compté une 2ème fois, dans une même reprise, il est déclaré perdant.

En cas de combat perdu par « hors combat ». Le corps médical doit déterminer un délai de récupération du compétiteur de 30, 60 ou 90 jours, durant lequel le combattant ne pourra participer à aucun assaut à quelque niveau que ce soit. Passé ce délai, un certificat médical mentionnant le hors combat et l'autorisant à reprendre la compétition sera exigé.

L'attribution des sanctions

Les actions interdites sont sanctionnées par l'arbitre qui peut dans certains cas consulter les juges.

Les avertissements

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

L'avertissement est une mise en garde avant une pénalité, qui peut être notifié verbalement par l'arbitre. Ils concernent les actions, techniques et zones interdites.

Exemple : mettre en danger sa propre sécurité, en se laissant aller à des comportements exposant aux blessures.

Les pénalités

Il n'existe qu'une seule catégorie de pénalités regroupant l'ensemble des infractions au règlement.

Toutefois une 2ème catégorie qui ne compte que les sorties sera ajoutée en cas de compétition sur tatamis. Cette catégorie n'a pas lieu d'exister en cas de rencontre sur ring et les avertissements infligés dans chacune des catégories ne seront pas cumulable d'une catégorie à l'autre.

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

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

La troisième entraîne la perte du round par 0 à 6. Dans ce cas de figure, les pénalités et leur incidence sur le score de l'adversaire sont maintenues.

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

La disqualification

Elle élimine le compétiteur concerné de la compétition.

La disqualification d'un compétiteur ne peut être prononcée qu'après consultation des juges.

La disqualification est déclarée dans les cas suivants :

Lorsque le compétiteur réitère la même infraction alors qu'il a déjà été pénalisé 3 fois durant le match

Blessure ou mise hors combat à l'aide d'un coup interdit

L'arbitre peut également proposer aux juges la disqualification pour toute technique interdite qui réduit à néant le potentiel de victoire de son adversaire.

Insultes ou comportements irrespectueux

Technique portée après l'arrêt du combat par l'arbitre

Tout combattant ne se présentant pas sur l'aire de combat au-delà d'une minute après 3 appels de son nom

Les sorties

Les sorties sont signalées par l'arbitre central ou les juges de coin. L'arbitre central valide la sortie et la fait notifier par le commissaire sportif.

a. La première sortie n'entraîne aucune sanction
b. La deuxième sortie n'entraîne aucune sanction
c. La troisième sortie n'entraîne aucune sanction
d. La quatrième entraîne la perte du round par 0 à 6

NOTA : après une sortie, l'arbitre central doit placer les combattants à un mètre environ de la ligne de sortie afin de laisser faire la mise en place d'une stratégie visant à faire sortir un des adversaires. Les remises au centre pour sortie ne se font qu'en cas de problème d'ordre technique.

Procédure d'abandon

Durant le combat, le coach peut décider de faire abandonner son compétiteur s'il le sent en faiblesse ou présente un risque pour le respect de son intégrité physique. Il se lève de sa chaise en levant le bras et annonce « arrêt du combat ».

Les zones, techniques et actions interdites

ZONES INTERDITES	TECHNIQUES INTERDITES	ACTIONS INTERDITES
L'arrière de la tête Le cou et la nuque Le dos (charnière vertébrale) Les parties génitales L'aine Les genoux	Les techniques portées sur une zone interdite Les techniques de percussion avec main ouverte Les coups de pied directs dans les membres inférieurs Les projections entrainant une chute sur la tête, la nuque	Attitude incorrecte envers l'adversaire, le corps arbitral ou le public. Comportement exposant aux blessures ou mettant en cause la sécurité. Fuite Simulation d'avoir été touché dans une zone interdite. Saisie de l'adversaire sans conclusion dans les 3 secondes. Saisir les jambes sans action préalable.

	Les coups de genou ou de coude à la tête ou dans les membres. Les coups de tête La lutte au sol Les clés (verrouillages articulaires)	Sortie de l'aire de combat : dès lors qu'une partie du corps d'un combattant, touche le sol en dehors des limites de l'aire de compétition. Exception faite lorsque le compétiteur est physiquement poussé ou projeté en dehors de la surface. Intervention de l'accompagnateur durant une reprise

La fin du combat

A l'issue de chaque reprise, les juges votent pour l'un des compétiteurs à l'aide des drapeaux. L'arbitre annonce à la table le décompte des points qui est vérifié et enregistré par le commissaire sportif.

A la fin du combat, l'arbitre désignera le vainqueur aux points.

En cas d'égalité des points, le corps arbitral désignera le vainqueur au mot « décision » à la majorité des juges.

Critère de jugement : l'attitude, l'engagement dans le combat, la supériorité stratégique et technique, le compétiteur ayant initié la majorité des actions et des techniques effectives.

La fin du combat avant la fin du temps réglementaire

Le combat peut être interrompu avant la fin du temps règlementaire :

a. Suite à un hors combat
b. Suite à une difficulté physique ou technique mettant en danger l'intégrité physique d'un compétiteur
c. Sur recommandation médicale, suite à l'intervention des secours
d. Suite à un abandon
e. Suite à une disqualification

Les litiges et réclamations

En aucun cas un compétiteur ne sera autorisé à protester contre une décision émise par le corps arbitral. En cas de contestation, seul le coach pourra émettre une réclamation par écrit à adresser au responsable de la compétition dans les cinq minutes qui suivent la proclamation de la décision qu'il conteste.

Une fiche type est prévue à cet effet (Cf. Annexe V). Cette réclamation ne pourra porter que sur un point précis du règlement et non sur la valeur des jugements proclamés.

V. DEROULEMENT DE LA COMPETITION

Vérifications administratives (passeports et inscriptions) Pesée

Cérémonie d'ouverture (en tenue de combat)

Attente dans la zone d'échauffement

Appel de la catégorie (dans la zone d'échauffement)

Vérification du matériel (tenue et protections)

Appel et contrôle de la catégorie sur l'aire de combat

Salut de la catégorie

Appel à la préparation des compétiteurs (chaque compétiteur est appelé à se préparer pendant les combats qui précèdent les leurs)

Appel des 1ers compétiteurs et début du combat :

Saluez / Prêt / Allez / Stop / Sortie / avertissement /pénalité, etc.

Hors combat

En place (retour aux places initiales)

Fin de la 1ère reprise et annonce des scores provisoires.

Début de la 2ème reprise.

Fin de la 2ème reprise et annonce des résultats définitifs.

Salut

Fin de la catégorie

Salut de la catégorie

Déroulement de la suite des catégories

Fin des combats

Cérémonie de clôture (en tenue de combat) :

Discours, annonce des résultats officiels et remise des récompenses

Fin de la compétition

REGLEMENT CHAMPIONNAT DE FRANCE SEMI-CONTACT INTER-DISCIPLINES

Le règlement Championnat de France semi-contact Interdisciplines concerne les catégories Benjamins, Minimes, Cadets et Juniors, Seniors et Vétérans pour les masculins et les féminines.

Le règlement s'approche du règlement « Contact » avec les restrictions suivantes :

MODE :

Combat en continu, mise hors combat interdite. Les contacts excessifs sont interdits et pénalisés. Quand il le juge nécessaire, l'arbitre central signale verbalement au combattant son manque de contrôle en le pointant du doigt et en disant « contact excessif ! ». Si le combattant doit être avertit une deuxième fois, l'arbitre lui attribue une pénalité selon les modalités prévues dans le règlement « adultes ».

COMPTAGE :

Un compétiteur qui refusera de se mettre en garde, ou qui tardera de reprendre l'assaut au commandement de l'arbitre afin de gagner délibérément du temps pour récupérer pourra être compté par l'arbitre. Dans ce cas il ne pourra gagner la reprise.

Age	Benjamins 10 – 11 ans	Minimes 12- 13 ans	Cadets 14 – 15 ans	Juniors 16 – 17 ans	Seniors 18 -40 ans	Vétérans 41 ans et +
Durée	2 reprises de 1,15 mn	2 reprises de 1,30 mn	2 reprises de 1,30 mn	2 reprises de 2mn	2 reprises de 2mn	2 reprises de 1,30mn
Temps de repos	1mn					
Protections	Protections homologuées obligatoires (casque, coquille pour les masculins, protège poitrine pour les féminines à partir de minimes, protège-dent, Gants (minimum 6 ou 8oz pour les Benjamins, Minimes, 10 ou 12 Cadets, Juniors, Seniors et Vétérans), protège-tibias, protections de pieds recouvrant les orteils et le talon.					
Techniques interdites (par rapport au règlement adulte)	Coups de genou Coups de coude Coups de pied circulaires dans les jambes, au-dessus du genou, pour toutes les catégories sont exécutés dans l'esprit du semi-contact					

CATEGORIES DE POIDS

CATEGORIES SEMI-CONTACT INTERDISCIPLINES					
Benjamins	Minimes	Cadets	Juniors	Seniors	Vétérans
Féminines					
-30kg	-35kg	-40kg	-48kg	-50kg	-50kg
-35kg	-40kg	-45kg	-53kg	-54kg	-60kg
-40kg	-45kg	-50kg	-58kg	-58kg	+60kg
-45kg	-50kg	-55kg	-63kg	-63kg	
-50kg	-55kg	-60kg	-68kg	-68kg	
+50kg	+55kg	+60kg	+68kg	+68kg	
Masculins					
-30kg	-35kg	-45kg	-55kg	-56kg	-60kg
-35kg	-40kg	-50kg	-60kg	-60kg	-68kg
-40kg	-45kg	-55kg	-65kg	-64kg	-76kg
-45kg	-50kg	-60kg	-70kg	-68kg	-85kg
-50kg	-55kg	-65kg	-75kg	-72kg	+85kg
-55kg	-60kg	-70kg	-80kg	-76kg	
+55kg	+60kg	-75kg	+80kg	-80kg	
-	-	+75kg	-	-85kg	
				-90kg	
				+90kg	

ARBITRAGE ET ORGANISATION CHAMPIONNAT DE FRANCE CONTACT INTER-DISCIPLINES

I. FAIRE PARTIE DU CORPS ARBITRAL

Conditions générales

Liste nominative des arbitres proposés par la Commission Nationale d'Arbitrage Karaté-contact, Karaté Full Contact et Inter-disciplines

Nomination par la CNA

Formation préalable obligatoire avec examen et certification.

Formation

Le candidat doit assister aux stages d'arbitrage fédéraux spécifiques à la compétition Contact et Semi-contact interdisciplines.

Pendant ces stages, il recevra des informations théoriques et participera à des applications pratiques sur l'arbitrage. En fin de stage, il recevra une attestation justifiant de sa participation.

Renseignements : Pour tout renseignement, les dirigeants ou les enseignants peuvent s'adresser à la direction technique nationale.

II. CORPS ARBITRAL

TENUE OFFICIELLE

Les arbitres et juges doivent porter la tenue officielle désignée par la commission d'arbitrage. Cette tenue doit être portée lors de toutes les compétitions et à tous les stages. La tenue officielle est la suivante :

Blazer bleu marine, droit, non-croisé avec deux boutons argentés.

Polo d'arbitrage contact fédéral bleu marine.

Pantalons gris Clair uni, sans revers.

Chaussettes bleues foncées ou noires sans motif et chaussons d'arbitrage noirs pour utiliser sur l'aire de compétition

LE RESPONSABLE

Ses attributions sont les suivantes :

- Déléguer, nommer et superviser les arbitres, les juges de coin et les commissaires sportifs pour tous les combats effectués sur l'aire de compétition dont il a la responsabilité.
- S'assurer que les officiels qui ont été nommés sont qualifiés pour effectuer les tâches auxquelles ils ont été affectés.
- Si nécessaire, préparer un rapport écrit sur la prestation d'un membre du corps arbitral dont il a la responsabilité. Il remettra ce rapport au responsable de la manifestation qui le transmettra aux instances fédérales concernées.
- Il peut intervenir en cas de non-respect du règlement sur une aire de combat.
- Il harmonise les notes en cas de disparités importantes dans les jugements (ex : si 2 juges donnent 1 point bleu et le troisième juge donne 2 points rouge, alors la note rouge sera ramenée à 1 point)

L'ARBITRE

Ses attributions sont les suivantes :

- Faire respecter les règles durant les combats.
- Veiller à la sécurité des combattants.
- Signifier les arrêts du chronomètre, les avertissements, les pénalités, les sorties, les disqualifications, les hors combat.
- Veiller au bon déroulement des assauts.

Nota : la remise au centre des combattants ne se fait que pour des problèmes techniques, l'arbitre doit laisser les combattants mener une stratégie basée sur les sorties de l'adversaire.

LE JUGE

Ses attributions sont les suivantes :

- Attribuer de façon impartiale, les points au compétiteurs ayant remporté la reprise.
- Exercer son droit de vote lorsqu'une décision doit être prise.

Il signale son opinion à l'arbitre dans les cas suivants :

- Lorsque le compétiteur commet une technique ou un acte interdit.
- Lorsqu'ils remarquent une blessure ou un malaise chez un compétiteur.
- Lorsque l'un ou les deux compétiteurs sortent de la surface de compétition.
- Dans tous les autres cas où il estime nécessaire d'attirer l'attention de l'arbitre.

LE COMMISSAIRE SPORTIF

Ses attributions sont les suivantes :

- Appeler les combattants : tout combattant qui ne se présente pas sur l'aire de combat suite au troisième appel de son nom et au-delà « d'une minute » est déclaré forfait.
- Renseigner la feuille de marque de façon précise et lisible
- Noter les sanctions et/ou disqualifications.
- Tenir à jour les tableaux des combats. (CF. ANNEXE VI)
- Arrêter et reprendre le chronomètre selon les indications de l'arbitre central.
- Signaler la fin du combat par un coup de gong.

III. DEROULEMENT DES COMBATS

Appel des combattants

Les juges et les commissaires sportifs doivent se montrer exigeants lors des différents appels des combattants :

Pour la pesée : les compétiteurs ne se présentant pas à la pesée dans le créneau horaire défini seront déclarés irrecevables.

Pour les sélections

Pour les combats

Ils doivent également s'assurer de la tenue correcte et des protections adéquates des combattants (taille et couleur). Tout combattant qui ne se présente pas sur l'aire de combat suite au troisième appel de son nom et au-delà d'une minute sera déclaré forfait.

Communication orale

Saluez / Prêt / Allez / Stop / Chrono / Pénalité / Sortie / Décision

Protocole

La cérémonie d'ouverture

L'entrée sur l'aire de combat

Les divers saluts

Le début du combat

Expliquer ses décisions au superviseur et au responsable de l'arbitrage si nécessaire

Les suspensions

Les diverses sanctions

Recueil des votes des juges

Fin du combat

L'annonce des résultats officiels

La remise des récompenses

La cérémonie de clôture

IV. ORGANISATION ADMINISTRATIVE

Un responsable administratif et un responsable de l'organisation sportive sont nommés par la fédération.

LE RESPONSABLE ADMINISTRATIF

En amont de la compétition, il organise et conseille :

Contrôle des fiches d'engagement

- Certificat médical
- Autorisation parentale pour les mineurs
- Licence fédérale de la saison sportive en cours
- Fiche individuelle d'engagement

Tirage au sort

- Pour éviter toute contestation, il doit se dérouler en présence des responsables fédéraux. On utilise les documents sur lesquels sont inscrits les noms des combattants ou les numéros qui leur sont attribués. Le tirage au sort peut être effectué de façon aléatoire par un traitement informatisé.

Emmène à la compétition

- Les tableaux, les listes d'engagés pour l'affichage et le contrôle, et le dossier des feuilles d'engagement en cas de litige.

Au cours de la compétition, il est en charge du contrôle des passeports

Après la compétition, il prépare les documents officiels :

- Tenue des registres à destination d'archivage recensant :
- Les classements (trois premières places) pour chaque catégorie d'âge, de poids. Les titres remportés par les compétiteurs.
- Les sanctions par disqualification prononcées à l'encontre des compétiteurs concernés. Le conseil de discipline de la fédération statuera ensuite en collaboration avec la commission d'arbitrage selon la gravité du cas.
- Tableau de synthèse des résultats (Cf. Annexe IX)

LE RESPONSABLE DE L'ORGANISATION SPORTIVE

Il assure le bon déroulement de la compétition depuis le début de la pesée jusqu'à la fin du protocole

Il intervient pour prévenir et régler les éventuels conflits

Accueil les invités et les VIP

Il dirige le protocole de remise des récompenses

Avant le début des manifestations il contrôle :

La présence des services de sécurité

Le respect des règles de sécurité sur l'aire de combat et aux alentours

La présence de l'équipe de secours et du médecin.

La présence du matériel requis.

Fiche individuelle d'engagement des compétiteurs.

Pendant la compétition, il gère les pesées.

Il est nécessaire de disposer au minimum de trois balances tarées à l'identique. Les pesées peuvent s'effectuer avec ou sans la tenue de combat.

Il n'y a pas de tolérance de poids.

V. ORGANIGRAMME DE LA COMPETITION

Dans la zone délimitée réservée aux officiels fédéraux

- Le président de la fédération
- Le directeur technique national
- Les membres de la direction technique nationale
- Les présidents de ligue
- Le Responsable National de la Commission médicale et antidopage
- Les invités d'honneur

Sur chaque aire de combat

- Le superviseur
- L'arbitre central
- 3 juges
- 3 commissaires sportifs (chronométreur et marqueur)

Sur le lieu de la manifestation

- L'assistance médicale

VI. SURVEILLANCE ET CONTROLES MEDICAUX

Organisation des secours

L'organisation de toute compétition doit prévoir une assistance médicale :

Un médecin et une antenne médicale

Une antenne médicale avec une équipe spécialisée en soins de première urgence : (ex croix rouge, protection civile, etc.)

Un nécessaire médical de premier secours et un emplacement spécifique en vue des premiers soins à apporter en cas d'accident.

Un téléphone avec affichage à proximité des numéros d'appel du SAMU, des pompiers, d'un médecin.

Médecin

Il peut, s'il le juge nécessaire pour des raisons médicales, interdire à un combattant la poursuite du combat ou de la compétition. Il doit, dans ce cas, signifier et justifier sa décision aux arbitres et à l'organisateur de la compétition.

Contrôle antidopage

Des contrôles antidopage intéressant les licenciés des fédérations peuvent être opérés à tout moment et plus particulièrement à l'occasion des compétitions officielles de la fédération.

Ces contrôles sont effectués à l'initiative de l'exécutif de la fédération ou des pouvoirs publics suivant les textes en vigueur.

Les prélèvements ou analyses sont réalisés sous le contrôle effectif des médecins mandatés par le Ministère chargé des sports et n'appartenant pas à l'organisation fédérale. Les prélèvements sont cependant effectués en présence d'un membre de la fédération mandaté par l'Exécutif fédéral.

En cas de contrôle positif, le combattant concerné est informé personnellement par lettre recommandée avec accusé de réception de la fédération.

Il a la possibilité de demander une contre-expertise par examen du deuxième flacon de prélèvement. Il doit, pour cela, en faire la demande expresse par lettre recommandée avec accusé de réception adressée au Président de la fédération. La demande de contre-expertise doit être faite par le combattant incriminé dès réception de la lettre recommandée l'informant de la positivité du contrôle et au maximum dans les huit jours qui suivent la réception.

Dans tous les cas, l'examen de contre-expertise doit être effectué dans les 90 jours qui suivent la date du prélèvement.

Si un combattant est contrôlé positif, il sera sanctionné et déclassée de la compétition concernée.

Sont considérés comme ayant été trouvés positifs les combattants qui ont refusé de se soumettre au contrôle.

Les entraîneurs, directeurs sportifs et toute autre personne qui aurait contribué directement ou indirectement au dopage sont passibles des mêmes sanctions disciplinaires.

Tout litige doit être soumis à la commission de discipline fédérale.

NOTA : Pour tout renseignement complémentaire, s'adresser à la commission médicale et antidopage de la fédération (règlement intérieur fédéral).

VII. SURFACE D'EVOLUTION

La surface d'évolution est recouverte de tatamis d'une épaisseur de 4cm minimum (voir cahier des charges fédéral des tapis homologués). Le plan d'ensemble peut être organisé de différentes façons, en fonction de la situation. (Cf. annexe IV c)

Les rencontres peuvent également se dérouler sur un ring à 4 cordes.

Description d'une aire de compétition (Cf. Annexe IV a et b)

Aire de combat intérieure de couleur unie qui sera de 6 m sur 6 m.

Zone de danger de couleur différente qui sera de 1 m de largeur et située à la périphérie de l'aire de combat.

Zone de sécurité d'un périmètre de 2 m autour de la zone de danger, entre deux aires de combat.

Un ruban adhésif rouge et un autre bleu, d'environ 10 cm de large et 50 cm de long, doivent être collés au centre de la surface de combat, à une distance d'environ 3 m l'un de l'autre, afin d'indiquer l'emplacement des compétiteurs, au début et à la fin du combat. Le ruban adhésif rouge doit se trouver à la droite de l'arbitre au début du combat, et le bleu à sa gauche, l'arbitre étant en retrait de 2 mètres du centre de l'aire de combat, dos à la table des commissaires sportifs. Un ruban adhésif rouge de 50 cm de long afin d'indiquer l'emplacement de l'arbitre central.

Il ne doit pas y avoir de panneaux publicitaires, de murs, de piliers, etc. à moins d'un mètre du périmètre extérieur de la zone de sécurité.

Matériel par aire de combat

- 1 table et 3 chaises
- 5 chaises (pour les juges et coaches)
- 1 chronomètre
- 1 gong
- Un ordinateur avec écran, clavier et souris
- 3 drapeaux rouges et 3 drapeaux bleus
- 1 paquet de lingettes
- Une boîte de gants d'examen
- 1 petite poubelle
- Des tableaux de combat
- Le règlement de la compétition combat
- Des stylos, feutres, etc.

Les différents emplacements (Cf. Annexe IV a et b)

Position des commissaires sportifs : Leur table est située hors de la zone de sécurité, face à l'aire de combat.

Position de l'arbitre central : En retrait de 2 mètres du centre de l'aire de combat, dos à la table des commissaires sportifs.

Un ruban adhésif rouge de 50 cm de long doit être collé en retrait de 2 mètres du centre de l'aire de combat en direction de la table des commissaires sportifs afin d'indiquer l'emplacement de l'arbitre central.

Position des compétiteurs : ils se placent de part et d'autre de l'arbitre, à deux mètres de lui. Sur commandement de l'arbitre central, les combattants rejoignent leurs places initiales.

Position des juges : ils se placent à l'extérieur de la surface de sécurité (voir annexe).

Position des coaches : ils se placent sur les chaises prévues à cet effet.

ANNEXE I – LA GESTUELLE D'ARBITRAGE

OPEN CONTACT INTER-DISCIPLINE

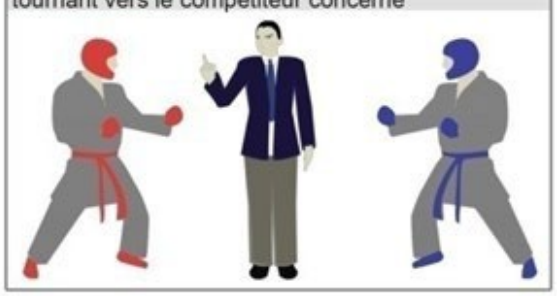
LA GESTUELLE D'ARBITRAGE DE L'ARBITRE CENTRAL

Prêt : un pas en avant, bras tendu à l'horizontale hauteur moyenne

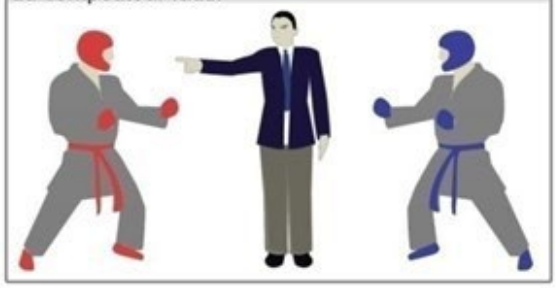
Allez : lever le bras en reculant d'un pas

Arrêt du combat : bras tendu devant hauteur moyenne

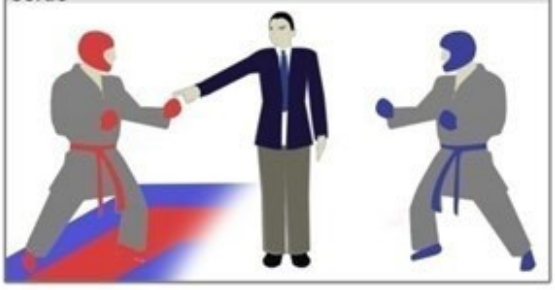
Avertissement : bras plié index levé, en se tournant vers le compétiteur concerné



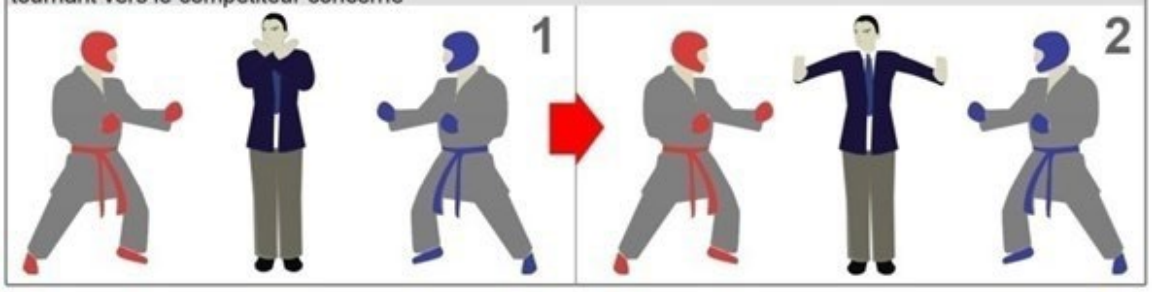
Pénalité : bras tendu, index pointé vers le visage du compétiteur fautif



Sortie de tapis : bras tendu, index pointant vers la sortie



Disqualification : bras croisés devant[1], puis décroiser les bras pliés devant, paumes de face[2], en se tournant vers le compétiteur concerné

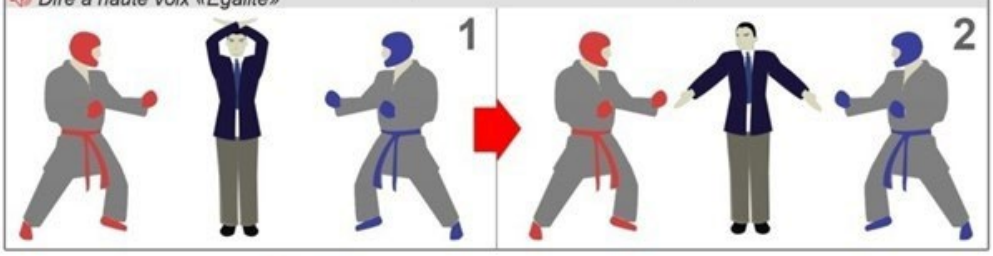


OPEN CONTACT INTER-DISCIPLINE

LA GESTUELLE D'ARBITRAGE DE L'ARBITRE CENTRAL

Egalité : bras croisés au dessus de la tête[1], puis décroiser les bras tendus, paumes vers le haut[2]

Dire à haute voix «Egalité»



Vainqueur : bras tendu vers le vainqueur

Dire à haute voix «Vainqueur»

OPEN CONTACT INTER-DISCIPLINE

LA GESTUELLE D'ARBITRAGE DU JUGE DE COIN

1 point : bras tendu vers le bas

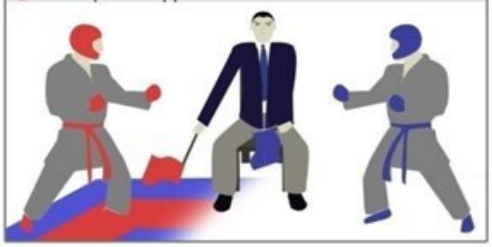
2 points : bras tendu à l'horizontale

3 points : bras tendu vers le haut

4 points : bras tendu devant vers le haut

Sortie de tapis : drapeau rouge qui frappe le sol

Le drapeau frappe le sol



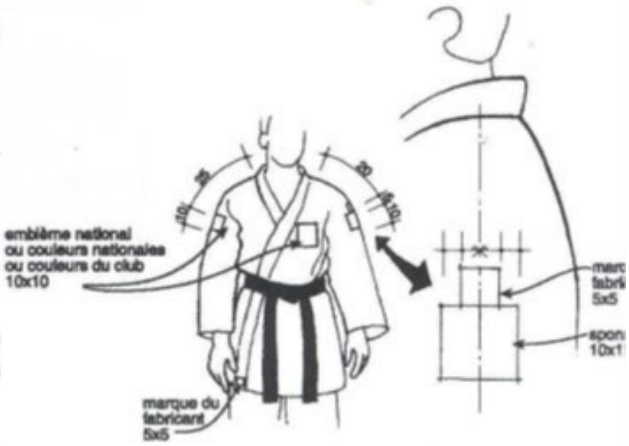
- Le Nom du combattant peut être placé, imprimé ou brodé **impérativement de couleur noire**.

- **A partir des Minimes.**
  Les dimensions imposées de la bande patronymique sont de 6 cm sur 30 cm.
  Le bas du Nom est placé à 13 cm sous le col

- Police de Lettres : **ARIAL BOLD**

- Emblème National ou couleurs du club sur le côté gauche de la veste. Dimensions maximales **100 cm²**.

- Marquage du fabricant : Au bas et sur le devant de la veste, sur une manche et au niveau haut du dos sous le col.



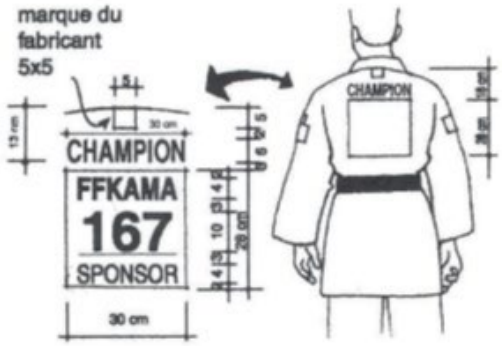
- Le dossard doit être fixé sur le dos à **16 cm** sous le col.

- Le compétiteur peut inscrire son Nom dans un espace de 6 cm sur 30 cm (exemple) :

CHAMPION *6 cm*

Police de Lettres → **ARIAL BOLD**

ABCDEFGHIJLMN
OPQRSTUVWXYZ

Pour les Manifestations Exceptionnelles	Pour les Manifestations Traditionnelles
	

ANNEXE II – LES PROTECTIONS HOMOLOGUEES

A - Le cahier des charges des protections homologuées au sein de la Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées est téléchargeable sur le site fédéral au www.ffkarate.fr

B - Les protections homologuées

Pour toutes les catégories masculines et féminines

- Casque rouge ou bleu
- Protège-dents
- Gants rouges ou bleus en 10 ou 12 oz selon catégorie de poids
- Coquille uniquement pour les masculins
- Protège-tibias
- Protège-pieds type chausson recourant les orteils et le talon

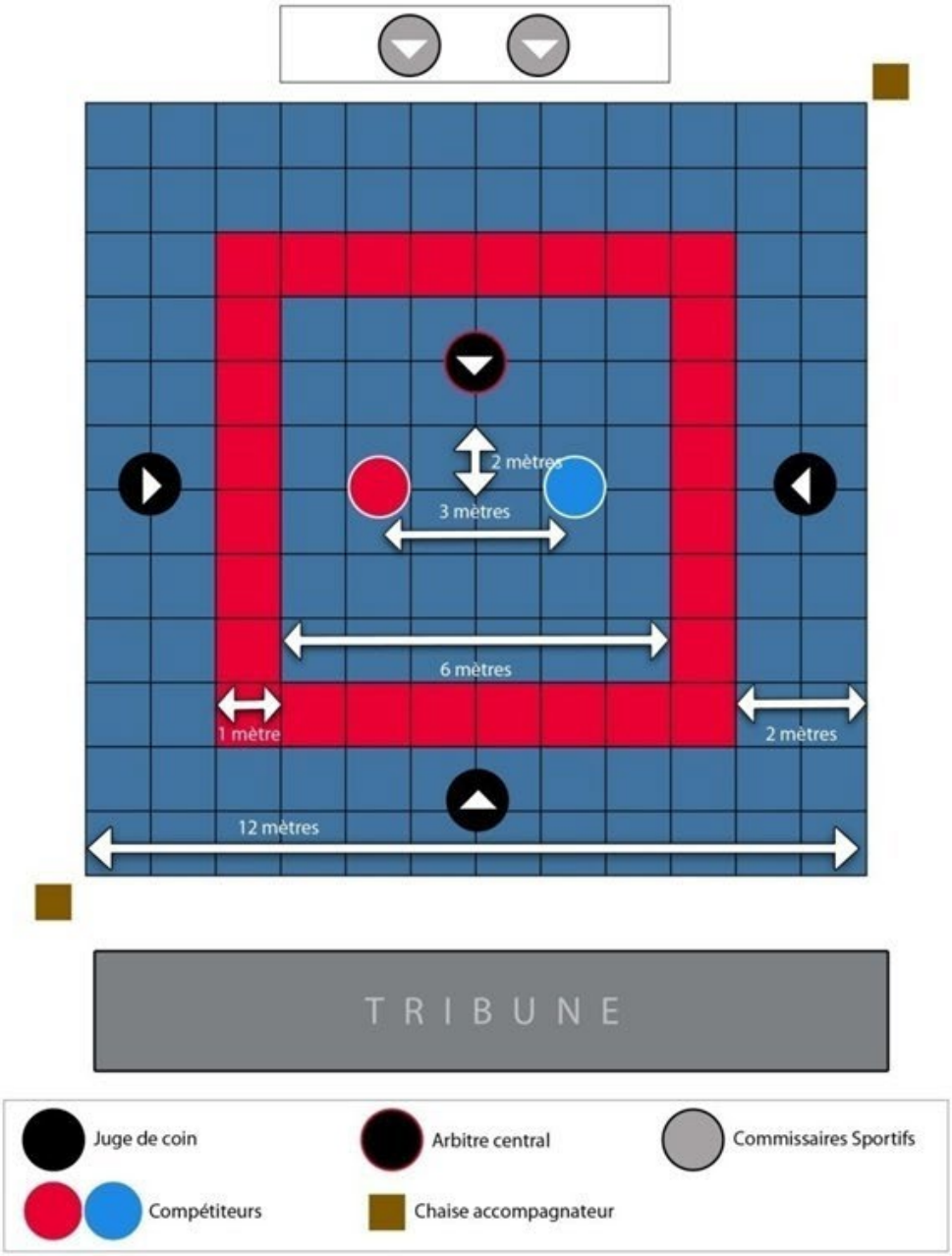
Pour les catégories féminines

- Protège-poitrine (obligatoire à partir de minimes)
- Protection pubienne recommandée

ANNEXE IV a

DESCRIPTION D'UNE AIRE DE COMPETITION COMBAT

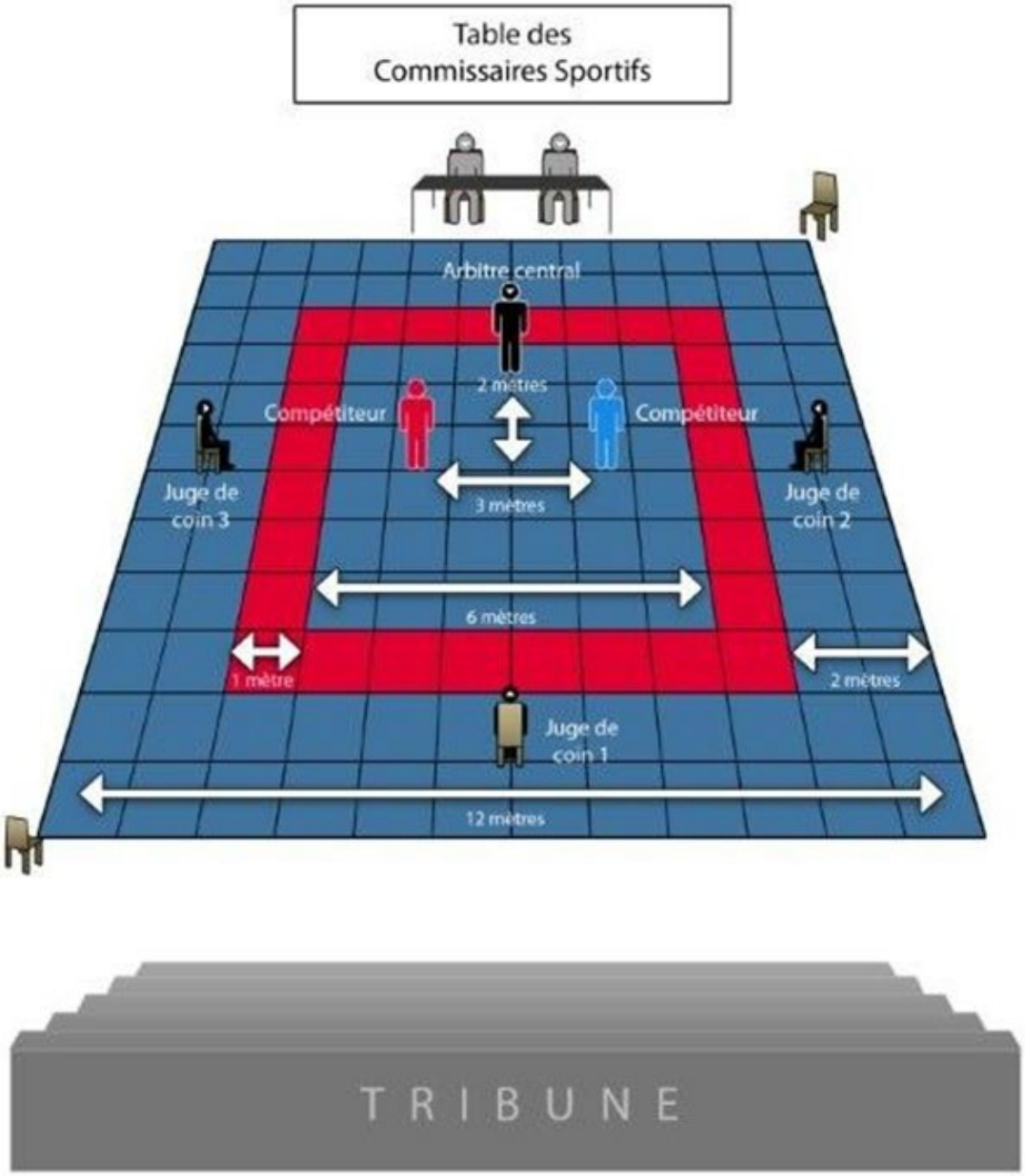
Séniors - Jeunes



ANNEXE IV b

DESCRIPTION D'UNE AIRE DE COMPETITION COMBAT

Séniors - Jeunes

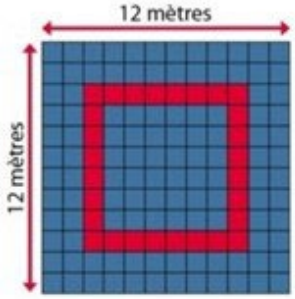


PLAN D'ENSEMBLE ET POSITIONNEMENT DES TAPIS

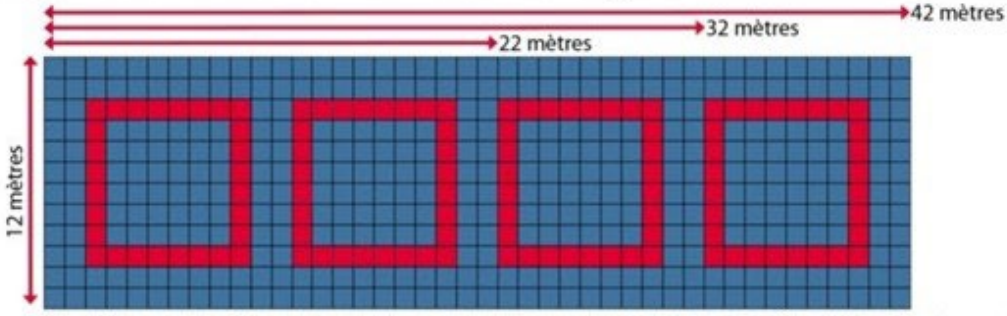
Séniors - Jeunes

Une aire d'évolution

Tapis bleus centre	: 36
Tapis rouges	: 28
Tapis bleus extérieurs	: 80
Total tapis	: 144
Totals surface	: 144 m²

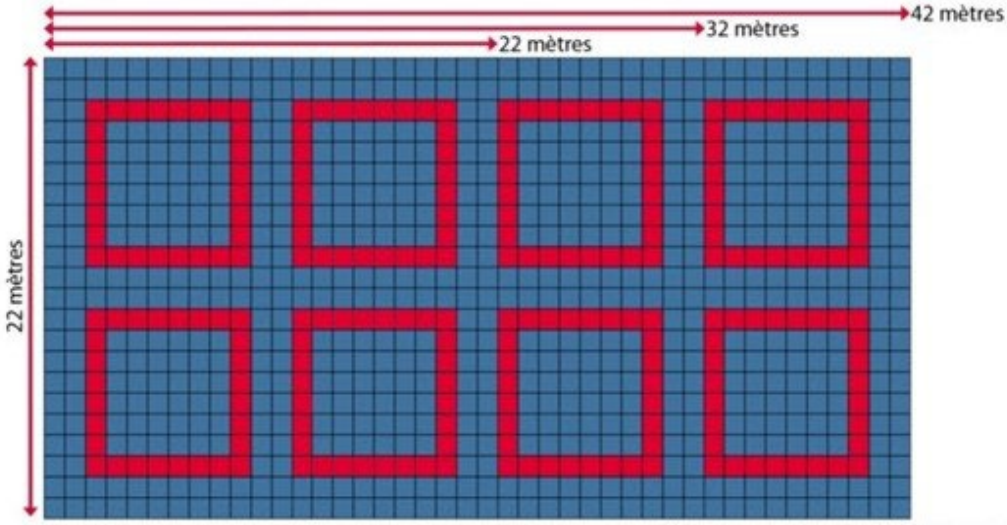


Positionnement avec 1 aire sur la largeur



1 aire d'évolution : 12m x 12m = 144m² (28 tapis rouges, 116 tapis bleus)
2 aires d'évolution : 12m x 22m = 264m² (56 tapis rouges, 208 tapis bleus)
3 aires d'évolution : 12m x 32m = 384m² (84 tapis rouges, 300 tapis bleus)
4 aires d'évolution : 12m x 42m = 504m² (112 tapis rouges, 392 tapis bleus)
5 aires d'évolution : 12m x 52m = 624m² (140 tapis rouges, 484 tapis bleus)
6 aires d'évolution : 12m x 62m = 744m² (168 tapis rouges, 576 tapis bleus)

Positionnement avec 2 aires sur la largeur



4 aires d'évolution : 22m x 22m = 484m² (112 tapis rouges, 372 tapis bleus)
6 aires d'évolution : 22m x 32m = 704m² (168 tapis rouges, 536 tapis bleus)
8 aires d'évolution : 22m x 42m = 924m² (224 tapis rouges, 700 tapis bleus)
10 aires d'évolution: 22m x 52m = 1144m² (280 tapis rouges, 864 tapis bleus)

ANNEXE V – RECLAMATION

Compétition :			
Date :		Lieu :	

Représentant officiel du Club (demandeur)

Nom et prénom :		Fonction :	
Club :			

Compétiteur concerné

Nom - prénom :		Catégorie :	

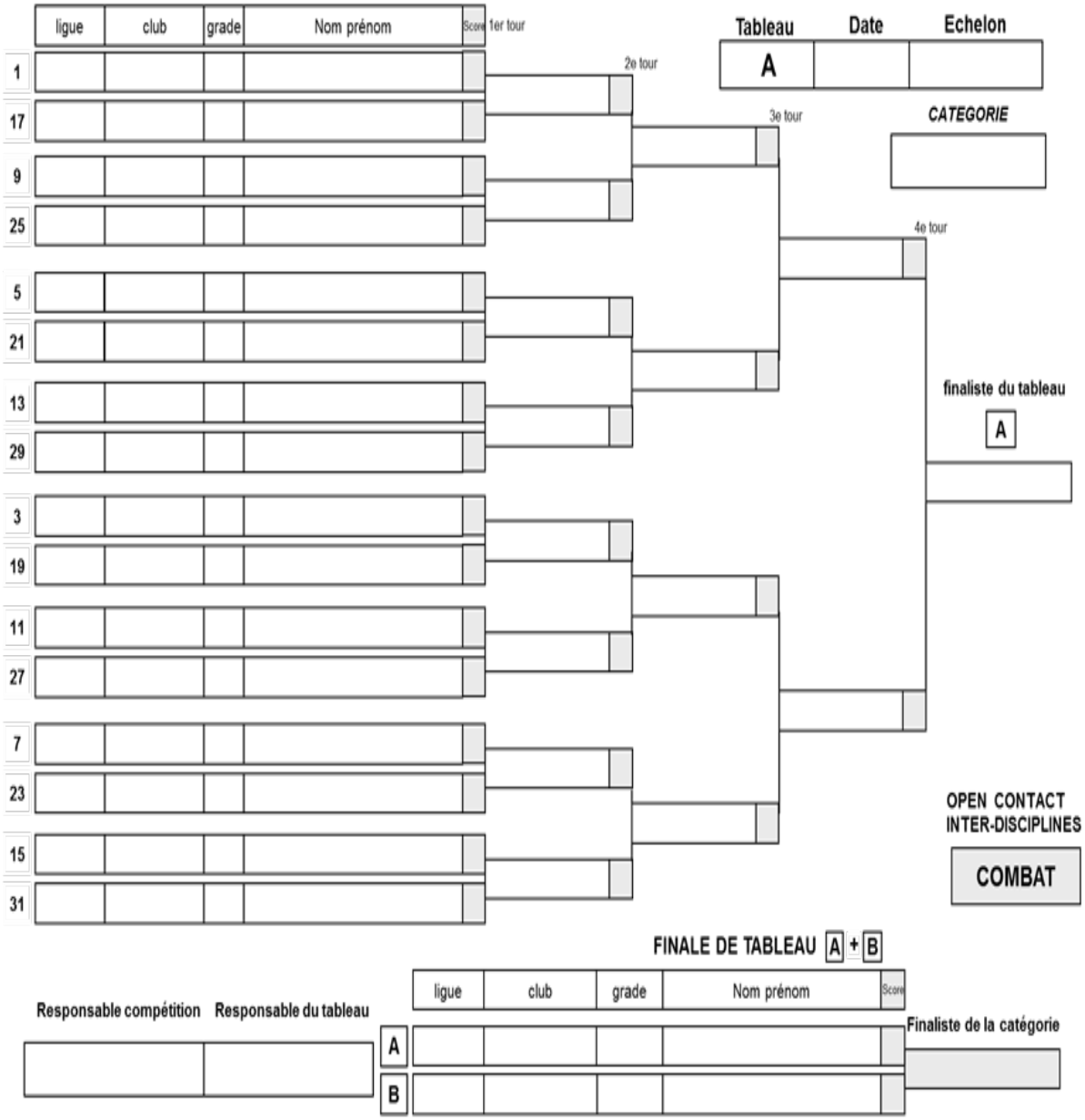
Enoncé de la réclamation

Responsable de la commission d'appel		
Nom :	Prénom :	Fonction fédérale :

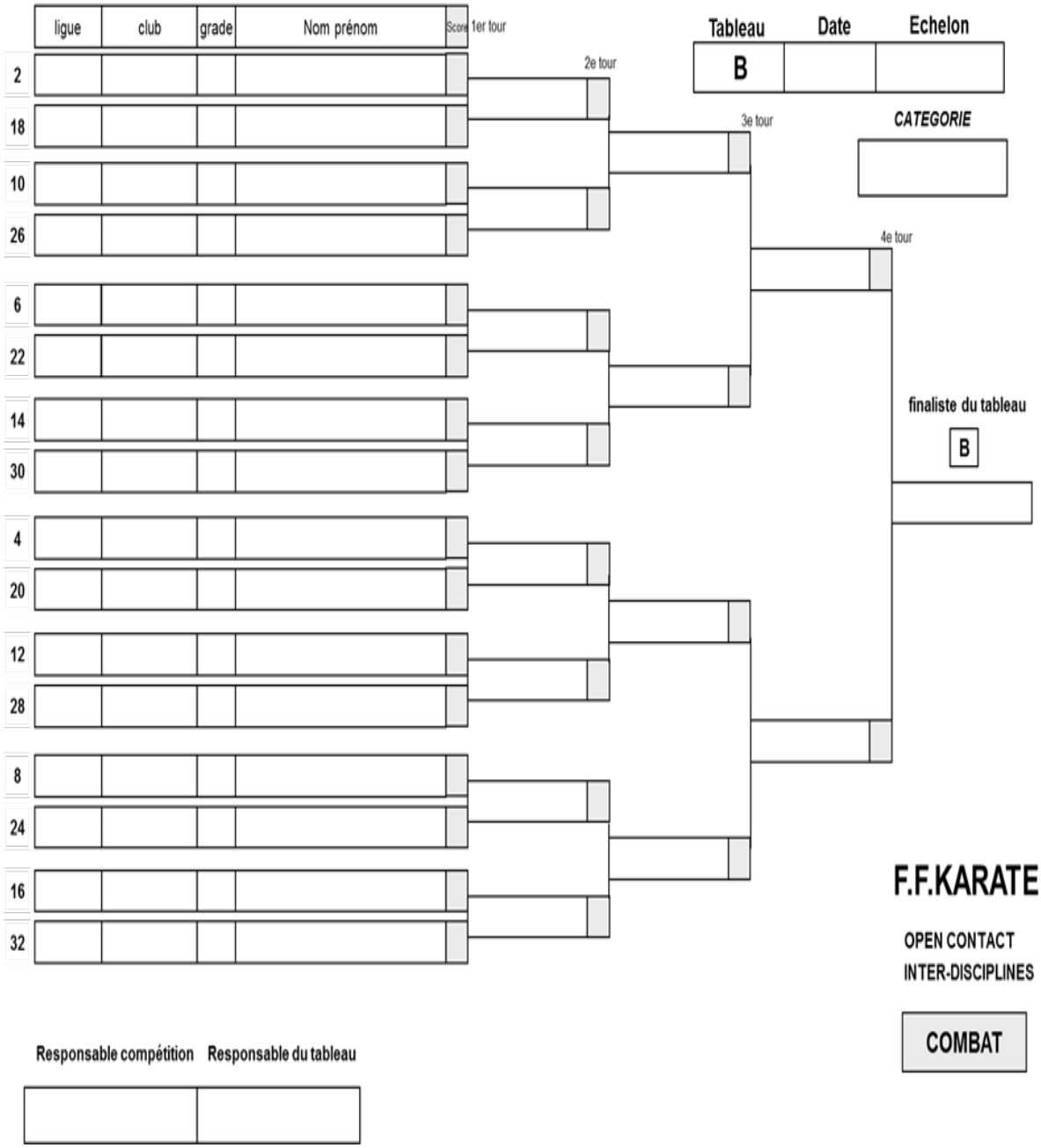
Décision du Responsable de la commission d'appel

Signature :

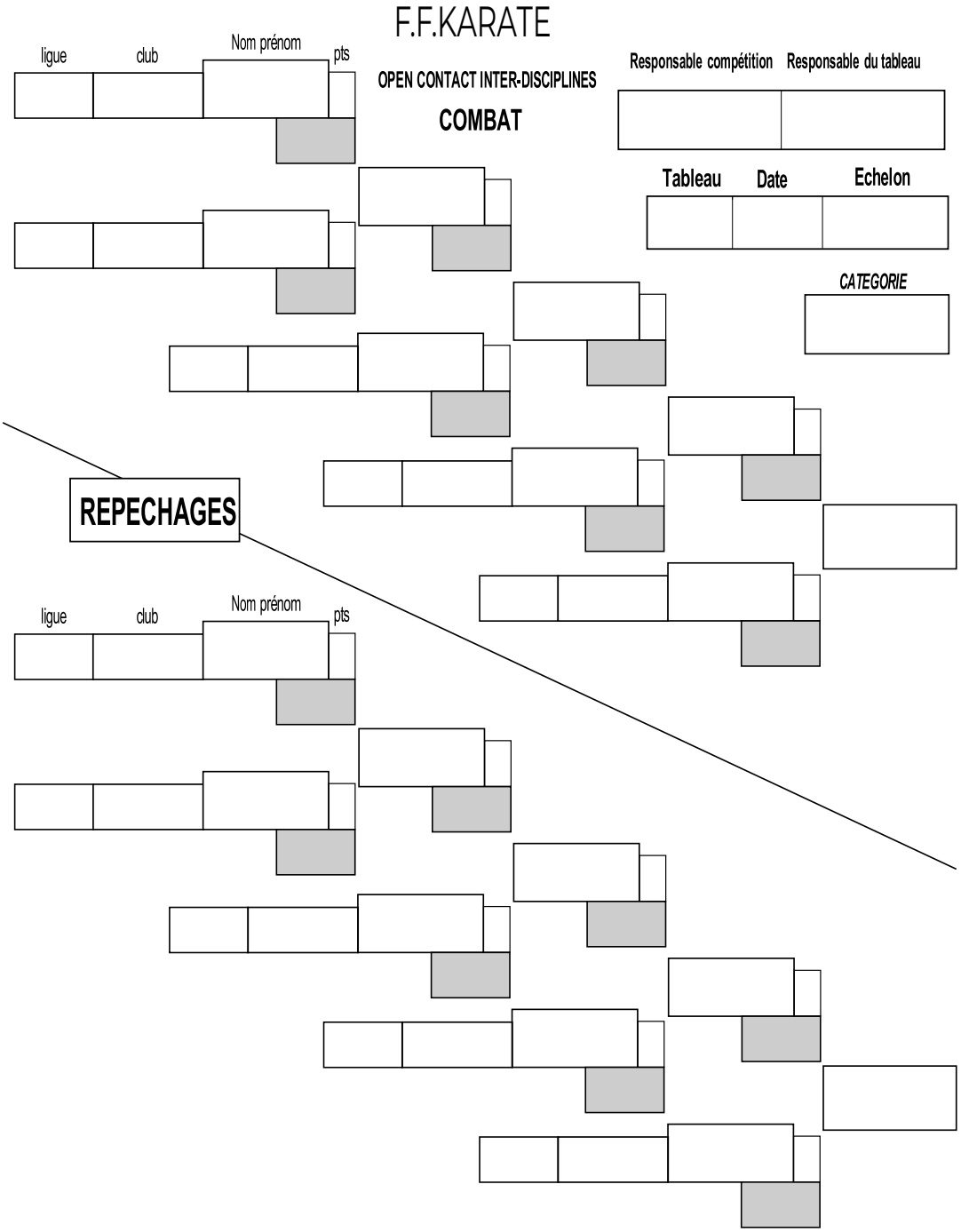
ANNEXE VI A – TABLEAUX DES COMBATS



ANNEXE VI B – TABLEAUX DES COMBATS



ANNEXE VI C – TABLEAUX DES COMBATS



ANNEXE VII – DEMANDE DE SANCTION DISCIPLINAIRE

Compétition :			
Date :		Lieu :	

Représentant officiel du Club

Nom et prénom :		Fonction :	
Club :			

Compétiteur

Nom et prénom		Grade :		Catégorie :	

Enoncé de la faute

Arbitre demandeur :

Nom et Prénom :	
Fonction(s) fédérale(s) :	

Responsable de l'arbitrage de la manifestation :

Nom et prénom :	
Fonction(s) fédérale(s) :	

Décision du Responsable de la commission de discipline

Nom et prénom :	
Fonction(s) fédérale(s) :	

Signature :

ANNEXE VIII – FICHE DE SYNTHESE DES REGLES DU CHAMPIONNAT DE FRANCE CONTACT INTERDISCIPLINES

AGE : 18 à 39 ans au jour de la compétition.

DUREE : 2 reprises de 2mn avec 1mn de repos entre les reprises.

MODE : combat en continu, mise hors combat autorisée.

GANTS DE BOXE :

Masculins

- 10oz pour les catégories -72 kg
- 12oz pour les – 72kg et +

Féminines

- 10oz pour toutes les catégories.

TECHNIQUES AUTORISEES PRISES EN CONSIDERATION DANS L'ATTRIBUTION DES POINTS	TECHNIQUES AUTORISEES NON PRISES EN CONSIDERATION DANS L'ATTRIBUTION DES POINTS
Coup de pied à la tête. Mise au sol ou projection suivie d'un marquage immédiat de pied ou poing au corps maîtrisé. Technique autorisée entrainant un « Hors combat » Projection (mise au sol par une saisie) entrainant une chute sur le dos. Coup de pied, de genou ou de coude au corps. Coup de poing à la tête ou au corps. Mise au sol (balayage, fauchage)	Les coups de pied circulaires dans les cuisses au-dessus du genou Les saisies de 3 secondes maximum sans action Toutes techniques autorisées marquées après une sortie

ZONES INTERDITES	TECHNIQUES INTERDITES	ACTIONS INTERDITES
Le cou et la gorge Le dos (charnière vertébrale) Les parties génitales L'aine Les attaques directes et délibérées aux articulations	Les techniques portées sur une zone interdite Les techniques de percussion avec main ouverte Les coups de pied directs dans les membres inférieurs Les projections entrainant une chute sur la tête, la nuque Les coups de genou ou de coude à la tête ou dans les membres. Les coups de tête La lutte au sol Les clés (verrouillages articulaires)	Attitude incorrecte envers l'adversaire, le corps arbitral ou le public. Comportement exposant aux blessures ou mettant en cause la sécurité. Fuite Simulation d'avoir été touché dans une zone interdite. Saisie de l'adversaire sans conclusion dans les 3 secondes. Saisir les jambes sans action préalable. Sortie de l'aire de combat : dès lors qu'une partie du corps d'un combattant, touche le sol en dehors des limites de l'aire de compétition. Exception faite lorsque le compétiteur est physiquement poussé ou projeté en dehors de la surface. Attitude et comportements inappropriés du coach.

ANNEXE IX – FICHE DE SYNTHESE DES REGLES DU CHAMPIONNAT DE FRANCE SEMI-CONTACT INTERDISCIPLINES

AGE : voir tableau ci-dessous.

DUREE : voir tableau ci-dessous.

MODE : combat en continu, mise hors combat interdite. Les contacts excessifs sont interdits et pénalisés.

REGLES : voir règlement adultes et tableau ci-dessous.

Age	Benjamins 10 – 11 ans	Minimes 12- 13 ans	Cadets 14 – 15 ans	Juniors 16 – 17 ans	Seniors 18 -40 ans	Vétérans + de 40 ans 41 ans et +
Durée	2 reprises de 1,15 mn	2 reprises de 1,30 mn	2 reprises de 1,30mn	2 reprises de 2mn	2 reprises de 2mn	2 reprises de 1,30 mn
Temps de repos	1mn					
Protections	Protections homologuées obligatoires (casque, coquille pour les masculins, protège poitrine pour les féminines à partir de minimes, protège-dent) Gants (minimum 6 ou 8oz pour les B, M, 10 ou 12 Cadets, Juniors, Seniors et Vétérans), protège-tibias, protections de pieds recouvrant les orteils et le talon.					
Techniques interdites (par rapport au règlement adulte)	Coups de genou Coups de coude Coups de poing retourné Les coups de pieds dans les cuisses sont donnés dans l'esprit du Semi Contact					

REGLEMENT DES COMPETITIONS COUPE DE FRANCE INDIVIDUELLE KARATE CONTACT SENIORS – KARATE SEMI-CONTACT DE PUPILLES A VETERANS

AUTORISATION A PARTICIPER

Les licenciés ayant au moins une licence dont celle de la saison sportive en cours.

INSCRIPTIONS

Les inscriptions en ligne sont à effectuer par les Clubs auprès du service compétition de la fédération.

Les inscriptions sont illimitées.

Un droit d'engagement non remboursable de 8 euros par participant est à régler par le Club.

NATIONALITE

La participation des compétiteurs de nationalité étrangère est autorisée.

SURCLASSEMENT

Aucun sur-classement de catégorie d'âge n'est autorisé.

TENUES PERSONNELLES ET OBLIGATOIRES

Karaté gi ou tenue de Karaté Full Contact/ Ceinture rouge et ceinture bleue / Gants rouges et gants bleus / Protège dents / Protèges pieds et tibia spécifiques Karaté Contact (avec protection du talon) rouges et bleus / Casque / Coquille pour les masculins / Protège poitrine pour les féminines à partir de minimes

PESEE

La pesée est effectuée sous le contrôle de la commission sportive. Aucune tolérance de poids ne sera accordée. Les compétiteurs (trices) pourront être pesé (es) en sous-vêtements.

Catégories de poids de pupilles à vétérans						
Pupilles 8 - 9 ans	Benjamins 10 - 11 ans	Minimes 12 - 13 ans	Cadets 14 - 15 ans	Juniors 16 - 17 ans	Séniors 18-40 ans	Vétérans 41 ans et +
		Féminines	Féminines	Féminines	Féminines	Féminines
-25kg	-30 kg	-35 kg	-40 kg	-48 Kg	-50 Kg	-50kg
-30kg	-35 kg	-40 kg	-45 Kg	-53 Kg	-54 Kg	-50kg
-35 kg	-40 kg	-45 kg	-50 Kg	-58 Kg	-58 Kg	+60kg
-40 kg	-45 kg	-50 kg	-55 Kg	-63 Kg	-63 Kg	
-45 kg	-50 kg	-55 kg	-60 Kg	-68 Kg	-68 Kg	
45 kg et +	50 kg et +	55 kg et +	60Kg et +	68 Kg et +	68 kg et +	
		Masculins	Masculins	Masculins	Masculins	Masculins
-25	-30	-35 kg	-45 kg	-55 Kg	-56 Kg	-60kg
-30	-35	-40 kg	-50 Kg	-60 Kg	-60 Kg	-68kg
-35	-40	-45 kg	-55 Kg	-65 Kg	-64 Kg	-76kg
-40	-45	-50 Kg	-60 Kg	-70 Kg	-68 Kg	-85kg
-45	-50	-55 Kg	-65 Kg	-75kg	-72 Kg	85kg et +
-50	-55	-60 Kg	-70kg	-80kg	-76 Kg	
50 et +	55 et +	60 kg et +	-75kg	80kg et +	-80 kg	
			75kg et +		-85 kg	
					-90 kg	
					90Kg et +	

MODALITES DE DEROULEMENT DE LA COMPETITION

Par élimination directe avec formule en simple repêchage (les 2 finalistes repêchent les athlètes qu'ils ont battus).

KARATE SEMI CONTACT

PUPILLES - BENJAMINS : 2 rounds de 1 minute et 15 secondes - temps de repos : 1 minute.

MINIMES - CADETS : 2 rounds de 1 minute 30 secondes - temps de repos : 1 minute.

JUNIORS : Eliminatoires : 2 rounds de 2 minutes - temps de repos de 1 minute.

SENIORS HOMMES ET FEMMES : 2 rounds de 2 minutes - temps de repos de 1 minute.

VETERANS HOMMES ET FEMMES : 2 rounds de 1 minute et 30 secondes - temps de repos de 1 minute.

KARATE CONTACT

SENIORS HOMMES ET FEMMES Eliminatoires : 2 rounds de 2 minutes - temps de repos : 1 minute.

Finales :
3 rounds de 2 minutes - temps de repos de 1 minute. 2 rounds de 2 minutes avec un temps de repos d'une minute après 3 combats éliminatoires.

QUALIFICATIONS

Les participants de chaque catégorie d'âge et de poids, de nationalité française uniquement, sont qualifiés pour le Championnat de France.

REGLEMENT DES COMPETITIONS CHAMPIONNAT DE FRANCE INDIVIDUEL : KARATE CONTACT SENIORS – KARATE SEMI-CONTACT DE PUPILLES A VETERANS

AUTORISATION A PARTICIPER

Les licenciés de nationalité française ayant au moins une licence dont celle de la saison sportive en cours.

INSCRIPTIONS

Les inscriptions en ligne sont à effectuer par les Clubs auprès du service compétition de la fédération.

NATIONALITE

La participation des compétiteurs de nationalité étrangère n'est pas autorisée.

SURCLASSEMENT

Aucun sur-classement de catégorie d'âge n'est autorisé.

TENUES PERSONNELLES ET OBLIGATOIRES

Karaté gi ou tenue de Karaté Full Contact / Ceinture rouge et ceinture bleue / Gants rouges et gants bleus / Protège dents / Protèges pieds et tibia spécifiques Karaté Contact (avec protection du talon) rouges et bleus / Casque / Coquille pour les masculins / Protège poitrine pour les féminines à partir de minimes

PESEE

La pesée est effectuée sous le contrôle de la commission sportive. Aucune tolérance de poids ne sera accordée. Au-delà d'un kilo aucun changement de catégorie de poids ne sera autorisé. Les compétiteurs(trices) pourront être pesé(e)s en sous-vêtements.

Catégories de poids de pupilles à vétérans						
Pupilles 8 - 9 ans	Benjamins 10 - 11 ans	Minimes 12 - 13 ans	Cadets 14 - 15 ans	Juniors 16 - 17 ans	Séniors 18-40 ans	Vétérans 41 ans et +
		Féminines	Féminines	Féminines	Féminines	Féminines
-25kg	-30 kg	-35 kg	-40 kg	-48 Kg	-50 Kg	-50kg
-30kg	-35 kg	-40 kg	-45 Kg	-53 Kg	-54 Kg	-60kg
-35 kg	-40 kg	-45 kg	-50 Kg	-58 Kg	-58 Kg	+60kg
-40 kg	-45 kg	-50 kg	-55 Kg	-63 Kg	-63 Kg	
-45 kg	-50 kg	-55 kg	-60 Kg	-68 Kg	-68 Kg	
45 kg et +	50 kg et +	55 kg et +	60Kg et +	68 Kg et +	68 kg et +	
		Masculins	Masculins	Masculins	Masculins	Masculins
-25	-30	-35 kg	-45 kg	-55 Kg	-56 Kg	-60kg
-30	-35	-40 kg	-50 Kg	-60 Kg	-60 Kg	-68kg
-35	-40	-45 kg	-55 Kg	-65 Kg	-64 Kg	-76kg
-40	-45	-50 Kg	-60 Kg	-70 Kg	-68 Kg	-85kg
-45	-50	-55 Kg	-65 Kg	-75kg	-72 Kg	85kg et +
-50	-55	-60 Kg	-70kg	-80kg	-76 Kg	
50 et +	55 et +	60 kg et +	-75kg	80kg et +	-80 kg	
			75kg et +		-85 kg	
					-90 kg	
					90Kg et +	

MODALITES DE DEROULEMENT DE LA COMPETITION

Par élimination directe avec formule en simple repêchage (les 2 finalistes repêchent les athlètes qu'ils ont battus).

KARATE SEMI CONTACT

PUPILLES - BENJAMINS : 2 rounds de 1 minute et 15 secondes - temps de repos : 1 minute.

MINIMES - CADETS : 2 rounds de 1 minute 30 secondes - temps de repos : 1 minute.

JUNIORS : Eliminatoires : 2 rounds de 2 minutes - temps de repos de 1 minute.

SENIORS HOMMES ET FEMMES : 2 rounds de 2 minutes - temps de repos de 1 minute.

VETERANS HOMMES ET FEMMES : 2 rounds de 1 minute et 30 secondes - temps de repos de 1 minute.

KARATE CONTACT

SENIORS HOMMES ET FEMMES Eliminatoires : 2 rounds de 2 minutes - temps de repos : 1 minute.

Finales :
3 rounds de 2 minutes - temps de repos de 1 minute. 2 rounds de 2 minutes avec un temps de repos d'une minute après 3 combats éliminatoires

REGLEMENT DES COMPETITIONS : COUPES DE FRANCE ZONES NORD / SUD INDIVIDUELLES : KARATE FULL CONTACT SENIORS – KARATE LIGHT CONTACT DE PUPILLES A VETERANS

AUTORISATION A PARTICIPER

Les licenciés ayant au moins une licence dont celle de la saison sportive en cours.

INSCRIPTIONS

Les inscriptions en ligne sont à effectuer par les Clubs auprès du service compétition de la fédération.

Les inscriptions sont illimitées.

Un droit d'engagement non remboursable de 8 euros par participant est à régler par le Club.

NATIONALITE

La participation des compétiteurs de nationalité étrangère est autorisée.

SURCLASSEMENT

Aucun sur-classement de catégorie d'âge n'est autorisé.

TENUES PERSONNELLES ET OBLIGATOIRES

Pantalon de Karaté Full Contact/Tee Shirt ou débardeur/ Ceinture rouge et ceinture bleue / Gants rouges et gants bleus / Protège dents / Chaussons de Karaté Full Contact rouges et bleus / Coquille pour les masculins / Protège poitrine pour les féminines à partir de minimes. Les protèges tibias sans armatures sont obligatoires pour le Karaté Light Contact, ils sont tolérés pour le Karaté Full Contact.

PESEE

La pesée est effectuée sous le contrôle de la commission sportive. Aucune tolérance de poids ne sera accordée. Les compétiteurs (trices) pourront être pesé (es) en sous-vêtements.

Catégories de poids de pupilles à vétérans						
Pupilles 8 - 9 ans	Benjamins 10 - 11 ans	Minimes 12 - 13 ans	Cadets 14 - 15 ans	Juniors 16 - 17 ans	Séniors 18-40 ans	Vétérans 41 ans et +
		Féminines	Féminines	Féminines	Féminines	Féminines
-25kg	-30 kg	-35 kg	-40 kg	-48 Kg	-50 Kg	-50kg
-30kg	-35 kg	-40 kg	-45 Kg	-53 Kg	-54 Kg	-60kg
-35 kg	-40 kg	-45 kg	-50 Kg	-58 Kg	-58 Kg	+60kg
-40 kg	-45 kg	-50 kg	-55 Kg	-63 Kg	-63 Kg	
-45 kg	-50 kg	-55 kg	-60 Kg	-68 Kg	-68 Kg	
45 kg et +	50 kg et +	55 kg et +	60Kg et +	68 Kg et +	68 kg et +	
		Masculins	Masculins	Masculins	Masculins	Masculins
-25	-30	-35 kg	-45 kg	-55 Kg	-56 Kg	-60kg
-30	-35	-40 kg	-50 Kg	-60 Kg	-60 Kg	-68kg
-35	-40	-45 kg	-55 Kg	-65 Kg	-64 Kg	-76kg
-40	-45	-50 Kg	-60 Kg	-70 Kg	-68 Kg	-85kg
-45	-50	-55 Kg	-65 Kg	-75kg	-72 Kg	85kg et +
-50	-55	-60 Kg	-70kg	-80kg	-76 Kg	
50 et +	55 et +	60 kg et +	-75kg	80kg et +	-80 kg	
			75kg et +		-85 kg	
					-90 kg	
					90Kg et +	

MODALITES DE DEROULEMENT DE LA COMPETITION

Par élimination directe avec formule en simple repêchage (les 2 finalistes repêchent les athlètes qu'ils ont battus).

PUPILLES - BENJAMINS : 2 rounds de 1 minute et 15 secondes - temps de repos : 1 minute.

MINIMES - CADETS : 2 rounds de 1 minute 30 secondes - temps de repos : 1 minute.

JUNIORS : Eliminatoires : 2 rounds de 2 minutes - temps de repos de 1 minute.

SENIORS FEMMES / HOMMES Eliminatoires et repêchages: 2 rounds de 2 minutes - temps de repos : 1 minute.

- Finales : 2 reprises de 2 minutes avec un temps de repos d'une minute pour les catégories après 3 combats éliminatoires et 3 reprises de 2 minutes pour les autres (sauf seniors Light-contact)
- La décision est prise aux drapeaux.

VETERANS FEMMES / HOMMES : 2 rounds de 1 minutes et 30 secondes - temps de repos de 1 minute.

- La décision est prise aux drapeaux.

QUALIFICATIONS

Les participants de chaque catégorie d'âge et de poids, de nationalité française uniquement, sont qualifiés pour le Championnat de France.

REGLEMENT DES COMPETITIONS CHAMPIONNAT DE FRANCE INDIVIDUEL : KARATE FULL CONTACT SENIORS ELITES / HONNEURS

AUTORISATION A PARTICIPER

Les licenciés de nationalité française ayant au moins une licence dont celle de la saison sportive en cours.

INSCRIPTIONS

Les inscriptions en ligne sont à effectuer par les Clubs auprès du service compétition de la fédération.

NATIONALITE

La participation des compétiteurs de nationalité étrangère n'est pas autorisée.

SURCLASSEMENT

Aucun sur-classement de catégorie d'âge n'est autorisé.

TENUES PERSONNELLES ET OBLIGATOIRES

Pantalon de Karaté Full Contact/Tee Shirt ou débardeur/ Ceinture rouge et ceinture bleue / Gants rouges et gants bleus / Protège dents / Chaussons de Karaté Full Contact rouges et bleus/ Coquille pour les masculins / Protège poitrine pour les féminines. Les protèges tibias sans armatures sont tolérés.

PESEE

La pesée est effectuée sous le contrôle de la commission sportive. Aucune tolérance de poids ne sera accordée. Les compétiteurs (trices) pourront être pesé(e)s en sous-vêtements.

Catégories de poids seniors	
MASCULINS	FEMININES
-56 kg	-50 kg
-60 kg	-54 kg
-64 kg	-58 kg
-68 kg	-63 kg
-72 kg	-68 kg
-76 kg	+68 kg
-80 kg	
-85 kg	
-90 kg	
90 kg et +	

MODALITES DE DEROULEMENT DE LA COMPETITION

Par élimination directe avec formule en simple repêchage (les 2 finalistes repêchent les athlètes qu'ils ont battus).

SENIORS FEMMES / HOMMES HONNEURS Eliminatoires et repêchages : 2 rounds de 2 minutes
- Temps de repos : 1 minute.

- Finales : 3 rounds de 2 minutes - temps de repos : 1 minute (Sauf pour les compétiteurs ayant effectué 3 combats éliminatoires ou + alors finale en 2 rounds de 2 minutes)

- La décision est prise aux drapeaux.

SENIORS FEMMES / HOMMES ELITES Eliminatoires et repêchages : 2 rounds de 2 minutes - temps de repos : 1 minute.

- Finales : 5 rounds de 2 minutes - temps de repos : 1 minute (Sauf pour les compétiteurs ayant effectué 3 combats éliminatoires ou + alors finale en 3 rounds de 2 minutes)
- La décision est prise aux drapeaux.

REGLEMENT DES COMPETITIONS CHAMPIONNAT DE FRANCE INDIVIDUEL : KARATE LIGHT CONTACT DE PUPILLES A VETERANS

AUTORISATION A PARTICIPER

Les licenciés de nationalité française ayant au moins une licence dont celle de la saison sportive en cours.

INSCRIPTIONS

Les inscriptions en ligne sont à effectuer par les Clubs auprès du service compétition de la fédération.

NATIONALITE

La participation des compétiteurs de nationalité étrangère n'est pas autorisée.

SURCLASSEMENT

Aucun sur-classement de catégorie d'âge n'est autorisé.

TENUES PERSONNELLES ET OBLIGATOIRES

Pantalon de Karaté Full Contact/Tee Shirt ou débardeur/ Ceinture rouge et ceinture bleue / Gants rouges et gants bleus / Protège dents / Chaussons de Karaté Full Contact rouges et bleus / Coquille pour les masculins / Protège poitrine pour les féminines à partir de minimes / Protège-tibias sans armatures.

PESEE

La pesée est effectuée sous le contrôle de la commission sportive. Aucune tolérance de poids ne sera accordée. Au-delà d'un kilo aucun changement de catégorie de poids ne sera autorisé. Les compétiteurs(trices) pourront être pesé(e)s en sous-vêtements.

Catégories de poids de pupilles à vétérans						
Pupilles 8 - 9 ans	Benjamins 10 - 11 ans	Minimes 12 - 13 ans	Cadets 14 - 15 ans	Juniors 16 - 17 ans	Séniors 18 - 39 ans 18-40 ans	Vétérans 41 ans et +
		Féminines	Féminines	Féminines	Féminines	Féminines
-25kg	-30 kg	-35 kg	-40 kg	-48 Kg	-50 Kg	-50kg
-30kg	-35 kg	-40 kg	-45 Kg	-53 Kg	-54 Kg	-60kg
-35 kg	-40 kg	-45 kg	-50 Kg	-58 Kg	-58 Kg	+60kg
-40 kg	-45 kg	-50 kg	-55 Kg	-63 Kg	-63 Kg	
-45 kg	-50 kg	-55 kg	-60 Kg	-68 Kg	-68 Kg	
45 kg et +	50 kg et +	55 kg et +	60Kg et +	68 Kg et +	68 kg et +	
		Masculins	Masculins	Masculins	Masculins	Masculins
-25	-30	-35 kg	-45 kg	-55 Kg	-56 Kg	-60kg
-30	-35	-40 kg	-50 Kg	-60 Kg	-60 Kg	-68kg
-35	-40	-45 kg	-55 Kg	-65 Kg	-64 Kg	-76kg
-40	-45	-50 Kg	-60 Kg	-70 Kg	-68 Kg	-85kg
-45	-50	-55 Kg	-65 Kg	-75kg	-72 Kg	85kg et +
-50	-55	-60 Kg	-70kg	-80kg	-76 Kg	
50 et +	55 et +	60 kg et +	-75kg	80kg et +	-80 kg	
			75kg et +		-85 kg	
					-90 kg	
					90Kg et +	

MODALITES DE DEROULEMENT DE LA COMPETITION

Par élimination directe avec formule en simple repêchage (les 2 finalistes repêchent les athlètes qu'ils ont battus).

PUPILLES - BENJAMINS : 2 rounds de 1 minute et 15 secondes - temps de repos : 1 minute.

MINIMES - CADETS : 2 rounds de 1 minute 30 secondes - temps de repos : 1 minute.

JUNIORS : 2 rounds de 2 minutes - temps de repos de 1 minute.

SENIORS HOMMES : 2 rounds de 2 minutes - temps de repos : 1 minute.

SENIORS FEMMES : 2 rounds de 2 minutes - temps de repos de 1 minute.

- La décision est prise aux drapeaux.

VETERANS HOMMES ET FEMMES : 2 rounds de 1 minute et 30 secondes - temps de repos de 1 minute.

- La décision est prise aux drapeaux

SAISON 2026-2027

FÉDÉRATION
FRANÇAISE
KARATÉ

39, Rue Barbès 92120 MONTROUGE
ffkarate.fr