



E-Challenge Kata

**Envoie ton kata en vidéo
et participe au
1^{er} E-Challenge Interdépartemental
Kata.**

Afin de garder un lien avec nos pratiquants en cette période difficile, nous avons décidé de créer cette compétition, alors que tous nos clubs sont fermés, en raison du contexte sanitaire. La vie associative sportive est à nouveau à l'arrêt, mais le

Karaté ne s'arrêtera pas !!!

**Tous à vos kimonos et
faites chauffer les caméras !!!**

**Zone Interdépartementale Auvergne
De Karaté et Disciplines Associées**
ARTENIUM
4, Parc de l'Artière
63122 CEYRAT
Tél. 04 73 92 43 44
auvergne@ffkarate.fr - <http://sites.ffkarate.fr/auvergne>

+ **clermont
auvergne
métropole**





Pour cela c'est très simple :

- 1. Fais-toi filmer en faisant ton kata en Karaté-gi. Un kata de ta catégorie d'âge (Voir [règlement fédéral](#))**
- 2. Envoie ton kata par la plateforme : <https://wetransfer.com> au format avi ou mp4, à l'adresse suivante jmgranouillet@gmail.com avant le 30 Novembre 2020.**
- 3. N'oublie pas d'indiquer dans le message : le type de compétition Kata ou Kumite, ton numéro de club, ton nom et prénom, ta date de naissance, ta catégorie d'âge, ton genre (Masculin ou Féminin), ton club et ton grade. (Annexe 1)**
- 4. Les critères d'évaluation seront identiques à ceux de la réglementation en vigueur. Mais le mode de jugement se fera à l'aide de notes : une note sur l'évaluation technique et une note sur l'évaluation sportive (même coefficient).**
- 5. Les résultats seront communiqués à partir du 20 Décembre 2020 via les sites fédéraux et les récompenses transmises aux Départements ou ZID.**



E-Challenge Kumite

**Envoie ta vidéo
et participe au**

1^{er} E-Challenge Interdépartemental Kumite.

Pour cela c'est très simple :

- 1. Invente, créé ou utilise une cible de type : Sac de frappe, Punching-ball, cible verticale...
Ou bien même sur un partenaire immobile avec ou sans cible.**



**Zone Interdépartementale Auvergne
De Karaté et Disciplines Associées**
ARTENIUM
4, Parc de l'Artière
63122 CEYRAT
Tél. 04 73 92 43 44
auvergne@ffkarate.fr - <http://sites.ffkarate.fr/auvergne>

+ **clermont
auvergne
métropole**





2. Filme ton enchaînement technique de 30 secondes :

- **Début de la vidéo : tu salues ta cible puis tu te mets en garde**
- **Durant les 30 sec : tu réalises un maximum d'enchaînement (attaques de pieds et de poings, déplacements etc...)**
- **Fin de la vidéo : tu salues ta cible.**

3. Envoie ta voie par la plateforme : <https://wetransfer.com> au format avi ou mp4, à l'adresse suivante jmgranouillet@gmail.com avant le 30 Novembre 2020.

4. N'oublie pas d'indiquer dans le message : le type de compétition Kata ou Kumite, ton numéro de club, ton nom et prénom, ta date de naissance, ta catégorie d'âge, ton genre (Masculin ou Féminin), ton club et ton grade. (Annexe 2)

5. Les critères d'évaluation seront les suivants :

- a. **Qualité technique avec précision sur la cible.**
- b. **Capacité à combiner des techniques variées.**
- c. **Distance**
- d. **Equilibre**
- e. **Vitesse / Force, Kiaï**
- f. **Touche contrôlée de la cible en fonction de la catégorie**
- g. **Pertinence des enchaînements**

6. Les résultats seront communiqués à partir du 20 Décembre 2020 via les sites fédéraux et les récompenses transmises aux Départements ou ZID.

**Zone Interdépartementale Auvergne
De Karaté et Disciplines Associées**

ARTENIUM

4, Parc de l'Artière

63122 CEYRAT

Tél. 04 73 92 43 44

auvergne@ffkarate.fr - <http://sites.ffkarate.fr/auvergne>

+ **clermont
auvergne
métropole**





INFORMATIONS COMMUNES AUX DEUX CHALLENGES

- ✓ **Ces compétitions sont ouvertes aux licenciés de la ligue régionale de la catégorie poussin à vétérans.**

- ✓ **La Commission Interdépartementale d'Arbitrage constituera des groupes selon les critères suivants :**
 - **Nombre de participants**
 - **Catégorie d'âge**
 - **Genre (Masculin et Féminin)**
 - **Grades**

- ✓ **Les vidéos seront analysées par des arbitres sélectionnés dans le cadre de « L'arbitrage à distance » sur les critères techniques et sportifs fédéraux. Ces juges supprimeront les vidéos à l'issue de la compétition.**

**Zone Interdépartementale Auvergne
De Karaté et Disciplines Associées**
ARTENIUM
4, Parc de l'Artière
63122 CEYRAT
Tél. 04 73 92 43 44
auvergne@ffkarate.fr - <http://sites.ffkarate.fr/auvergne>

+ **clermont
auvergne
métropole**





- ✓ **Des récompenses sont à gagner et seront remise au cours de la saison 2020-2021.**
- ✓ **Les résultats seront indiqués sur le site régional de la ZID Auvergne à partir du 20 Décembre 2020.**



Jean-Marie GRANOUILLET

Commissaire Sportif et Technique ZID AUVERGNE

**Zone Interdépartementale Auvergne
De Karaté et Disciplines Associées**

ARTENIUM

4, Parc de l'Artière

63122 CEYRAT

Tél. 04 73 92 43 44

auvergne@ffkarate.fr - <http://sites.ffkarate.fr/auvergne>

+ **clermont
auvergne
métropole**





Annexe 1

E-CHALLENGE KATA

NOM	
PRENOM	
DATE DE NAISSANCE	
CLUB	
NUMERO DU CLUB	
NUMERO DE LICENCE	
CATEGORIE D'ÂGE	
GENRE	
GRADE	



Annexe

E-CHALLENGE KUMITE

NOM	
PRENOM	
DATE DE NAISSANCE	
CLUB	
NUMERO DU CLUB	
NUMERO DE LICENCE	
CATEGORIE D'ÂGE	
GENRE	
GRADE	