

Compétition **E - KATA**

Pourquoi baisser les bras ? Nous, on n'abandonne pas !

La Covid nous empêche de nous réunir pour une compétition kata en présentiel, alors optons pour la vidéo !

La Ligue des **Pays de la Loire** organise sa première compétition virtuelle E-KATA de la saison 2020/2021.

Comment ça marche ?



1 – Filmez – vous :

Faites-vous filmer en karaté gi (kimono) avec une ceinture rouge ou bleue en train d'exécuter un Kata de votre choix d'une qualité lisible chez vous, dans votre jardin ou dans un lieu de votre convenance.

La vidéo :

- Le participant doit être filmé en plan fixe, obligatoirement intégré dans le cadre de l'ensemble de la vidéo.
- L'enregistrement devra débuter par une présentation orale :
 - Nom et Prénom,
 - Annoncer le nom du kata
 - Le 1^{er} salut,
 - L'exécution du kata
 - Terminer par un dernier salut.
- La vidéo doit être lisible sans truquage ni découpage.

2 – Envoyez votre vidéo

- Vous pouvez envoyer votre vidéo :
du vendredi 12 Février au Dimanche 14 Février 2021
23h59
- Envoyez votre vidéo WeTransfers à hamidbl@orange.fr en format mov
ou mp4
- Ci-joint le mode d'emploi de WeTransfers : https://youtu.be/9_2AYbR-HgE
un Ctrl+clic pour suivre ce lien
- Dans le message écrit lié à votre vidéo vous devez
indiquer :
 - Votre nom et prénom
 - Votre date de naissance
 - Votre catégorie d'âge
 - Votre genre (Masculin ou Féminin)
 - Le nom de votre Kata
 - Votre club, le département et la région.

En envoyant votre vidéo, vous autorisez la ligue régionale des pays de la Loire à la diffuser à ses juges et arbitres et cela sans contrepartie.

Les juges du département seront autorisés à visionner l'ensemble des vidéos et à attribuer une note à chaque prestation.

Ils n'ont pas le droit d'utiliser ces vidéos pour des besoins personnels ni les diffuser.

3 – L'évaluation :

- Les critères d'évaluation seront identiques à ceux de la réglementation en vigueur. Le mode de jugement se fera par les arbitres de la région à l'aide de notes : page 57 du règlement d'arbitrage 2020/2021- KARATE
- Les juges tiendront compte lors de l'évaluation de la performance du compétiteur, ils évalueront son action d'après les deux principaux critères.

- **L'exécution technique**

- ✓ Posture
- ✓ Techniques
- ✓ Mouvement de transition
- ✓ Temps / Synchronisation
- ✓ Respiration correcte
- ✓ Concentration (KIME)
- ✓ Difficulté technique
- ✓ Forme correcte du KATA (En accord avec l'école et les standards du style RYU-HA correspondant)

- **L'exécution sportive**

- ✓ Force
- ✓ Vitesse
- ✓ Équilibre
- ✓ Rythme

4 – La Note :

Suite aux décisions, le responsable éliminera la note la plus élevée et la plus basse et additionnera les notes du jury pour avoir une note globale qui déterminera un classement des compétiteurs suivant les catégories.

Les résultats seront classés par catégories.

Ils seront communiqués à partir du 28 Février 2021 via le site de la ligue.

5 – Le calendrier :

- **Inscriptions ouvertes du 25 Janvier 2021 au 5 Février 2021**
- **Calendrier et organisation des envois de vidéos :**

