



FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
KARATÉ



## REGLEMENT OPEN REGIONAL BODY KARATE - 2025

### LES CONDITIONS

La compétition est ouverte à tous les licenciés possédant au minimum **un timbre de licence (celui de la saison en cours)**, une autorisation parentale conforme pour les mineurs dont celle de la saison sportive en cours, sans restriction de nationalité.

Aucune inscription ne peut être prise sur place. Les inscriptions sont illimitées. [Inscriptions en ligne sur ffkcompetition.fr](https://ffkcompetition.fr) jusqu'au 01/01/2025.

Pour la catégorie débutante ou autres problèmes en ligne se rapprocher de [stephaniepinerapro@gmail.com](mailto:stephaniepinerapro@gmail.com).

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 en individuel et en équipe (1 étranger par équipe).

En fonction du nombre d'inscriptions, **des regroupements de catégories ou sur-classement pourront être autorisés**. Les compétiteurs seront prévenus au début de la compétition.

### LES MODALITES ET LE DEROULEMENT

La compétition Body Karaté classique est une démonstration sous forme d'une chorégraphie d'enchaînements techniques avec déplacements synchronisés en musique. Ce n'est en aucun cas un kata en musique et les compétiteurs ont le droit de sourire durant l'exécution de leur chorégraphie. Les enchaînements de kata (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 compétiteur (en individuel ou en 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 et à l'issue de l'annonce des résultats du match. (Aucune pénalité ne sera retenue si le compétiteur effectue un salut en début et fin de chorégraphie).

**Ligue Régionale Provence-Alpes-Côte d'Azur**

[Ligue Régionale Provence-Alpes-Côte d'Azur de Karaté et Disciplines Associées - \(ffkarate.fr\)](https://ffkarate.fr)

809 Bd des Ecurieuls, 06210 Mandelieu La Napoule



FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
KARATÉ



Pour la compétition de Body Karaté classique, tant en individuel qu'en équipe, il est demandé 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

Pour cette **édition 2025**, tant en individuel qu'en équipe, **1 chorégraphie sera tolérée**, néanmoins afin d'être le plus en adéquation avec la nouvelle réglementation de la coupe de France il sera apprécié et valorisé au niveau de l'arbitrage de présenter 1 ou 2 autres chorégraphies et d'alterner entre celles-ci. Pour la **catégorie débutante**, les compétiteurs pourront présenter **1 chorégraphie**.

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
- 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 **(Exemples : moulinets, jumping jack, pompes etc...)**.

### **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.



## **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 fournis par l'organisation. Les compétiteurs peuvent aussi apporter leurs propres BANDEAUX DE POIGNET.

**CATEGORIES** : Cette compétition concerne les catégories masculines et féminines.

### ***Individuels :***

- Débutants (à partir de 18 ans **et pour les primo-compétiteurs**)
- Espoirs 1 (10-13 ans - Benjamin/Minime - 2014-2011)
- Espoirs 2 (14-17 ans - Cadet/junior - 2010-2007)
- Honneurs 1 (de 18 à 25 ans – Senior - 2006-1999)
- Honneurs 2 (de 26 à 35 ans – Senior - 1998-1989)
- Honneurs 3 (de 36 à 40 ans – Senior - 1988 -1984)
- Honneurs 4 (de 41 ans à 45 ans – Senior - 1983-1979)
- Honneurs 5 (âgés de 46 ans à 55 – Senior - 1978-1969)
- Honneur 6 (âgés de 56 ans et plus – Senior - 1968 et avant)

### ***En équipes :***

Chaque équipe est composée de **2** ou 3 compétiteurs. Constituées soit de **2** ou 3 hommes soit de **2** ou 3 femmes ou 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 autorisé(es) uniquement en cas d'abandon ou blessure d'un co-équipier. Un compétiteur peut s'inscrire dans plusieurs équipe (open duo, open trio et open free style). Cependant, il ne peut participer à 2 équipes d'une même catégorie (Par exemple participer dans 2 duos etc...).

- **Catégorie Open Duo**
- Catégorie Open Trio
- Catégorie Open Free style



FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
KARATÉ



## **DUREE DE LA DEMONSTRATION**

En coupe de France en individuel et en équipe, la durée de la chorégraphie devra être **d'1 minute 30 (± 10 sec)** des tours préliminaires à la finale.

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

**Pour cette édition 2025 en open PACA**, les catégories ESPOIR 1, HONNEUR 5, HONNEUR 6 et les équipes (catégorie open duo, trio) peuvent présenter au choix une chorégraphie d'1min30 (**± 10 sec**) ou d'1min (**± 10 sec**). **Aucune pénalité sera retenue quant à la notation des arbitres.**

Le chronomètre démarrera lorsque le premier mouvement sera enclenché.

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

## **OPEN FREE STYLE BODY KARATE par équipe:**

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. 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).

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, issus des différentes catégories d'âge. 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.

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 compétiteurs en équipe devront se saluer avant d'entrer sur les tatamis et à l'issue de l'annonce des résultats du match. (Aucune pénalité ne sera retenue si les compétiteurs effectuent un salut en début et fin de 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
- Tempo, respect du rythme musical
- Tonicité
- **Une attention particulière sera portée à la mise en scène, la subjectivité, la difficulté technique.**

**Ligue Régionale Provence-Alpes-Côte d'Azur**

[Ligue Régionale Provence-Alpes-Côte d'Azur de Karaté et Disciplines Associées - \(ffkarate.fr\)](http://www.liguekarate.fr)

809 Bd des Ecoureils, 06210 Mandelieu La Napoule



FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
KARATÉ



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.**

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.

Les compétiteurs doivent porter une tenue de sport adaptée au 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 fournis par l'organisation. Les compétiteurs peuvent aussi apporter leurs propres BANDEAUX DE POIGNET.

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 lorsque le premier mouvement sera 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.

## **ARBITRAGE**

Le jugement se fera par système aux drapeaux.

L'équipe arbitrale est constituée de **3** ou 5 juges et d'un marqueur/chronométrateur.

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 aura le choix de réaliser des cadrages en fonction du nombre de participants.

**Il n'y aura pas de disqualification en open régional, mais le compétiteur ou l'équipe aura un rappel de la réglementation afin qu'il procède aux corrections, il perdra le tour automatiquement. Il continuera la compétition et pourra être repêché.**

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.