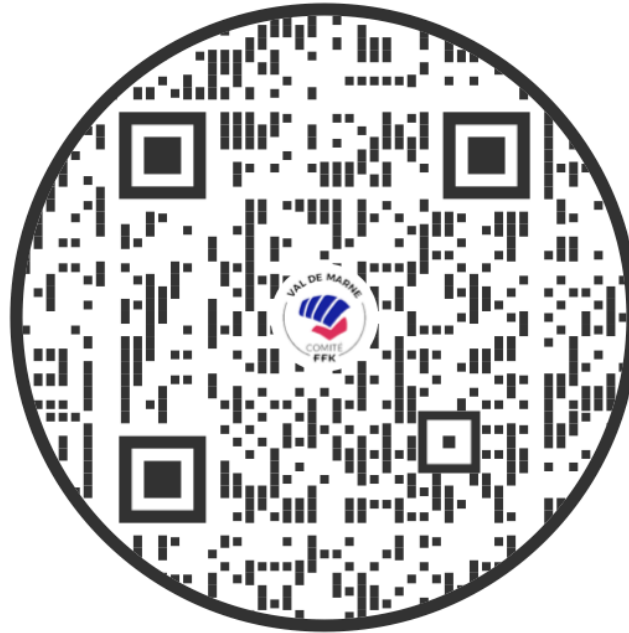
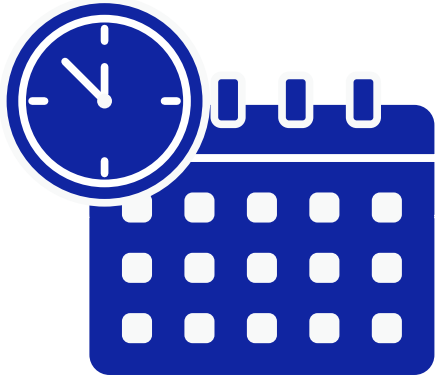


# Bonne compétition !



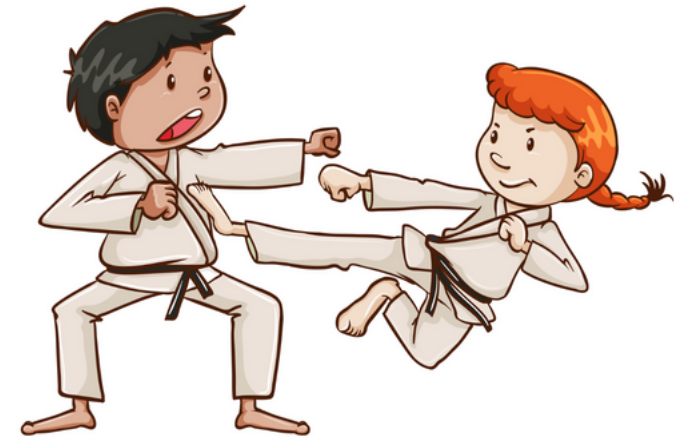
Ce que je ne dois pas oublier pour ma compétition !



## LIVRET DU COMPÉTITEUR

- 8 jours avant
- La veille
- Le jour J

Flashez moi



**Aucun retard ne sera accepté**

<https://sites.ffkarate.fr/valdemarne/>



## Une semaine avant

- **M'intéresser à mon heure de passage**

Attention, si je ne suis pas à l'heure pour le contrôle je ne pourrai pas faire la compétition

- **Me peser pour les combats**

- **Vérifier auprès de mon club que je suis bien inscrit**

- **Avoir mon passeport à jour**

- Certificat médical (en fonction de la réglementation fédérale en vigueur)
- Photo
- Autorisation parentale
- Signature

- **Connaître le règlement de la compétition**

- **Connaître la liste des katas pour ma catégorie**

- **Avoir un kimono à ma taille propre et repassé**



## La veille



- **Préparer mon sac**

- Kimono
- Ceintures Rouge et Bleue
- Casques Rouge et Bleu
- Gants Rouge et Bleu
- Protège pieds Rouge et Bleu
- Protège tibias Rouge et Bleu
- Plastrons Rouge et Bleu
- Protège dent
- Coquille ou protège-poitrine
- Tee-shirt blanc **obligatoire** pour les filles en kata



- **Ne pas oublier :**

- Mon passeport sportif
- Ma carte d'identité (ou passeport) à partir de 12 ans ou justificatif de naissance sur le territoire français



## Le jour J

Je dois **IMPERATIVEMENT** être à l'heure au contrôle de ma catégorie

- Etre attentif aux appels micro
- Pour les combats, passer à la pesée
- Pour les combats ou katas, confirmer ma présence à la table d'enregistrement avec mes documents
- Prendre toutes mes protections et ne plus remonter dans les gradins
- Ecouter et suivre les consignes des arbitres
- Avoir une attitude respectueuse avant, pendant et après chaque passage (kata ou combat)
- Attendre la remise des récompenses pour les médailles
- Ramasser mes déchets

Ne pas oubliez de faire remplir son passeport (grades et podiums)