

**OPEN DEPARTEMENTAL  
BODY KARATE  
CDK31**



FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
**KARATÉ**



SAISON  
**24  
25**



**RÈGLEMENT  
COMPÉTITIONS  
KARATÉ**

@:cdk.h.garonne.bodykarate.christel@gmail.com

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

Christel COGO : 06.12.41.15.60



**ffkarate.fr**

**\* Adaptation Open Départemental CDK 31**

\* A prendre en compte pour les compétiteurs qui participeront à la Coupe de France ( ne sera pas pénalisant pour les autres compétiteurs )

ARTICLE 28. COMPETITIONS BODY-KARATE

**Championnat de France individuel et équipe** \* \*

**1 année de licence de la saison en cours → Attestation fédérale à fournir  
Autorisation parentale à fournir pour les mineurs**

Aucune inscription ne peut être prise sur place. Les inscriptions sont illimitées. Les clubs inscrivent 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 d'un même département : 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).

~~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, sur-classement en individuel et regroupement de catégories possibles selon le nombre de compétiteurs**

**Les modalités et le déroulement**

La compétition Body-Karaté classique est une démonstration sous forme d'une chorégraphie **d'enchaînements techniques avec déplacements synchronisés (d'enchaînements techniques avec déplacements synchronisés)** en musique. **Ce n'est en aucun un kata en musique (Ce n'est en aucun un kata en musique) et les compétiteurs ont le droit de sourire. Les enchaînements d'un même kata de plus de 5 techniques ne sont pas autorisés sous peine de sanction.**

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, **ainsi qu'à l'annonce des résultats.**

Pour la compétition de Body Karaté classique, tant en individuel qu'en équipe, il est demandé **2, voire 3 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 3 chorégraphies minimales afin d'alterner. En individuel ou en équipe : possibilité de présenter 1 seule chorégraphie (mais aussi 2 ou 3).

Pour toutes les finales de chaque catégorie, les compétiteurs ou les équipes auront le choix de 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 corps arbitral pourra réaliser des cadrages en fonction du nombre de participants.

### **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, ainsi que les tee-shirts manches longues. 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 sur-classement ou regroupement de catégories

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	2014-2011
ESPOIR 2	Cadet/junior	14 à 17 ans	2010-2007
HONNEUR 1	Senior	18 à 25 ans	2006-1999
HONNEUR 2		26 à 35 ans	1998-1989
HONNEUR 3		36 à 40 ans	1988 -1984
HONNEUR 4		41 à 45 ans	1983-1979
HONNEUR 5		46 à 55 ans	1978-1969
HONNEUR 6		56 ans et plus	1968 et avant

### Equipes Féminines et Masculines

OPEN	Equipe pouvant être constituées d'hommes, de femmes ou mixte issues des différentes catégories d'âge
------	--

### Equipes possibles : duo et trio

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

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 ( $\pm 10$  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.

En cas de dépassement du chrono (plus d'1 minute 40) ou en cas d'arrêt avant 1 minute 20 du compétiteur, celui-ci sera disqualifié.

Pour les catégories ESPOIR 1 et HONNEUR 5 et 6 individuels féminins et masculins, la durée de la chorégraphie devra être d'1 minute ( $\pm 10$  sec) des tours préliminaires à la finale.

Aucune pénalité ne sera appliquée sur le choix de la durée de la démonstration (1mn30 ou 1mn).

L'aire de compétition doit être un carré de 8 mètres de côté (mesures prises à l'extérieur). Un mètre supplémentaire est prévu sur tous les côtés, comme surface de sécurité. Cette surface 10 X 10 est composée de tatamis ou à même le sol. La surface de sécurité de 1 mètre de largeur sur tout le périmètre de l'aire de compétition doit être clairement délimitée. Les juges sont assis à la limite extérieure de l'aire de sécurité.

## **Open free style body karaté par équipe**

**Non pratiqué en Open Départemental**