



COUPE DEPARTEMENTALE DE BODY KARATE INDIVIDUEL ET PAR EQUIPE

AUTORISATION A PARTICIPER :

Les licenciés ayant une licence de la saison sportive en cours.

1. INSCRIPTIONS

Le formulaire d'inscription est téléchargeable sur le site du CDK Haute-Garonne <http://sites.ffkarate.fr/haute-garonne/>

Il est à renvoyer, accompagné du règlement à :

Christel COGO
COMITE DEPARTEMENTAL KARATE DE LA HAUTE GARONNE
Commission Body Karaté
2679 route de Saint Clar
31470 SAINT LYS
cdk.h.garonne.bodykarate.christel@gmail.com
06.12.41.15.60
f : Body Karaté CDK Haute Garonne

Aucune inscription ne peut être prise sur place. Les inscriptions sont illimitées. Un droit d'engagement non remboursable de **6 euros par participant** est à régler par les participants ou leur club, par chèque à l'ordre du CDK Haute Garonne.

Concernant la compétition par équipe, les membres d'une équipe doivent tous être licenciés dans le même club.

3. SURCLASSEMENT

Aucune dérogation d'âge et aucun sur classement ne sont autorisés ni en individuel ni en équipe., sauf catégorie OPEN par équipe.

4. MODALITES DE DEROULEMENT DE LA COMPETITION

La compétition Body Karaté est une démonstration sous forme d'une chorégraphie en musique. 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 et de femmes.

5. LE SUPPORT MUSICAL

Le support musical de la démonstration tant en individuel qu'en équipe doit être sur une clé USB ou CD 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 (téléphone) en cas de dysfonctionnement.

6. 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 FFKDA, l'écusson ou la sérigraphie du club. Le port de bijoux, tout autre vêtement ou équipement est interdit.

7. CATEGORIES

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

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

CATEGORIES Féminin et Masculin En Individuel ou en équipe *		Age	Années	Niveau
ESPOIR 1	Benjamin/Minime	10-13 ans	2012-2009	Débutant
ESPOIR 2	Cadet/junior	14-17 ans	2008-2005	Débutant
				Avancé
HONNEUR 1	Sénior	18 à 25 ans	2004-1997	Débutant
				Avancé
HONNEUR 2		26 à 35 ans	1996-1987	Débutant
				Avancé
HONNEUR 3		36 à 45 ans	1986-1977	Débutant
				Avancé
HONNEUR 4		46 ans et plus	1976 et avant	Débutant
				Avancé
OPEN		Equipe constituée quelle que soit la catégorie d'âge et le niveau soit de 2 ou 3 hommes, de 2 ou 3 femmes ou mixte		

* Chaque équipe est composée de **2 ou 3 compétiteurs**. Un compétiteur peut s'inscrire dans **une ou deux équipes**.

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 autoriséé(s) uniquement en cas d'abandon ou blessure d'un co-équipier.

La **catégorie OPEN** peut-être constituée quelle que soit la catégorie d'âge et le niveau soit de 2 ou 3 hommes, de 2 ou 3 femmes ou mixte. Pour la catégorie Open l'âge minimal requis est 14 ans.

8. DUREE DE LA DEMONSTRATION

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.

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.

9. ORGANISATION DE LA COMPETITION

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.

Tant en individuel qu'en équipe, il est demandé **une chorégraphie** de Body Karaté avec **obligation de réaliser** :

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

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** :

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

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

La Compétition est organisée en système de tableaux par élimination directe. Les éliminés du premier tour sont en tableau de repêchage, le vainqueur concourt pour une médaille de bronze.