



COMMISSION SPORTIVE

cdvarkarate.da@gmail.com

info@cd06kda.fr

DATE	Dimanche 5 Mai 2024
COMPETITION	Coupe VAR-AM Karate Mix - Karaté Light contact
CATEGORIES	Individuel : Pupilles / Benjamins / Minimes / Cadets / Juniors / Séniors
LIEU	Gymnase Henri Gros 29 Allée Henry Gros 83240 Cavalaire-sur-Mer
INSCRIPTIONS	<p>La compétition est réservée aux compétiteurs licenciés dans les départements (06 et 83)</p> <p>Les inscriptions sont faites par les clubs en ligne sur le site : www.ffkcompetition.fr</p> <p>Aucune inscription sur place.</p>
DOCUMENTS OBLIGATOIRES	<ul style="list-style-type: none">- Passeport Sportif- Autorisation parentale pour les mineurs
PROGRAMME PREVISIONNEL (Heures de contrôle /pesée)	<p>08h30 : K-mix : Seniors M F / Juniors M F</p> <p>10h30 : K-mix Minimes M F / Cadets M F</p> <p>13h00 : Light contact : Pupilles M F / Benjamins M F</p> <p>14h00 : Light contact : Minimes M F / Cadets M F</p> <p>13h00 : Light contact : Juniors M F</p>
FORMULE	En tableaux - élimination directe avec repêchage pour la 3 ^e place
REMISE DE RECOMPENSES	A l'issue des catégories pour les 4 premiers
TENUE PERSONNELLE OBLIGATOIRE	CF règlement fédéral
INFORMATIONS DIVERSES	<ul style="list-style-type: none">- Chaque compétiteur doit se présenter au contrôle avec l'ensemble des documents
RENSEIGNEMENTS COMPLEMENTAIRES	Voir annexes règlement Karaté Mix ci dessous

17. TECHNIQUES AUTORISEES PAR CATEGORIE

MINIMES	CADETS	JUNIORS	SENIORS	VETERANS
H F	H F	H F	H F	H F
Debout : Coups de poings, de pieds, sur le corps. casque et face. Coups de genou au corps. Saisies, lutte et projections. Au corps : Touches non appuyées. Puissance éliminatoire. Au visage : Touches non appuyées. Puissance éliminatoire	Debout : Coups de poings, de pieds, sur le corps. casque et face. Coups de genou au corps. Saisies, lutte et projections. Au corps : Touches non appuyées. Puissance éliminatoire. Au visage : Touches non appuyées. Puissance éliminatoire	Debout : Coups de poings, de pieds, sur le corps. casque et face. Coups de genou au corps. Saisies, lutte et projections. Au corps : Touches non appuyées. Puissance éliminatoire. Au visage : Touches non appuyées. Puissance éliminatoire	Debout : Coups de poings, de pieds, sur le corps, casque et face. Coups de genou au corps. Coups de coude au corps Saisies, lutte et projections. Au corps : Coups appuyés Puissance autorisée. Au visage : Coups portés non appuyés. Puissance éliminatoire.	Debout : Coups de poings, de pieds, sur le corps. casque et face. Coups de genou au corps. Coups de coude au corps Saisies, lutte et projections. Au corps : Coups appuyés Puissance autorisée. Au visage : Coups portés non appuyés. Puissance éliminatoire.
Lutte et sol : Saisies, lutte, immobilisations et contrôles. Techniques de soumissions articulaires.	Lutte et sol : Saisies, lutte, immobilisations et techniques de soumission (clés, compressions, étranglements...)	Lutte et sol : Saisies, lutte, immobilisations et techniques de soumission (clés, compressions, étranglements...)	Lutte et sol : Saisies, lutte, immobilisations et techniques de soumission (clés, compressions, étranglements-) Percussions au corps	Lutte et sol : Saisies, lutte, immobilisations et techniques de soumission (clés, compressions, étranglements...) Percussions au corps
LA RECHERCHE DE LA MISE HORS COMBAT PAR KO VISAGE EST STRICTEMENT INTERDITE				
PERCUSSIONS AU CORPS AU SOL AUTORISEES A PARTIR DE LA CATEGORIE SENIOR LORSQUE LES 2				
COMPETITEURS SONT AU SOL				

18. CRITERES D'APPRECIATION TECHNIQUE DES COMPETITEURS

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

Techniques de percussion effectives ; Techniques de projection et de corps à corps abouties,

Techniques et enchaînements au sol réalisés.

Pour chacune de ces 3 rubriques, les juges doivent prendre systématiquement en compte le nombre et la qualité des techniques réalisées par le compétiteur au cours de la reprise.

L'éventail technique réalisé par le compétiteur. La combativité du compétiteur. L'opportuniste du compétiteur.

Les juges désignent alors celui des 2 compétiteurs qui réunit le plus de critères dans les 3 rubriques de notation
 La décision des juges est souveraine et sans appel.