

## REGLEMENT « OPEN BODY-KARATE » \_ Ligue AURA

### I. Ligues pouvant participer :

- Auvergne Rhône Alpes ;
- Bourgogne Franche-Comté ;
- Centre Val de Loire ;
- Occitanie ;
- Provence Alpes côte d'Azur



## II. Les conditions de participation :

### 1. Licence fédérale en cours obligatoire.

Aucune inscription ne peut être prise sur place. **Inscriptions en ligne jusqu'au 1/06/2025**  
Les inscriptions sont illimitées. Concernant la compétition par équipe, les membres d'une équipe doivent tous être licenciés dans le même club.

Les ententes sportives entre deux clubs d'un même département peuvent être autorisées préalablement par le service compétition de la Fédération. Dans ce cas, les compétiteurs doivent tous être licenciés dans un des deux clubs associés.

Il n'y a pas de contrainte de nationalité. En respectant les obligations de licence dans un club affilié à la FFK, la participation de compétiteurs étrangers est autorisée en individuel et en équipe (1 étranger par équipe).

En fonction du nombre d'inscriptions, des regroupements de catégories ou sur-classement pourront être effectués. Les compétiteurs seront prévenus au début de la compétition.

## III. Open Régional BODY-KARATÉ individuel et équipe

### 1. Les modalités et le déroulement

La compétition Body-Karaté classique est une démonstration sous forme d'une chorégraphie en musique. **Le respect du rythme et de la phrase musicale sont des critères prépondérants de jugement.** Les compétiteurs et compétitrices peuvent participer tant en individuel qu'en équipe.

Chaque équipe propose et démontre une prestation libre. L'équipe peut être constituée d'hommes, de femmes, mixte ou open.

En début de chaque tableau, les compétiteurs en individuel comme en équipe devront se saluer avant d'entrer sur les tatamis, puis effectuer un salut en début et fin de la chorégraphie.

Pour la compétition de Body Karaté classique, tant en individuel qu'en équipe, il est demandé deux chorégraphies de Body Karaté différentes avec obligation de réaliser pour chaque chorégraphie présentée :

- 2 techniques de poings différents ;
- 2 techniques de blocages différents ;
- 2 techniques de coups de pied différents ;
- 2 déplacements différents

Pour l'édition 2025, il est demandé aux participants de présenter deux chorégraphies. Toutefois, pour permettre à un maximum de compétiteurs de participer, une inscription avec une seule chorégraphie sera exceptionnellement acceptée. Il est à noter qu'en cas de performances équivalentes, une valeur supplémentaire sera accordée aux compétiteurs ayant présenté plusieurs chorégraphies.

Pour ces enchaînements de Body Karaté les critères de notation porteront essentiellement sur la réalisation des techniques de karaté, mais seront aussi pris en compte les critères suivants :

- Tempo, respect du rythme musical ;
- Variété quantitative et qualitative des mouvements et des enchaînements ;
- Niveau de difficulté technique ;
- Dynamisme ;
- Attitude générale en lien avec le karaté ;
- Tonicité

En équipe, aux critères ci-dessus, s'ajoutent la **synchronisation entre les 3 compétiteurs** et les enchaînements avec la musique. **La dissociation de direction entre les compétiteurs est interdite.** Aussi, les éléments d'aérobic et les acrobaties ne seront pas autorisés.

La compétition est organisée en système de tableaux par élimination directe avec formule en simple repêchage (les 2 finalistes repêchent les compétiteurs ou les équipes qu'ils ont battus).

## 2 Le support musical

Le support musical de la démonstration tant en individuel qu'en équipe doit être sur une clé USB, de minimum 4GB, sur laquelle figure uniquement la musique de la chorégraphie présentée, qui sera remise à l'organisation. L'enregistrement de la musique devra être en **format mp3**.

Le compétiteur ou l'équipe devra s'assurer que son support musical est en état de fonctionnement et prévoira un second support musical en cas de dysfonctionnement.

## 3. Tenues personnelles et obligatoires

En équipe comme en individuel, les compétiteurs doivent porter une tenue de Body-Karaté et être pieds nus. Le choix de la tenue est libre. Les compétiteurs porteront une tenue de sport (avec un haut débardeur ou un tee-shirt) qui sera adaptée à une pratique sportive.

Ne sont pas autorisées les mini brassières et/ou « soutien-gorge », crop tops. Le torse doit être entièrement couvert. Les membres d'une même équipe doivent avoir une tenue identique.

Tant sur le pantalon que sur le tee-shirt, peuvent être portés uniquement le qualificatif Body-Karaté, le logo fédéral FFK, l'écusson ou la sérigraphie du club. Le port de bijoux, tout autre vêtement ou équipement est interdit.

Chaque compétiteur ou chaque équipe portera **ses** mitaines de couleur rouge ou bleue **Pour des raisons d'hygiène il n'y aura pas de mitaines fournies par l'organisation.**

#### 4. Les catégories d'âge

Cette compétition concerne les catégories féminines et masculines, en individuel et en équipe.

Chaque compétiteur ou compétitrice, en individuel et en équipe, devra se présenter dans sa catégorie respective.

#### 5. Féminins et Masculins

Les différentes catégories individuelles en Féminin et Masculin		Age	Années
Primo-compétiteurs		à partir de 18 ans	2006 et après
Espoir 1	Benjamin/Minime	10-13 ans	2014-2011
Espoir 2	Cadet/Junior	14-17 ans	2010-2007
Honneur 1	Sénior	18-25 ans	2006-1999
Honneur 2		26-35 ans	1998-1989
Honneur 3		36-40 ans	1988-1984
Honneur 4		41-45 ans	1983-1979
Honneur 5		46-55 ans	1978-1969
Honneur 6		56 ans et plus	1968 et avant

Pour les inscriptions des catégories HONNEUR 5 et HONNEUR 6, veuillez-vous référer au lien disponible sur le site de la ligue Auvergne Rhône Alpes en cliquant sur l'événement dans le calendrier 2024/2025.

#### 6. Equipes Féminines et Masculines

Les différentes catégories par équipes féminins et masculins	Age	Années
Primo-compétiteurs	18 ans et plus	2006 et après
Féminin Espoir	10-17 ans	2014-2007
Féminin Honneur 1	18-25 ans	2006-1999
Féminin Honneur 2	26-35 ans	1998-1989
Féminin Honneur 3	36-45 ans	1988-1979
Féminin Honneur 4	46 et plus	1978 et avant
Masculin Espoir	10-17 ans	2014-2007
Masculin Honneur	18 ans et plus	2006 et après
OPEN	Equipes pouvant être constituées d'hommes et femmes issues de différentes catégories d'âge	
OPEN freestyle	Equipes pouvant être constituées d'hommes et femmes issues de différentes catégories d'âge	

Pour les inscriptions des catégories HONNEUR 5 et HONNEUR 6, veuillez-vous référer au lien disponible sur le site de la ligue Auvergne Rhône Alpes en cliquant sur l'événement dans le calendrier 2024/2025.

**Chaque équipe est composée de 3 compétiteurs. Pour la catégorie Open l'âge minimal requis est 14 ans (Cadet).**

L'équipe doit comprendre le même nombre de compétiteurs et les mêmes compétiteurs du début à la fin de la compétition. Les remplaçant(es) sont autorisé(es) uniquement en cas d'abandon ou blessure d'un co-équipier.

Un compétiteur ne peut s'inscrire que dans une seule équipe (soit en Espoir ou Honneur soit en Open).

#### 7. Durée de la démonstration

- En individuel et en équipe, La durée devra être **d'1 minute 30 (± 10 sec)** des tours préliminaires à la finale. Le chronomètre démarre à partir de la première technique enclenchée.
- Pour les catégories **ESPOIR 1 et HONNEUR 5 et 6 individuels féminins et masculins**, la durée de la chorégraphie devra être **d'1 minute (± 10 sec)** des tours préliminaires à la finale. Le chronomètre démarre à partir de la première technique enclenchée. En cas de dépassement du chrono (plus d'1 minute 10) ou en cas d'arrêt avant 50 secondes du compétiteur, celui-ci sera disqualifié
- En **Open Body Karaté Free Style**, tout est autorisé (y compris les éléments d'aérobic ou de fitness) du moment que les critères énoncés ci-dessus sont scrupuleusement respectés. **La désynchronisation entre les 3 compétiteurs et la dissociation de direction entre les compétiteurs sont autorisées.**  
Les compétiteurs devront présenter une chorégraphie de Body Karaté libre d'une **durée de 2mn (± 10 sec)** des tours préliminaires à la finale. En cas de dépassement du chrono (plus de 2 minutes 10) ou en cas d'arrêt avant 1 minute 50 des compétiteurs, ceux-ci seront disqualifiés.

Si la musique s'interrompt plus de 10 secondes, l'arbitre demandera au compétiteur ou à l'équipe de recommencer sa chorégraphie sans aucun impact sur la notation qui lui sera appliquée. Les temps lents sont bien entendus autorisées mais veillez à ce que leur utilisation reste cohérente par rapport à la durée totale de démonstration d'1mn30.

