



FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
**KARATÉ**



SAISON  
**23  
24**



**RÈGLEMENT  
COMPÉTITIONS  
KARATÉ**



**OPEN DEPARTEMENTAL BODY KARATE  
CDK31**

**ffkarate.fr**

[@:cdk.h.garonne.bodykarate.christel@gmail.com](mailto:@:cdk.h.garonne.bodykarate.christel@gmail.com)

<https://sites.ffkarate.fr/haute-garonne>

## ARTICLE 28. COMPETITIONS BODY-KARATE \*

**Les conditions pour y participer** 1 Année de licence : attestation fédérale à fournir  
(Référence au chapitre VIII) Autorisation parentale à fournir pour les mineurs

Aucune inscription ne peut être prise sur place. Les inscriptions sont illimitées. Les clubs inscrivent, en ligne, leurs compétiteurs en individuel et en équipe en respectant les dates limites et les droits d'inscription.

Concernant la compétition par équipe, les membres d'une équipe doivent tous être licenciés dans le même club. **Si entente entre 2 clubs : entente à fournir à l'inscription**

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).

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.

~~Aucune dérogation d'âge et aucun sur-classement ne sont possibles ni en individuel ni en équipe (à l'exception de la catégorie équipe Open).~~

**Dérogation d'âge et sur classement possibles en individuel et en équipe**

### a. Championnat de France individuel et équipe

#### **Les modalités et le déroulement**

La compétition Body-Karaté classique 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, 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

Tant en individuel qu'en équipe, les compétiteurs devront changer de chorégraphie pour chaque tour soit ~~2 chorégraphies minimales afin d'alterner.~~ Pour toutes les finales de chaque catégorie, les compétiteurs ou les équipes auront le choix de

**1 chorégraphie (possibilité d'en présenter 2)**

présenter l'une des chorégraphies de Body karaté réalisée jusqu'en demi-finales ou une nouvelle chorégraphie de Body Karaté.

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 3 compétiteurs et les enchaînements avec la musique. La dissociation de direction entre les compétiteurs est interdite.

Dans la partie compétition classique, les éléments d'aérobic et les acrobaties ne seront pas autorisés. **(jumping jack, ciseaux, pompes, grand écart..)**

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).

### **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. **téléphone avec câble et adaptateur si nécessaire**

### **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 DES BANDEAUX DE POIGNET de couleur rouge ou bleue fournies par l'organisation. Les compétiteurs peuvent aussi apporter leurs propres BANDEAUX DE POIGNET.

### **Les catégories d'âge**

**Si seul(e) dans sa catégorie en individuel ou en équipe, passage dans sa catégorie ET surclassement**

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.

### **Individuels Féminins et Masculins**

Les différentes catégories en individuel Féminin et masculin		Age	Années
ESPOIR 1	Benjamin/Minime	10 à 13 ans	2013-2010
ESPOIR 2	Cadet/junior	14 à 17 ans	2009-2006
HONNEUR 1	Senior	18 à 25 ans	2005-1998
HONNEUR 2		26 à 35 ans	1997-1988
HONNEUR 3		36 à 40 ans	1987 -1983
HONNEUR 4		41 à 45 ans	1982-1978
HONNEUR 5		46 à 55 ans	1977-1968
HONNEUR 6		56 ans et plus	1967 et avant

### **Equipes Féminines et Masculines**

Les différentes catégories en équipe Féminine et Masculine	Age	Années
FEMININ ESPOIR	10 à 17 ans	2013-2006
FEMININ HONNEUR 1	18 à 25 ans	2005-1998
FEMININ HONNEUR 2	26 à 35 ans	1997-1988
FEMININ HONNEUR 3	36 ans à 45 ans	1987-1978
FEMININ HONNEUR 4	46 ans et plus	1977 et avant
MASCULIN ESPOIR	10 à 17 ans	2013-2006
MASCULIN HONNEUR	18 ans et plus	2005 et avant
OPEN	Equipe pouvant être constituées d'hommes, de femmes ou mixte issues des différentes catégories d'âge	

### **Equipes possibles : duo et trio**

Chaque équipe est composée de 3 compétiteurs. Les équipes de la catégorie Espoir sont constituées soit de 3 hommes soit de 3 femmes ou mixte. Les équipes de la catégorie Honneur Masculine sont constituées de 3 hommes âgés de 18 ans et plus. La catégorie OPEN peut-être constituée quelle que soit la catégorie d'âge soit de 3 hommes, de 3 femmes ou mixte. Pour la catégorie Open l'âge minimal requis est 14 ans.

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). Cependant un compétiteur engagé en équipe Open Body Karaté Free Style peut aussi concourir en équipe Open Body karaté classique.

### **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.

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.

**Afin de favoriser la participation en équipe, un coach peut intégrer un duo et/ou un trio, mais ne participera pas à la compétition en individuel**

b. Open free style body karaté par équipe **non pratiqué en Open Départemental**

### **Les conditions pour y participer**

(Références au chapitre VIII)

Aucune inscription ne peut être prise sur place. 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 (1 étranger par équipe).

### **Les modalités et le déroulement**

La compétition de Body Karaté Free Style est une démonstration sous forme d'une chorégraphie en musique par équipe. Chaque équipe propose et démontre une prestation libre. Elle concerne une seule et unique catégorie : la catégorie Trio : homme, femme, mixte.

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

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

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

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.

Une attention particulière sera portée à la mise en scène ; la subjectivité ; la difficulté technique.

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.

La Compétition est organisée en système de tableau par élimination directe avec formule en simple repêchage (les 2 équipes finalistes repêchent les équipes qu'elles ont battues).

### **Le support musical**

Le support musical de la démonstration 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.

L'équipe devra prévoir un second support musical en cas de dysfonctionnement.

### **Tenues personnelles et obligatoires**

Les compétiteurs doivent porter une tenue de Body-Karaté et être pieds nus.

Le choix de la tenue est libre et peut être adaptée au thème de la chorégraphie Free style. Ne sont pas autorisées les mini brassières et/ou « soutien-gorge », crop tops. Le torse doit être entièrement couvert.

Chaque équipe portera des BANDEAUX DE POIGNET de couleur rouge ou bleue fournies par l'organisation. Les compétiteurs peuvent aussi apporter leurs propres BANDEAUX DE POIGNET.

### **Durée de la démonstration**

Les compétiteurs devront présenter une chorégraphie de Body Karaté libre d'une durée de 2mn (± 10 sec) des tours préliminaires à la finale.

Le chronomètre démarrera soit à partir du premier mouvement enclenché ou bien après les 10 premières secondes du début de la musique.

Si la musique s'interrompt plus de 10 secondes, l'arbitre demandera à l'équipe de recommencer sa chorégraphie sans aucun impact sur la notation qui lui sera appliquée.