



FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
KARATÉ

# KARATÉ MIX LIGHT

REGLEMENTATION SPORTIVE

**SAISON 2020 – 2021**

V-2

« Loïc MARTY Référent National Karaté Mix »

[lmarty@ffkarate.fr](mailto:lmarty@ffkarate.fr)

## SOMMAIRE

1. Participation à la compétition	3
2. L'assaut de karaté mix light	3
3. Tenues vestimentaires	4
4. Protection des compétiteurs	4
5. Les inscriptions	5
6. L'aire de compétition	6
7. Matériel par aire de compétition	7
8. Le coach	7
9. L'arbitrage	8
10. Le responsable de l'organisation	8
11. Les pénalités et avertissements	9
12. Assistance médicale	9
13. Déroulement de la compétition	10
14. Techniques et actes interdits propres à la catégorie minime	10
15. Techniques et actes interdits propres aux autres catégories	11
16. Techniques autorisées par catégorie	12
17. Critères d'appréciation technique	12
18. Les différentes possibilités de victoire	13
19. Codification technique	14
Annexe (tenues et protections)	18

*Cette réglementation prend en compte le code du sport et l'arrêté du 3 octobre 2016 relatif aux règles techniques et de sécurité applicables aux manifestations publiques de sport de combat.*

## 1 – Participation aux compétitions

**La compétition de KARATÉ MIX LIGHT est une compétition individuelle :**

- Organisée par la Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées ;
- Ouverte aux compétiteurs de nationalité française ou étrangère munis d'une licence fédérale de la saison en cours prise dans un club affilié à la FFKDA ;
- Prenant en compte le niveau technique, l'âge et le poids du compétiteur ;
- Concernant les catégories : minimes, cadets, juniors, séniors et vétérans (hommes et femmes) ;
- Se déroulant sous forme d'assauts.

**Types de compétitions :**

- **Coupe ou Open de France** : Ouverte aux compétiteurs de nationalité française ou étrangère munis d'une licence fédérale de la saison en cours prise dans un club affilié à la FFKDA.
- **Championnat National** : Ouvert uniquement aux compétiteurs de nationalité française munis d'une licence fédérale de la saison en cours prise dans un club affilié à la FFKDA.

## 2 – L'assaut de KARATÉ MIX LIGHT

Le KARATE MIX est une discipline de combat de karaté associant les percussions pieds-poings, le corps à corps debout et au sol et pouvant se poursuivre jusqu'à l'immobilisation au sol. La notion de « **LIGHT** » positionne la pratique dans une dynamique ludique et sécuritaire dont l'arbitre central est le garant.

Dans un assaut de KARATÉ MIX LIGHT, **aucun coup n'est autorisé par ou sur un compétiteur dit « au sol »**. Un compétiteur n'est plus considéré dans la station debout dès lors qu'une ou aucune autre partie de son corps autre que ses deux pieds touchent le sol.

Le compétiteur peut :

- Percuter son adversaire avec diverses techniques de pieds et de poings ou toute autre partie du corps autorisée pendant la station debout ;
- Lutter au corps à corps debout, frapper au corps avec les genoux, saisir et projeter au sol par tous les moyens autorisés ;
- Poursuivre le combat au sol au moyen des techniques d'immobilisation, de lutte et de soumission autorisées.

Les assauts se déroulent en deux reprises, selon le temps officiel de la catégorie, avec un temps de repos entre les deux reprises :

- Minimes (12-13 ans) : 2 reprises de 1 minutes 30 secondes en combat continu (1 minute de repos entre les reprises) ;
- Cadets (14-15 ans) : 2 reprises de 2 minutes en combat continu (1 minute de repos entre les reprises) ;
- Juniors (16-17 ans) : 2 reprises de 3 minutes en combat continu (1 minute de repos entre les reprises) ;
- Séniors (18-35 ans) : 2 reprises de 4 minutes en combat continu (1 minute de repos entre les reprises) ;
- Vétérans (36 et +) : 2 reprises de 2 minutes en combat continu (1 minute de repos entre les reprises).

Le chronométrage des assauts masculins et féminins s'effectue en respectant le temps réel prévu pour la compétition de France de KARATÉ MIX LIGHT avec un temps plein de chaque reprise, avant et après le temps de repos.

Le temps de récupération entre deux combats est au moins égal à 10 minutes dans les éliminatoires et à 15 minutes avant les finales. Ce temps peut être réduit sur accord des deux protagonistes.  
Les assauts entre hommes et femmes sont interdits.

### 3 – Tenues vestimentaires

#### Pour les officiels :

Tous les représentants fédéraux à la compétition portent la tenue officielle de rigueur.

#### Pour les arbitres et les juges :

La tenue de l'arbitre central et des juges est la suivante :

- ↵ Pantalon gris FFKDA ;
- ↵ Polo karaté mix noir avec col ;
- ↵ Chaussures et chaussettes noires.

L'arbitre central ne porte ni bijou, ni aucun objet susceptible de porter atteinte à la sécurité des compétiteurs. Le port de gants fins hygiéniques est obligatoire.

#### Pour les compétiteurs :

La tenue sportive du compétiteur doit être décente et propre et se compose de :

- ↵ Un short karaté MIX FFKDA ;
- ↵ Un rashguard ou tee-shirt de compression karaté MIX FFKDA ;

Chaque compétiteur peut personnaliser son équipement par un marquage ou un logo de son club uniquement ou de son vrai nom. Toute autre personnalisation est interdite. Toute inscription portant atteinte à l'image du Karaté mix et de la fédération fera l'objet d'une interdiction.

#### Pour le coach :

Le coach doit porter des chaussures de sport, un survêtement complet, pantalon et veste, neutre ou à l'effigie du club représenté, ne portant pas atteinte ou concurrence à l'image de la fédération et de la manifestation.

### 4 – Protections des compétiteurs

**Les protections suivantes, homologuées par la FFKDA, sont obligatoires :**

#### Pour les minimes-cadets(tes)-juniors-séniors-vétérans :

- ↵ Un plastron réversible pour les minimes (voir annexe)
- ↵ Une paire de gants bleus et une paire de gants rouges, en parfait état, de type « doigts ouverts » homologués pour l'utilisation en compétition, de densité 7 oz avec fermeture type scratch ;
- ↵ Un protège-dents personnel de type « CE » simple homologué pour les femmes comme pour les hommes ;
- ↵ Une coquille personnelle de type « CE » homologuée pour les hommes ;
- ↵ Une protection pubienne pour les femmes ;
- ↵ Un protège poitrine de type souple, homologué « CE » pour les femmes ;
- ↵ Un casque bleu de protection ;
- ↵ Un casque rouge de protection ;
- ↵ Une paire de protège-tibias-pieds de type chaussette homologué « CE ».

Les bandages de mains légers de type « boxe » non durs sont contrôlés par les officiels avant chaque combat. L'emploi de bandage ou support supplémentaire doit être autorisé par le médecin de la compétition.

Les gants doivent être de structure identique pour les deux compétiteurs. En cas de détérioration d'un gant pendant l'assaut, les deux gants sont remplacés par des gants identiques.

Les cheveux longs doivent être maintenus par un objet non rigide de manière à ne pas gêner l'adversaire et le bon déroulement du combat. Les barrettes et épingles à cheveux sont interdites.

Le maintien des cheveux longs ne pourra être réalisé qu'avec des accessoires souples soumis à l'appréciation de l'arbitre central de la compétition.

Les compétiteurs doivent avoir les ongles coupés courts. Ils ne doivent pas porter d'objets qui puissent blesser leurs adversaires. Le port de bijoux, boucles d'oreilles, bagues, piercing et colliers est formellement interdit pour des raisons de sécurité.

Les prothèses auditives, optiques, les lunettes et les lentilles de contact dures sont interdites. Le port des lentilles de contact souples est autorisé sous la responsabilité du compétiteur.

Le port d'appareils dentaires métalliques doit être approuvé par le responsable de l'arbitrage et le médecin officiel de la fédération.

## 5 - Les inscriptions

Chaque catégorie est définie et organisée par âge, sexe et poids. Les compétiteurs doivent s'inscrire, par l'intermédiaire de leur club, auprès du service compétition de la FFKDA selon les modalités mises en œuvre sur le site internet fédéral. Dans le but d'éviter les désistements abusifs et afin de gérer correctement les tableaux de compétition, un droit d'engagement non remboursable est à verser par le club.

Sauf mention spéciale, les catégories ne sont activées qu'à partir de la réception de 3 inscriptions dans le délai de rigueur. La licence de la saison en cours est obligatoire (peut être prise en ligne avant la date limite des inscriptions, dans tout club affilié FFKDA).

Un certificat médical de non contre-indication à la pratique du karaté ou d'une discipline associée en compétition datant de moins d'un an est obligatoire.

Les mineurs doivent également présenter une autorisation parentale téléchargeable sur le site fédéral de la FFKDA.

Le contrôle des documents obligatoires (pièce d'identité, licence, autorisation parentale certificat médical) s'effectuera au moment de la pesée. Tout compétiteur ne pouvant présenter les documents requis ne pourra participer à aucun combat.

La répartition des catégories est la suivante :

MINIMES		CADETS		JUNIORS		SENIORS		VETERANS	
12-13 ans		14-15 ans		16-17 ans		18-35 ans		36 ans et +	
H	F	H	F	H	F	H	F	H	F
- 40 kg	-35 kg	- 50 kg	- 40 kg	- 55 kg	- 48 kg	- 61 kg	- 53 kg	- 61 kg	- 53 kg
- 45 kg	-40 kg	- 55 kg	- 45 kg	- 60 kg	- 52 kg	- 66 kg	- 58 kg	- 66 kg	- 58 kg
- 50 kg	-45 kg	- 60 kg	- 50 kg	- 65 kg	- 56 kg	- 71 kg	- 63 kg	- 71 kg	- 63 kg
- 55 kg	-50 kg	- 65 kg	- 55 kg	- 70 kg	- 60 kg	- 78 kg	- 68 kg	- 78 kg	- 68 kg
- 60 kg	-55 kg	- 70 kg	- 60 kg	- 75 kg	- 65 kg	- 85 kg	+68 kg	- 85 kg	+ 68 kg
+ 60 kg	+55kg	+ 70 kg	+ 60 kg	-80 kg	+65 kg	- 92 kg		- 92 kg	
				+ 80 kg		+ 92 kg		+ 92 kg	
2 x 1 min 30		2 x 2 min		2 x 3 min		2 x 4 min		2 x 2 min	

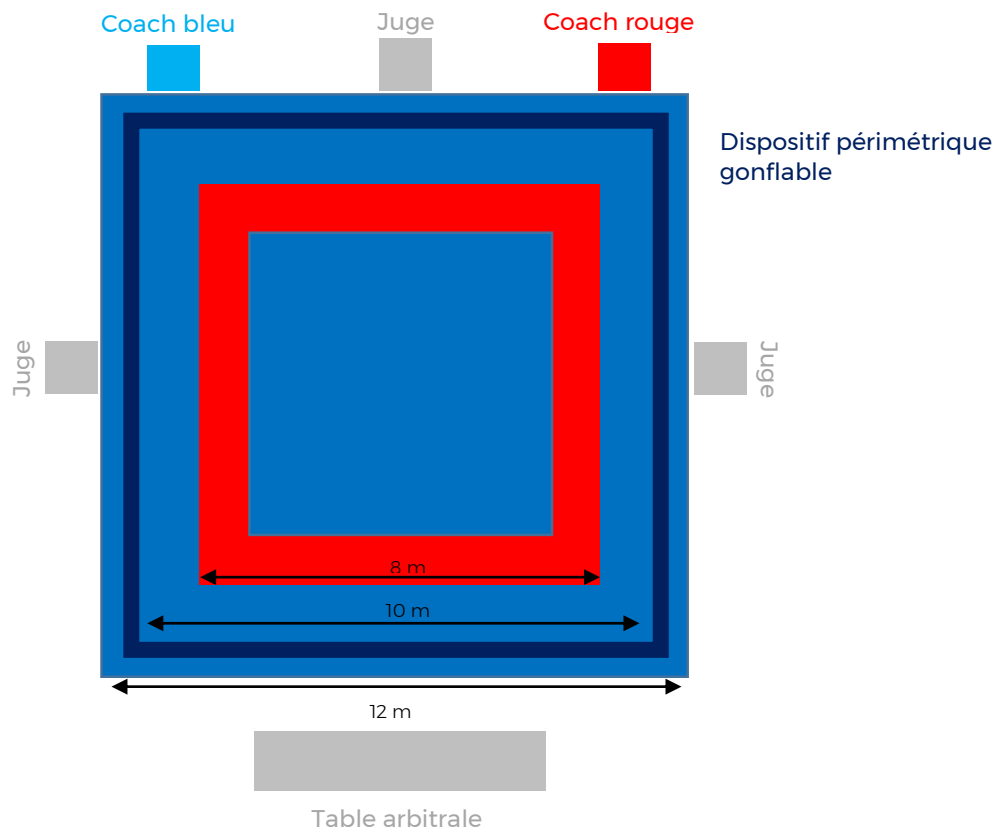
**Aucun sur-classement ou sous classement d'âge ne sera autorisé.**

La commission sportive de la FFKDA fixe les heures de début et de fin de la pesée, le jour de la compétition. Aucune tolérance de poids ne sera accordée. Un compétiteur dont le poids serait supérieur à celui prévu pour la catégorie dans laquelle il est engagé pourra se représenter à la pesée jusqu'à l'heure de clôture de cette dernière. Les compétiteurs pourront être pesés en sous-vêtements.

Les catégories peuvent être regroupées le jour de la compétition en fonction du nombre des inscrits dans chacune d'elles

## 6 - L'aire de compétition

Les assauts de KARATE MIX se déroulent sur une aire de compétition homologuée par la FFKDA. L'aire réglementaire doit être plane et ne doit présenter aucun danger apparent.



L'aire de compétition totale (12mx12m) est constituée entièrement de tatamis sur lesquels est ajouté un dispositif périmétrique gonflable.

L'aire de compétition doit être un carré de 12 mètres de côté (mesures prises à l'extérieur). Un mètre supplémentaire est prévu sur tous les côtés, comme surface de sécurité. Cette surface 12x12 est composée de tatamis de 4 centimètres d'épaisseur. Cette aire de sécurité de deux mètres, doit être clairement délimitée.

Il ne doit pas y avoir de panneaux publicitaires, de murs, de piliers, etc, à moins d'un mètre du périmètre extérieur de l'aire de sécurité. Les tapis utilisés ne doivent pas être glissants. Ils doivent avoir un faible coefficient de frottement sur leur surface supérieure.

L'arbitre central doit s'assurer que les tapis restent parfaitement joints et propres pendant la compétition. Pour marquer la position des compétiteurs, deux lignes parallèles, chacune d'un mètre de long, perpendiculaires à la ligne de l'arbitre central, doivent être tracées à une distance de 1,50m du centre de l'aire de compétition.

## 7 – Matériel par aire de compétition

En plus de l'aire de compétition, le matériel complémentaire suivant est nécessaire au bon déroulement de la compétition :

- 5 chaises pour l'aire de compétition (1 pour chacun des 3 juges et 1 pour le coach de chacun des 2 compétiteurs) ;
- 1 table et pupitre (marqueur et chronométreur) avec 2 chaises ;
- Matériel informatique : logiciel de gestion des combats, ordinateur, écran externe, souris ;
- 1 chronomètre ;
- 1 gong ;
- 3 drapeaux rouges et 3 drapeaux bleus ;
- 1 paquet de lingettes ;
- 1 boîte de gants d'examen ;
- 1 panier avec 1 jeux d'équipement rouge (casque, gants, protèges tibia-pied) ;
- 1 panier avec 1 jeux d'équipement bleu (casque, gants, protèges tibia-pied) ;
- Le règlement de la compétition KARATE MIX.

## 8 – Le coach

Tout coach souhaitant accompagner un compétiteur peut se faire accréditer à l'enregistrement, à condition d'être majeur et d'avoir la licence fédérale de la saison sportive en cours. En arrivant à l'aire de combat, il salue le corps arbitral puis rejoint sa chaise à proximité de son compétiteur. Il reste assis pendant toute la durée de l'assaut.

Seul le coach peut s'adresser au compétiteur pendant la compétition, en veillant au respect de l'éthique sportive. Aucun autre compétiteur ou entraîneur ne doit s'adresser au combattant pendant l'assaut, sous peine de sanction ou de disqualification immédiate du compétiteur, à l'appréciation de l'arbitre central.

Le coach est responsable du comportement de son compétiteur mais doit, également, avoir une attitude correcte, un comportement exemplaire en toute circonstance, respecter l'adversaire, l'arbitre central, les juges et les membres de l'organisation de la compétition. Il ne peut ni filmer ni photographier.

Tout comportement contraire à l'éthique et le non-respect des règles devra être pris en compte par les juges et l'arbitre central au cours de leur appréciation du combat et pourra entraîner la disqualification du compétiteur mal accompagné et l'interdiction de coacher durant toute la compétition.

A la pause, le coach est autorisé à laisser sa place au compétiteur, à le conseiller et à l'hydrater. Chez les cadets, juniors, seniors et vétérans, la présence de vaseline est autorisée sur certains points du visage, sans excès, à l'appréciation de l'arbitre central de la compétition. Aucun produit chauffant, de nature glissante ou susceptible d'irriter l'adversaire, n'est toléré sur la peau du compétiteur.

Si le coach juge que son compétiteur est dangereusement mis en difficulté, il peut arrêter l'assaut en jetant l'éponge. A la fin du combat, le coach salue le corps arbitral et quitte l'aire de combat.

## 9 – L'arbitrage

### L'arbitre central de KARATÉ MIX LIGHT est chargé de :

- ☞ Vérifier visuellement la tenue et l'équipement des compétiteurs avant le combat ;
- ☞ Diriger les assauts y compris les annonces et commandements de début, de suspension et de fin de combat ;
- ☞ Veiller au bon respect des règles de compétition en vigueur et préserver l'intégrité physique des compétiteurs durant le déroulement des assauts ;
- ☞ Intervenir à tout moment, dès qu'il le juge nécessaire, durant l'assaut ;
- ☞ Suspendre le combat dès qu'un compétiteur perd une de ses protections ;
- ☞ Expliquer au besoin ses décisions au responsable de l'arbitrage ;
- ☞ Proposer des pénalités ou avertissements (avant, pendant et après le combat) ;
- ☞ Obtenir les décisions des juges et agir conformément à celles-ci ;
- ☞ Annoncer le résultat en désignant le vainqueur à la fin du combat.

L'arbitre central est assisté de trois juges titulaires qui sont placés assis à l'extérieur de la zone de sécurité, à des endroits désignés par le responsable de l'organisation et permettant d'avoir la couverture visuelle la plus complète possible de la compétition.

L'un fait directement face à l'arbitre central, les deux autres sont positionnés derrière les compétiteurs, décalés d'un mètre. L'arbitre central et les trois juges doivent (dans la mesure du possible) être licenciés dans des clubs distincts de ceux des compétiteurs.

L'objectif principal de l'arbitre central et des juges est la préservation de l'intégrité physique des sportifs. En cas de blessure grave, de « hors combat » ou de KO, l'arbitre central doit sécuriser l'aire de combat et favoriser l'intervention rapide du médecin.

Chaque juge est équipé d'un drapeau rouge et d'un drapeau bleu de la couleur de chacun des compétiteurs. Le rôle des juges consiste à mémoriser les actions décisives, les actes interdits ou dangereux, les sorties et les sanctions des compétiteurs et d'en tenir compte. Sur ordre de l'arbitre central à la fin du combat, les juges utilisent leurs drapeaux pour proposer un vainqueur ou une égalité.

L'équipe arbitrale est complétée par un chronométreur et un marqueur qui doivent être, autant que possible, des arbitres ou juges supplémentaires. Le chronométreur signale distinctement le début et la fin de chaque reprise par un signal sonore, gong ou cloche.

### Un responsable de l'arbitrage est chargé de :

- ☞ Désigner les arbitres et les juges qui auront reçu une formation préalable d'arbitrage et de les répartir sur leurs aires respectives de la compétition ;
- ☞ Superviser et coordonner les prestations de l'ensemble des arbitres et juges ;
- ☞ Veiller sur les chronométreurs et les responsables de tapis officiels pour le bon déroulement de l'assaut et de l'avancement du tableau (logiciel ou feuille de score) ;
- ☞ Prendre les décisions qui peuvent être nécessaires en fonction des comptes rendus des arbitres et juges ;
- ☞ Procéder à leur rotation ou remplacement quand cela s'avère nécessaire ;
- ☞ Résoudre les cas de nature technique qui peuvent se présenter pendant les épreuves, et pour lesquels rien n'est stipulé dans les règlements ;
- ☞ Intervenir directement en cas de non-respect de la réglementation ;
- ☞ Rendre un rapport officiel final sur la compétition.

## 10 – Le responsable de l'organisation

### Un responsable de l'organisation est chargé de :

- ☞ Assurer la bonne préparation de la compétition en concertation avec le comité d'organisation ;
- ☞ Aménager les aires de compétition, l'approvisionnement et le déploiement de tous les équipements et dispositifs nécessaires ;



- ☞ Prévoir des espaces pour vérifier l'enregistrement des compétiteurs, pour l'assistance médicale et pour le contrôle relatif à la lutte contre le dopage ;
- ☞ Déterminer et de coordonner les rôles de chaque officiel ;
- ☞ Veiller à la vérification des documents fédéraux des compétiteurs (documents médicaux réglementaires et licence) et contrôler la pesée ;
- ☞ S'assurer que l'arbitre central, les juges et les responsables de tapis nommés sont qualifiés ;
- ☞ Prévoir une réunion explicative du règlement de la compétition pour les sportifs ou leurs représentants ;
- ☞ Superviser le déroulement des compétitions et prendre les mesures nécessaires à la sécurité de tous dans le respect de la réglementation ;
- ☞ Signaler toute anomalie au responsable de l'arbitrage ou de son représentant.

## 11 - Les pénalités et avertissements

L'arbitre central peut décider des avertissements et des disqualifications et des « hors combat ». Des avertissements pour coups et techniques dangereux peuvent être prononcés par l'arbitre central avec ou sans interruption du combat. Les juges doivent en tenir compte pour la décision finale.

Les percussions à la tête doivent être « contrôlées » pour toutes les catégories. La répétition de coups et techniques dangereuses au cours du même round entraînera une disqualification du compétiteur concerné et donc la perte du combat en cours.

Un compétiteur exécutant une technique interdite ou un coup volontaire interdit peut être disqualifié d'office par l'arbitre central.

Au cours d'un combat, si les compétiteurs sortent de l'aire réglementaire, l'arbitre central interrompt le combat et les fait reprendre au centre de l'aire en position debout face à face.

La sortie est définie comme une situation où un compétiteur a le corps complètement en dehors des limites de l'aire de combat. Les sorties volontaires seront sanctionnées verbalement et leur répétition peuvent entraîner la perte du combat sur décision de l'arbitre central.

En cas de combat hors des limites de l'aire réglementaire, un avantage est donné à l'action en cours, sauf si le danger impose de revenir immédiatement au centre de l'aire de combat en position debout.

## 12 - Assistance médicale

Un service médical doit obligatoirement être assuré pour démarrer la compétition de KARATÉ MIX LIGHT. Il est dirigé par le médecin désigné par le médecin fédéral. Il doit être présent tout au long de la manifestation, près des aires de compétition. La présence supplémentaire d'une équipe de sécurité civile est nécessaire si la compétition prévoit d'accueillir un minimum de 1500 personnes.

Le médecin est chargé d'intervenir, en cas de nécessité et à la demande de l'arbitre central sur les différentes aires de combat ou pendant les pauses entre les reprises et d'autoriser ou non le compétiteur concerné à poursuivre l'assaut.

Il peut examiner, s'il l'estime nécessaire, tout sportif mis hors de combat à la suite d'un coup porté, d'un étranglement, d'une soumission ou d'un « jet de l'éponge ». Après une mise hors de combat avec perte de connaissance, toute reprise de l'activité est interdite pendant deux mois et la reprise doit être précédée d'un avis médical favorable et circonstancié.

Le dopage est interdit. Le médecin a le devoir de prévenir le responsable de l'organisation s'il remarque un compétiteur sous l'emprise de l'alcool, d'un produit stupéfiant ou de tout autre produit prohibé. Toutes les dispositions nécessaires devront être prises pour permettre les soins ou l'évacuation des blessés vers un Centre Hospitalier compétent.

A la fin de la compétition, le médecin établira un rapport médical pour le médecin fédéral.

## 13 - Déroulement de la compétition

L'arbitre central et les juges se positionnent avant le début de l'assaut. Les compétiteurs sont différenciés par un équipement rouge pour le premier appelé et un équipement bleu pour le second appelé. L'équipement des compétiteurs (tenues, bandages et protections) doit être vérifié par des officiels à la sortie des vestiaires ou dans la zone équipement prévue par l'organisation.

L'arbitre central est la première personne à monter sur l'aire de combat pour contrôler celle-ci, il invite, ensuite, les deux compétiteurs à le rejoindre avant de les placer au centre de l'aire de compétition, face à face, à trois mètres l'un de l'autre. Seuls peuvent être présents sur l'aire de combat l'arbitre central de la compétition et les deux compétiteurs.

Quand un compétiteur se présente sur l'aire de compétition avec une tenue non conforme, il ne sera pas immédiatement disqualifié, mais une minute lui sera accordée pour qu'il se mette en conformité avec le règlement. Tout compétiteur se présentant non équipé à l'appel de son nom est déclaré forfait.

La présentation des combattants commence par le salut. Il est obligatoire envers les juges, l'arbitre central et l'adversaire, avant et après le combat. Le salut est libre mais doit être respectueux.

Les commandements de l'arbitre central sont : « Combattants prêts, en garde ! », « Allez, combattez ! » et « Stop, Chrono ! ».

Le chronomètre est déclenché pour déterminer le minutage. Un assaut commence quand l'arbitre central donne le signal de début : « Allez, Combattez ! ». Le chronomètre est arrêté, en cours de combat, à chaque fois que l'arbitre central dit « Stop, Chrono ! » à la table et repart dès qu'il relance l'assaut.

Dès lors que l'un des sportifs perd l'une des protections (casque, gants, protège-dents) pendant le combat debout ou au sol, l'arbitre central doit suspendre l'assaut et veiller à faire replacer l'accessoire de protection avant toute reprise de combat debout.

## 14 - Techniques et actes interdits propres à la catégorie minime

1/Techniques strictement interdites entraînant la disqualification immédiate :

- ▷ **Les étranglements de toutes sortes ;**
- ▷ Les coups de poings ou pieds au visage visant à mettre KO son adversaire
- ▷ Les coups de poings, pieds, coudes et genoux visant un adversaire au sol ;
- ▷ Les coups de coude quel que soit l'endroit visé et dans toutes les positions ;
- ▷ Les coups de têtes ;
- ▷ Les coups visant les parties génitales ;
- ▷ Les coups visant la colonne vertébrale, la nuque et le derrière de la tête ;
- ▷ Les coups de genou à la tête ;
- ▷ Les clés et torsions de doigt ou d'orteil ;
- ▷ Les torsions de nuque non contrôlées ; « hors axe vertébrale »
- ▷ Les torsions de chevilles non contrôlées « hors axe du tibia »
- ▷ **Clés de talon ;**
- ▷ **Clés de cheville même dans l'axe ;**
- ▷ Les clés de colonne vertébrale ;
- ▷ Les projections en forme de clés verrouillées en station debout ;
- ▷ Les projections et poussées intentionnelles visant à faire chuter l'adversaire sur la nuque ou sur la tête ;
- ▷ Les « slams » en défense de soumission en amenant l'adversaire au-dessus du niveau de la taille ;
- ▷ Les chutes vers l'arrière avec l'adversaire dans son dos depuis la position debout.

2/Actes interdits entraînant la disqualification immédiate :

- ▷ Saisir la trachée artère avec les doigts ;
- ▷ Mettre les doigts dans le nez, les yeux, la bouche ou une plaie de son adversaire ;
- ▷ Griffes ou pincer intentionnellement ;
- ▷ Attraper ou tirer les cheveux ;
- ▷ Saisir les vêtements de l'adversaire ;

- ▷ Saisir ou mettre les doigts dans l'oreille de l'adversaire ;
- ▷ Chatouiller son adversaire ;
- ▷ Mordre son adversaire ;
- ▷ Cracher au visage de l'adversaire ou l'insulter.

L'absorption de tout produit dopant est rigoureusement interdite. En général, tout comportement contraire à la morale, à l'esprit sportif et au code de déontologie de la pratique du KARATE MIX, entraîne l'interdiction, momentanée ou définitive pour le compétiteur, de participer à toute compétition de KARATE MIX sur le territoire national.

## 15 – Techniques et actes interdits communs aux catégories cadet(te), junior, sénior, vétérans.

1/Techniques strictement interdites entraînant la disqualification immédiate :

- ▷ Les coups de poings ou pieds au visage visant à mettre KO son adversaire ;
- ▷ Les coups de poings, pieds, coudes et genoux visant un adversaire au sol ;
- ▷ Les coups de coude quel que soit l'endroit visé et dans toutes les positions ;
- ▷ Les coups de têtes ;
- ▷ Les coups visant les parties génitales ;
- ▷ Les coups visant la colonne vertébrale, la nuque et le derrière de la tête ;
- ▷ Les coups de genou à la tête ;
- ▷ Les clés et torsions de doigt ou d'orteil ;
- ▷ Les torsions de nuque non contrôlées ; « hors axe vertébrale »
- ▷ Les torsions de chevilles non contrôlées « hors axe du tibia »
- ▷ **Clés de talon ;**
- ▷ Les clés de colonne vertébrale ;
- ▷ Les projections en forme de clés verrouillées en station debout ;
- ▷ Les projections et poussées intentionnelles visant à faire chuter l'adversaire sur la nuque ou sur la tête ;
- ▷ Les « slams » en défense de soumission en amenant l'adversaire au-dessus du niveau de la taille ;
- ▷ Les chutes vers l'arrière avec l'adversaire dans son dos depuis la position debout.

2/Actes interdits entraînant la disqualification immédiate :

- ▷ Saisir la trachée artère avec les doigts ;
- ▷ Mettre les doigts dans le nez, les yeux, la bouche ou une plaie de son adversaire ;
- ▷ Griffes ou pincer intentionnellement ;
- ▷ Attraper ou tirer les cheveux ;
- ▷ Saisir les vêtements de l'adversaire ;
- ▷ Saisir ou mettre les doigts dans l'oreille de l'adversaire ;
- ▷ Chatouiller son adversaire ;
- ▷ Mordre son adversaire ;
- ▷ Cracher au visage de l'adversaire ou l'insulter.

L'absorption de tout produit dopant est rigoureusement interdite. En général, tout comportement contraire à la morale, à l'esprit sportif et au code de déontologie de la pratique du KARATE MIX, entraîne l'interdiction, momentanée ou définitive pour le compétiteur, de participer à toute compétition de KARATE MIX sur le territoire national.

## 16 - TECHNIQUES AUTORISEES PAR CATEGORIE

MINIMES		CADETS		JUNIORS		SENIORS		VETERANS	
H	F	H	F	H	F	H	F	H	F
<b>Debout :</b> Coups de poings, de pieds, sur le corps, casque et face. Coups de genou au corps. Saisies, lutte et projections. <b>Au corps :</b> Touches non appuyées. Puissance éliminatoire. <b>Au visage :</b> Touches non appuyées. Puissance éliminatoire		<b>Debout :</b> Coups de poings, de pieds, sur le corps, casque et face. Coups de genou au corps. Saisies, lutte et projections. <b>Au corps :</b> Coups appuyés Puissance autorisée. <b>Au visage :</b> Touches non appuyées. Puissance éliminatoire.		<b>Debout :</b> Coups de poings, de pieds, sur le corps, casque et face. Coups de genou au corps. Saisies, lutte et projections. <b>Au corps :</b> Coups appuyés Puissance autorisée. <b>Au visage :</b> Coups portés non appuyés. Puissance éliminatoire.		<b>Debout :</b> Coups de poings, de pieds, sur le corps, casque et face. Coups de genou au corps. Saisies, lutte et projections. <b>Au corps :</b> Coups appuyés Puissance autorisée. <b>Au visage :</b> Coups portés non appuyés. Puissance éliminatoire.		<b>Debout :</b> Coups de poings, de pieds, sur le corps, casque et face. Coups de genou au corps. Saisies, lutte et projections. <b>Au corps :</b> Coups appuyés Puissance autorisée. <b>Au visage :</b> Coups portés non appuyés. Puissance éliminatoire.	
<b>Lutte et sol :</b> Saisies, lutte, immobilisations et contrôles. techniques de soumission articulaires (clés, compressions...)		<b>Lutte et sol :</b> Saisies, lutte, immobilisations et techniques de soumission (clés, compressions, étranglements...)		<b>Lutte et sol :</b> Saisies, lutte, immobilisations et techniques de soumission (clés, compressions, étranglements...)		<b>Lutte et sol :</b> Saisies, lutte, immobilisations et techniques de soumission (clés, compressions, étranglements...)		<b>Lutte et sol :</b> Saisies, lutte, immobilisations et techniques de soumission (clés, compressions, étranglements...)	
<b>LA RECHERCHE DE LA MISE HORS COMBAT PAR KO VISAGE EST STRICTEMENT INTERDITE</b>									
<b>AUCUN COUP AU SOL N'EST AUTORISE</b>									

Un compétiteur n'est plus considéré dans la station debout dès lors qu'une ou aucune autre partie de son corps autre que ses deux pieds touchent le sol.

## 17 - Critères d'appréciation technique des compétiteurs

Chaque compétiteur est évalué par les juges sur les quatre rubriques suivantes :

- ▷ Techniques de percussion effectives ;
- ▷ Techniques de projection et de corps à corps abouties ;
- ▷ Techniques et enchaînements au sol réalisés.
- ▷ Capacité à se positionner et à maintenir des contrôles efficaces notamment chez les minimes ;

Pour chacune des quatre rubriques, les juges fédéraux doivent prendre systématiquement en compte :

- Le nombre et la qualité des techniques réalisées par le compétiteur au cours du combat ;
- La combativité du compétiteur ;
- L'opportuniste du compétiteur ;
- La pugnacité du compétiteur ;
- La richesse et la variété de l'éventail des techniques réalisées par le compétiteur ;
- La conformité des techniques à la réalité spécifique de la pratique du KARATÉ MIX LIGHT.

Les juges désignent alors celui des deux compétiteurs qui réunit le plus de critères dans les trois rubriques de notation.

La victoire par décision des juges, donnée à l'issue du temps réglementaire de combat, est souveraine et sans appel.

## **18 - Les différentes possibilités de victoire**

En KARATÉ MIX LIGHT, la décision de victoire est prise à l'unanimité ou à la majorité de couleur des drapeaux des trois juges.

Au signal de l'arbitre central, les trois juges lèvent le drapeau de la couleur du compétiteur (bleu ou rouge) choisi puis l'arbitre annonce la couleur de coin du vainqueur ainsi que le motif de la victoire.

### **18.1 Victoire à l'issue du temps réglementaire de combat :**

Le vainqueur est celui qui a dominé sur l'ensemble des deux reprises, qui a placé le plus de techniques effectives ou montré des aptitudes techniques supérieures à son adversaire.

En cas d'égalité parfaite ou donnée à la majorité, une reprise supplémentaire de la même durée est mise en place, après un temps de repos d'une minute. En cas de nouvelle égalité, les juges sont tenus de prendre une décision en faveur d'un compétiteur.

Le jugement doit se faire uniquement sur la prolongation et non sur le combat entier. Pendant la reprise de prolongation, tout arrêt ou abandon d'un compétiteur entraîne la défaite de celui-ci.

### **18.2 Victoire par forfait :**

Elle est obtenue en cas de non présentation, de désistement de dernière minute ou de non-conformité du compétiteur avec les limites de poids de la catégorie dans laquelle il est inscrit à la compétition.

Un compétiteur qui se présente seul sur l'aire de combat est déclaré vainqueur par forfait.

### **18.3 Victoire par disqualification :**

**Un compétiteur est disqualifié lorsque :**

- L'utilisation de techniques interdites se produit ou se poursuit malgré l'avertissement préalable de l'arbitre central ;
- L'acte ou le comportement d'un compétiteur peut mettre en danger la sécurité de l'autre compétiteur, nuire au bon déroulement de la rencontre et à la promotion ou à l'image du KARATÉ MIX et de l'organisation en général ;
- Un compétiteur fuit devant les assauts ou enchaîne des sorties volontaires de l'aire de combat ;
- Le comportement du compétiteur ou du coach est inacceptable ;
- Le compétiteur ne respecte pas les commandements de l'arbitre central.

### **18.4 Victoire par arrêt du médecin :**

Elle survient lorsque le médecin fédéral décide, après avoir été appelé par l'arbitre central sur l'aire de combat, que le compétiteur examiné n'est plus physiquement ou psychiquement apte à continuer le combat suite à une blessure conséquente.

La décision d'arrêt du combat est annoncée par l'arbitre sans appel et est précisée dans l'annonce du résultat.

En revanche dans le cas où le combat est arrivé à minima au terme d'un round complet et que les blessures subies par le combattant arrêté n'ont fait l'objet d'un manquement aux règles éthiques ou à l'issue d'un coup interdit par la codification technique de la catégorie concernée, l'arbitre central peut, avec l'accord du chef de tapis, demander à ce que le combat soit jugé à la décision. Les juges rendent alors un verdict conforme décrit en 17.1.

### **18.5 Victoire par arrêt de l'arbitre central :**

Elle survient en raison de l'une ou de plusieurs des raisons suivantes :

- Hors combat, impossibilité technique ou physique pour un compétiteur à poursuivre le combat (il est déclaré OUT) ;

- Un compétiteur est manifestement inférieur à son adversaire et la poursuite du combat risque de mettre en danger son intégrité physique ;
- Comportement inacceptable d'un ou des deux compétiteurs ;
- Comportement inacceptable du coach.

Si un compétiteur en situation de danger évident ne se résout pas à renoncer à poursuivre le combat, l'arbitre se réserve le droit d'arrêter le combat et de donner la victoire à son adversaire.

La santé et la sécurité de tous les pratiquants sont le critère premier d'appréciation de l'arbitre central et des officiels de la compétition.

### **18.6 Victoire par abandon de l'adversaire :**

Elle est obtenue lorsque l'adversaire refuse de reprendre le combat au commandement de l'arbitre central, quitte ou ne rejoint pas l'aire de combat, manifeste un signe d'abandon (verbal ou tape de la main, du bras ou du pied sur le sol ou sur l'adversaire) pendant le combat au sol ou encore après jet de l'éponge du coach.

## **19- Codification technique du KARATÉ MIX LIGHT**

### **TECHNIQUES D'ASSAULTS DEBOUT PIEDS / POINGS**

#### **GARDES ET DEPLACEMENTS**

- ♦ Gardes de base et variantes ;
- ♦ Déplacements : pas glissés, pas naturels ;
- ♦ Esquives diverses : de tête, de corps, de jambes en déplacement ;
- ♦ Entrées dans la garde : par l'intérieur, par l'extérieur ;
- ♦ Blocage des membres supérieurs : vers le haut, le bas, l'intérieur, l'extérieur ;
- ♦ Blocage des membres inférieurs : vers l'intérieur, vers l'extérieur, vers l'avant.

#### **COUPS DE POING**

- ♦ Coups de poing : directs avant et arrière, enchaînements direct contre ;
- ♦ Crochets avant et arrière, crochets avant arrière au menton ;
- ♦ Coups de poing remontants, avant et arrière, foie et plexus, visage ;
- ♦ Coups de poing plongeants, avant et arrière ;
- ♦ Revers de poing avant et arrière.

#### **COUPS DE PIED**

- ♦ Coups de pied directs frontaux, avant et arrière ;
- ♦ Coups de pied directs latéraux, avant et arrière ;
- ♦ Coups de pied chassés frontaux, avant et arrière ;
- ♦ Coups de pied chassés latéraux, avant et arrière ;
- ♦ Coups de pied circulaires :
  - ♦ Bas externe (low-kick externe)
  - ♦ Bas interne (low-kick interne)
  - ♦ Médiants, avant et arrière (middle-kicks)
  - ♦ Hauts, avant et arrière (high-kicks)
- ♦ Revers droit et latéraux, avant et arrière ;
- ♦ Coups de pied chassés tournants, avant et arrière ;
- ♦ Coups de pied hauts retombants.

#### **COUPS DE GENOU AU CORPS**

- ♦ Coups de genou directs : bas, moyen, haut (avec ou non la saisie en corps à corps) ;
- ♦ Coups de genou circulaires : bas, moyen, haut (avec ou non la saisie en corps à corps).

## TECHNIQUES DE LUTTE DEBOUT

### CHUTES

- ♦ Chutes de base et variantes ;
- ♦ Chutes arrières plaquées ;
- ♦ Chutes latérales roulées : gauche et droite ;
- ♦ Chutes avant roulées avec retournement de garde : gauche et droite ;
- ♦ Chutes avant plaquées.

### SAISIES

- ♦ Saisies de base et variantes ;
- ♦ Saisies nuque bras ;
- ♦ Saisies de nuque en corps à corps ;
- ♦ Saisies de poignet ;
- ♦ Saisies d'avant-bras ou de bras ;
- ♦ Saisies de torse ;
- ♦ Saisies de jambe ou de cheville : par-dessus, par-dessous.

### PROJECTIONS

- ♦ Projections de base et variantes ;
- ♦ Projections d'épaule : avec enroulement de hanche, avec percussion hanchée, en sacrifice latéral ;
- ♦ Projections de hanche : avec saisies scapulaire, cervicale, axillaire ;
- ♦ Bascules de hanche : interne et externe ;
- ♦ Fauchages externes (droit et en rotation) ;
- ♦ Fauchages internes (différentes formes) ;
- ♦ Crochetages de jambe : simple, en enroulement, en corps à corps ;
- ♦ Barrages de jambe : avant et arrière, barrage des deux jambes vers l'arrière avec contrôle du partenaire ;
- ♦ Balayages de jambe : latéral, arrière, tournant ;
- ♦ Projections circulaires (dits « en planchettes ») : sacrifice arrière simple, avec enroulement et contrôle du partenaire ;
- ♦ Soulèvements d'une ou deux jambes ;
- ♦ Soulèvements de corps (dits « arrachés ») avec plusieurs formes de saisie (saisie nuque-cuisse, saisie torse, saisie jambe) ;
- ♦ Projections en enroulement sur déséquilibre avant, avec saisie bras-nuque et bras ;
- ♦ Renversement d'une jambe : plusieurs formes ;
- ♦ Ramassement de jambes : en placage au sol, avec contrôle du partenaire.

### AMENEES AU SOL

- ♦ Mouvements de base et variantes ;
- ♦ Amenées au sol par clé de poignet : en pronation, en supination, avec renversement arrière ;
- ♦ Amenées au sol par clé d'épaule : en extension, en flexion, avec renversement arrière ;
- ♦ Amenée au sol par clé de bras en extension ;
- ♦ Amenées au sol par barrage de jambe, avant et arrière ;
- ♦ Amenées au sol par ciseaux de corps ou de jambe.

### ENCHAINEMENTS DE LUTTE DEBOUT

- ♦ Mouvements de base et variantes ;
- ♦ Recherche des différents déséquilibres, dans les quatre directions : utilisation des déséquilibres avant, arrière, latéraux ; recherche des déséquilibres en assaut à distance, en corps à corps ;
- ♦ Applications techniques du principe d'action/réaction » chez l'adversaire ;
- ♦ Enchaînements d'actions : entrées dans la garde, distance intermédiaire, transfert de poids, liaison pieds, poings, projection, sol ;
- ♦ Utilisation des différentes formes de poussée : en blocage, en tant que technique de dégagement, dans le but de saisir... ;
- ♦ Enchaînements de combat en corps à corps : stratégies de déplacement.

## TECHNIQUES DE LUTTE AU SOL

### MOBILITE ET RENVERSEMENTS

- ♦ Mouvements de base et variantes ;
- ♦ Déplacements au sol : reptations, sur le dos, sur le ventre ;
- ♦ Exercices de mobilité du bassin (« sorties de hanche ») ;
- ♦ Pontages : sur les épaules, à droite et à gauche, sur la tête ;
- ♦ Retournements du partenaire : plusieurs formes, dans plusieurs directions.

### IMMOBILISATIONS

- ♦ Mouvements de base et variantes ;
- ♦ Bases de contrôle au sol : principes de contrôle du partenaire ;
- ♦ Blocage latéral, crochetage des jambes, blocage du partenaire avec le torse ;
- ♦ Immobilisation latérale et variantes ;
- ♦ Immobilisation dite « en cavalier » ou « montée » ;
- ♦ Immobilisation dite « en croix » ou « croisée » ;
- ♦ Immobilisation à plat ventre ;
- ♦ Immobilisation dite « semi- montée » ;
- ♦ Immobilisation inversée « nord/sud ».

### ETRANGLEMENTS

- ♦ Etranglements de base et variantes ;
- ♦ Etranglements arrière par l'avant-bras, avec ou sans étai de jambes ;
- ♦ Etranglements de face en compression : par appui de l'avant-bras, en étai de bras ; plusieurs variantes : étranglements en étai avec blocage du bras, en étai de bras avec blocage externe du bras ;
- ♦ Etranglements dit « triangle de nuque » en inflexion, en flexion, en extension, en rotation contrôlée.

### CLES DE BRAS

- ♦ Clés de bras de base et variantes ;
- ♦ Clés de bras en extension : plusieurs formes (ouverture de bras circulaire simple, circulaire hanchée avec ou sans appui du pied sur le partenaire, avec bras inverse ; enchaînements techniques) ;
- ♦ Clés de bras en flexion : avec rotations externe ou interne de l'épaule (poignet en pronation, poignet en supination).

### CLES DE POIGNET

- ♦ Clés de poignets de base et variantes ;
- ♦ Clés de poignet en pronation ;
- ♦ Clés de poignet en supination ;
- ♦ Clés de poignet en flexion.

### CLES DE JAMBE

- ♦ Clés de jambe de base et variantes ;
- ♦ Clés de jambe en extension : plusieurs formes ;
- ♦ Clés de jambe par flexion : plusieurs formes ;
- ♦ Clés de jambe par extension de cheville (dite « clé de cheville » : extension du coup de pied avec blocage de la jambe ;

### COMPRESSIONS

- ♦ Compressions de base et variantes ;
- ♦ Compressions musculaires ;
- ♦ Compressions articulaires.



## GARDES AU SOL

- ♦ Garde ouverte et garde fermée ;
- ♦ Garde entrant dans la garde au sol de l'adversaire ;
- ♦ Techniques de passage de garde (base et variantes : en position montée, avec poussée au corps, en rotation) ;
- ♦ Utilisation des techniques d'action/réaction de pression main fermée sur le torse, les membres ;
- ♦ Techniques de dégagement et techniques dites « de contre ».

## RENVERSEMENTS D'IMMOBILISATION ET ENCHAINEMENTS AU SOL

- ♦ Mouvements de base et variantes ;
- ♦ Utilisation des techniques de renversement à partir de la position dessous ;
- ♦ Utilisation des techniques d'enchaînement au sol : feintes, anticipation des actions du partenaire, principe dit d'action/réaction ;
- ♦ Renversement de la position quadrupédie dite de « la tortue » ;
- ♦ Combinaison de techniques, d'enchaînement, de retournement au sol.

**AUCUNE TECHNIQUE DE PERCUSSION AU SOL N'EST AUTORISEE**

# ANNEXE

## EQUIPEMENTS HOMOLOGUES

Types de Casques :



Types de Gants (7oz) :



Types de plastrons pour les minimes :



Types de Protège tibias :



Tenue officielle Karaté Mix FFKARATE :



(Toute autre marque et modèle respectant les caractéristiques inhérentes aux exemples ci-dessous sont acceptés)



FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
**KARATÉ**

[ffkarate.fr](http://ffkarate.fr)

