



# E-Challenge BODY KARATE FREE-STYLE

(Ouvert à toutes les disciplines de la FFKDA)



**Zone Interdépartementale Auvergne  
De Karaté et Disciplines Associées**

ARTENIUM

4, Parc de l'Artière

63122 CEYRAT

Tél. 04 73 92 43 44

[auvergne@ffkarate.fr](mailto:auvergne@ffkarate.fr) - <http://sites.ffkarate.fr/auvergne>

+ **clermont  
auvergne  
métropole**

La Région  
Auvergne-Rhône-Alpes



# **Envoie ton enchainement en vidéo**

## **Et participe au**

# **1<sup>er</sup> E-Challenge Interdépartemental**

## **Body karaté Free-Style.**

**Afin de garder un lien avec nos pratiquants en cette période difficile, nous avons décidé de créer cette manifestation, alors que tous nos clubs sont fermés, en raison du contexte sanitaire. La vie associative sportive est à nouveau à l'arrêt, mais le**

**Karaté et ses Disciplines Associées ne s'arrêteront pas !!!**

**Tous à vos tenues et faites chauffer les caméras !!!**

**Zone Interdépartementale Auvergne  
De Karaté et Disciplines Associées**  
ARTENIUM  
4, Parc de l'Artière  
63122 CEYRAT  
Tél. 04 73 92 43 44  
[auvergne@ffkarate.fr](mailto:auvergne@ffkarate.fr) - <http://sites.ffkarate.fr/auvergne>

+ **clermont  
auvergne  
métropole**





**Pour cela c'est très simple :**

- 1. Fais-toi filmer (mode PAYSAGE) en faisant ton enchaînement. Attention aux bruits parasites.**
- 2. Envoie ton enchaînement par la plateforme : <https://wetransfer.com> au format mp4, à l'adresse suivante [jmgranouillet@gmail.com](mailto:jmgranouillet@gmail.com) avant le 5 mars 2021.**
- 3. N'oublie pas d'indiquer dans le message : le nom et le numéro de ton club, ton nom et prénom, ta date de naissance, ta catégorie d'âge, ton genre (Masculin ou Féminin). (Annexe 1)**
- 4. Pour les mineurs, les parents doivent remplir et renvoyer à : [jmgranouillet@gmail.com](mailto:jmgranouillet@gmail.com) le formulaire de droits à l'image signé. (Annexe 2)**
- 5. Les critères d'évaluation et le mode de jugement se fera à l'aide de notes : une note sur l'évaluation technique et une note sur l'évaluation sportive (même coefficient). (Annexe 3)**
- 6. Les résultats seront communiqués à partir du 25 Mars 2021 via les sites fédéraux et les récompenses transmises aux Départements.**

**Zone Interdépartementale Auvergne  
De Karaté et Disciplines Associées**

ARTENIUM

4, Parc de l'Artière

63122 CEYRAT

Tél. 04 73 92 43 44

[auvergne@ffkarate.fr](mailto:auvergne@ffkarate.fr) - <http://sites.ffkarate.fr/auvergne>

+  
**clermont  
auvergne  
métropole**





# INFORMATIONS GENERALES POUR CE CHALLENGE

- ✓ **Cette manifestation est ouverte à tous les licenciés de toutes disciplines de la Ligue Régionale Auvergne Rhône-Alpes à partir de la catégorie « benjamin », masculins et féminins.**
  
- ✓ **La Commission Interdépartementale Auvergne d'Arbitrage constituera des groupes selon les critères suivants :**
  - **Nombre de participants**
  - **Catégorie d'âge**
  - **Genre (Masculin et Féminin)**
  
- ✓ **Les vidéos seront analysées par des arbitres sélectionnés dans le cadre de « L'arbitrage à Distance ». Ces juges supprimeront les vidéos à l'issue du visionnage.**

## **Zone Interdépartementale Auvergne De Karaté et Disciplines Associées**

ARTENIUM

4, Parc de l'Artière

63122 CEYRAT

Tél. 04 73 92 43 44

[auvergne@ffkarate.fr](mailto:auvergne@ffkarate.fr) - <http://sites.ffkarate.fr/auvergne>

+ **clermont  
auvergne  
métropole**





- ✓ **Des récompenses sont à gagner et seront remises au cours de la saison 2020-2021.**
- ✓ **Les résultats seront indiqués sur le site de la ZID Auvergne à partir du 25 Mars 2021.**



**Jean-Marie GRANOUILLET**

**Commissaire Sportif et Technique ZID AUVERGNE**

**Zone Interdépartementale Auvergne  
De Karaté et Disciplines Associées**  
ARTENIUM  
4, Parc de l'Artière  
63122 CEYRAT  
Tél. 04 73 92 43 44  
[auvergne@ffkarate.fr](mailto:auvergne@ffkarate.fr) - <http://sites.ffkarate.fr/auvergne>

+ **clermont  
auvergne  
métropole**





## Annexe 1

# E-CHALLENGE BODY KARATE

<b>NOM</b>	
<b>PRENOM</b>	
<b>DATE DE NAISSANCE</b>	
<b>CLUB</b>	
<b>NUMERO DU CLUB</b>	
<b>NUMERO DE LICENCE</b>	
<b>GENRE</b>	



## Annexe 2

### AUTORISATION D'UTILISATION DE L'IMAGE

(Personne photographiée et/ou filmée)

Je soussigné .....

Demeurant à .....

Né (e) le : .....à .....

Agissant en mon nom personnel.

Autorise la Zone Interdépartementale Auvergne de Karaté et disciplines associées à reproduire et exploiter les vidéos réalisées sur lesquelles est représentée l'image de mon enfant pour la promotion de l'évènement : E-Challenge KATA et KUMITE

Nom et Prénom de l'enfant : .....

Cette autorisation emporte la possibilité pour la Zone Interdépartementale Auvergne de Karaté et disciplines associées d'apporter à la fixation initiale de l'image de mon enfant toutes modifications, adaptations ou suppressions qu'il jugera utile. La Zone Interdépartementale Auvergne de Karaté et disciplines associées pourra notamment l'utiliser, la publier, la reproduire, l'adapter ou la modifier, seule ou en combinaison avec d'autres matériels, par tous les moyens, méthodes ou techniques actuellement connues ou à venir.

Cette autorisation est valable pour une utilisation :

- Pour une durée de : 4 ans,
- Sur tous les supports matériels et immatériels,

La présente autorisation d'exploitation du droit à l'image de mon enfant est consentie à titre gratuit.

Fait à ....., le .....

Signature

**Zone Interdépartementale Auvergne  
De Karaté et Disciplines Associées**

ARTENIUM

4, Parc de l'Artière

63122 CEYRAT

Tél. 04 73 92 43 44

[auvergne@ffkarate.fr](mailto:auvergne@ffkarate.fr) - <http://sites.ffkarate.fr/auvergne>

+  
**clermont  
auvergne  
métropole**





### Annexe 3

# E-CHALLENGE BODY KARATE

#### 1. TENUES PERSONNELLES ET OBLIGATOIRES :

Pour cette manifestation en distancielle, les participant(e)s doivent porter une tenue de d'entraînement (Pas de Tenue spécifique à une discipline) et peuvent être pieds chaussés (cela dépend du sol). Le choix de la tenue est donc libre. En revanche, ne sont pas autorisées les mini brassières et Croq tops, et le torse doit être couvert pour les pratiquants mineurs.

#### 2. ORGANISATION DU CHALLENGE :

Ce CHALLENGE concerne les catégories féminines et masculines, en individuel

Les différentes catégories en individuel Féminin et Masculin

- ESPOIR 1 Benjamin/Minime 10-13 ans 2010-2007
- ESPOIR 2 Cadet/junior 14-17 ans 2006-2003
- HONNEUR 1 Sénior 18 à 25 ans 2002-1995
- HONNEUR 2 26 à 35 ans 1994-1985
- HONNEUR 3 36 à 45 ans 1984-1975
- HONNEUR 4 46 ans et plus 1974 et avant

#### **Zone Interdépartementale Auvergne De Karaté et Disciplines Associées**

ARTENIUM

4, Parc de l'Artière

63122 CEYRAT

Tél. 04 73 92 43 44

[auvergne@ffkarate.fr](mailto:auvergne@ffkarate.fr) - <http://sites.ffkarate.fr/auvergne>

+  
**clermont  
auvergne  
métropole**





Pour chaque prestation, les participants devront effectuer un salut en début et fin de la chorégraphie. Pour cet E-Challenge Body Karaté Free Style, il est demandé de créer une chorégraphie avec obligation de réaliser au minimum :

- 2 techniques de poings différents
- 2 techniques de blocages différents (mains ouvertes ou fermées)
- 2 techniques de coups de pied différents (pieds ou genoux)
- 2 déplacements différents

Dans cet E-Challenge, tout est autorisé (y compris les éléments d'aérobic ou de fitness) du moment que les critères énoncés ci-dessous sont scrupuleusement respectés.

### 3. DUREE DE L'ENCHAINEMENT :

L'enchaînement ne doit pas excéder 1 minute et 30 secondes (+/- 10 s)

### 4. CRITERES DE NOTATION :

Un panel de cinq juges sera nommé par le responsable de la commission d'arbitrage.

Pour ces enchaînements de Body Karaté les critères de notation porteront essentiellement sur la réalisation des techniques de votre pratique martiale.

Lors de l'évaluation de la chorégraphie, les Juges évalueront son action d'après les deux principaux critères : l'exécution technique et l'exécution sportive.

EXECUTION TECHNIQUE	EXECUTION SPORTIVE
Variété des techniques	Dynamisme
Qualité des techniques	Tempo, respect du rythme musical
Variété des enchaînements	Tonicité
Qualité des enchaînements	Vitesse
Niveau de difficulté technique	Stabilité
Attitude générale en lien avec la pratique martiale	Gestion de l'effort
Niveau de difficulté technique	Respiration

## Zone Interdépartementale Auvergne De Karaté et Disciplines Associées

ARTENIUM

4, Parc de l'Artière

63122 CEYRAT

Tél. 04 73 92 43 44

[auvergne@ffkarate.fr](mailto:auvergne@ffkarate.fr) - <http://sites.ffkarate.fr/auvergne>

+  
clermont  
auvergne  
métropole





Le niveau technique et le niveau sportif sont comptabilisés séparément en utilisant la même échelle de 5,0 à 10,0 avec des incréments de 0,2. Un score de 5,0 est le score le plus bas possible pour une prestation acceptée comme ayant été réalisée, tandis que 10,0 représente une exécution parfaite. On éliminera le score le plus élevé et le plus bas du niveau technique et du niveau sportif, respectivement. En outre, le score total sera calculé et pondéré à 50% pour le niveau technique et à 50% pour le niveau sportif.

Résoudre les égalités :

Dans le cas où deux participants obtiendraient le même nombre de points, l'égalité doit être résolue en suivant le modus operandi ci-dessous :

- 1<sup>er</sup> Pas : Comparer le score TECHNIQUES avant le coefficient (70%). Le score plus haut est vainqueur.
- 2<sup>ème</sup> Pas : Comparer le score TECHNIQUE, en comparant le score plus bas non-exclu. Le score plus haut est vainqueur.
- 3<sup>ème</sup> Pas : Comparer le score TECHNIQUE, en comparant le score plus haut non-exclu. Le score plus haut est vainqueur.
- 4<sup>ème</sup> Pas : Comparer le score SPORTIF, en comparant le score plus bas non-exclu. Le score plus haut est vainqueur.
- 5<sup>ème</sup> Pas : Comparer le score SPORTIF, en comparant le score plus haut non-exclu. Le score plus haut est vainqueur.
- 6<sup>ème</sup> Pas : Comparer le score TECHNIQUE en comparant le score plus haut entre les scores les plus bas exclus. Le score plus haut est vainqueur.
- 7<sup>ème</sup> Pas : Comparer le score TECHNIQUE en comparant le score plus bas entre les scores plus hauts exclus. Le score plus haut est vainqueur.
- 8<sup>ème</sup> Pas : Comparer le score TECHNIQUE, en comparant le score plus bas d'entre le score plus bas exclu. Le score plus haut est vainqueur
- 9<sup>ème</sup> Pas : Comparer le score SPORTIF, en comparant le score plus haut d'entre le score plus bas exclu. Le score plus haut est vainqueur.
- 10<sup>ème</sup> Pas : Comparer le score SPORTIF, en comparant le score plus bas d'entre les scores plus haut exclus. Le score plus haut est vainqueur.
- 11<sup>ème</sup> Pas : Comparer le score SPORTIF, en comparant le score plus bas d'entre les scores plus bas exclus. Le score plus haut est vainqueur

## **Zone Interdépartementale Auvergne De Karaté et Disciplines Associées**

ARTENIUM

4, Parc de l'Artière

63122 CEYRAT

Tél. 04 73 92 43 44

[auvergne@ffkarate.fr](mailto:auvergne@ffkarate.fr) - <http://sites.ffkarate.fr/auvergne>

+  
**clermont  
auvergne  
métropole**





12<sup>ème</sup> Pas : Comparer le score TECHNIQUE, en comparant le score plus haut d'entre les scores plus hauts exclus. Le score plus haut est vainqueur

13<sup>ème</sup> Pas : Comparer le score SPORTIF, en comparant le score plus haut d'entre les scores plus hauts exclus. Le score plus haut est vainqueur.

14<sup>ème</sup> Pas : Dans le cas où tous les critères considérés ci-dessus ne résolvent pas l'égalité, celle-ci sera résolue en tirant à pile ou face électronique.

Ce présent règlement a été développé en accord avec les règlements fédéraux par une commission regroupant :

- Jean-Marie GRANOUILLET, CST Auvergne
- Elodie FLORES, Responsable de l'Arbitrage ZID Auvergne
- Karine FOUQUET, Responsable de la commission Body Karaté de la ZID Auvergne

**Zone Interdépartementale Auvergne  
De Karaté et Disciplines Associées**

ARTENIUM

4, Parc de l'Artière

63122 CEYRAT

Tél. 04 73 92 43 44

[auvergne@ffkarate.fr](mailto:auvergne@ffkarate.fr) - <http://sites.ffkarate.fr/auvergne>

+ **clermont  
auvergne  
métropole**

