

## REGLEMENT – KARATE CONTACT

**GENERALITES** - A l'exception des règles spécifiques au Karaté Contact exposées ci-après, les règles sont celles des règlements de compétitions Kumité de la Fédération Française de Karaté.

Les compétitions de Karaté Contact sont ouvertes aux licenciés de la FFKDA ayant le passeport sportif, une licence et le certificat médical de la saison en cours.

### ARTICLE 1 - AIRE DE COMPETITION

1. L'aire de compétition doit être plane et ne présenter aucun danger.
2. 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 10x10 est composée de tatamis. Cette aire de sécurité de deux mètres, doit être clairement délimitée.
3. Une ligne de 50 centimètres de long, doit être tracée à une distance de deux mètres du centre de l'aire de compétition, pour la position de l'Arbitre.
4. Deux lignes parallèles, chacune d'un mètre de long, perpendiculaires à la ligne de l'Arbitre, doivent être tracées à une distance d'un mètre et demi du centre de l'aire de compétition, pour la position des compétiteurs.
5. Les 3 Juges sont assis à la limite extérieure de l'aire de sécurité. L'un fait directement face à l'arbitre, les deux autres sont assis derrière les compétiteurs, décalés d'un mètre vers l'arbitre. Chacun est équipé d'un drapeau rouge et d'un drapeau bleu.
6. Le Superviseur de score est assis à la table officielle, entre le Marqueur et le Chronométrateur.
7. La bordure d'un mètre à l'intérieur de l'aire de compétition, doit être composée de TATAMI de couleur différente.

#### **EXPLICATIONS :**

- *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 TATAMI utilisés ne doivent pas être glissants sur leur surface en contact avec le sol. Ils doivent avoir un faible coefficient de frottement sur leur surface supérieure. L'Arbitre doit s'assurer que les TATAMI restent parfaitement joints pendant la compétition.*

### ARTICLE 2 - TENUE OFFICIELLE

1. Les compétiteurs et leurs coaches doivent porter la tenue officielle telle qu'elle est définie ci-après.
2. La Commission d'Arbitrage peut exclure tout officiel ou compétiteur qui ne se conforme pas à cette réglementation.
3. Toutes les protections devront être homologuées par la FFKARATE.

## **ARBITRES :**

1. Les Arbitres et Juges doivent porter la tenue officielle désignée par la Commission d'Arbitrage. Cette tenue doit être portée lors de toutes les compétitions et à tous les stages.
2. La tenue officielle est la suivante :
  - Blazer bleu marine, droit, non-croisé avec deux boutons argentés.
  - Chemise blanche à manches courtes ou longues, selon les conditions climatiques prédominantes.
  - Cravate officielle sans épingle.
  - Pantalons gris clair uni, sans revers.
  - Chaussettes bleu foncé ou noires sans motif et chaussons d'arbitrage noirs pour utiliser sur l'aire de compétition.

## **COACHES :**

Le Coach sera assis sur une chaise placée au bord du tatami.

Il devra être en survêtement et chaussures de sports ou en karatégi.

Son attitude devra être discrète.

Il ne peut intervenir auprès de son compétiteur que lors du temps de repos entre les reprises excepté s'il juge que ce dernier est mis sérieusement en difficulté et qu'il souhaite arrêter le combat (en jetant l'éponge). Le compétiteur pourra être pénalisé selon l'attitude de son Coach.

## **COMPETITEURS :**

1. KARATE-GI traditionnel ou de Contact, homologué par la FFKDA.
2. Pour les Seniors, les protections spécifiques de Karaté Contact sont obligatoires.
3. Les manches de la veste ne doivent pas dépasser le pli du poignet et au moins recouvrir la moitié de l'avant bras. Les manches de la veste ne doivent pas être retroussées.
4. Les pantalons doivent être d'une longueur suffisante pour recouvrir au moins les 2/3 du tibia et ne doivent pas être retroussés.  
Le pantalon ne devra pas dépasser la cheville.
5. Les compétiteurs doivent avoir les cheveux propres et coupés à une longueur telle qu'ils ne gênent pas le bon déroulement du combat. Lorsque l'Arbitre considère qu'un compétiteur a les cheveux trop longs et (ou) trop sales, il peut exclure le compétiteur du combat. Les barrettes et épingles à cheveux sont interdites même sous le casque.
6. Les compétiteurs doivent avoir les ongles coupés courts. Ils ne doivent pas porter d'objets qui puissent blesser leurs adversaires. Le port d'appareils dentaires métalliques est interdit.
7. Le port des gants : 10 onces pour les catégories Benjamins, Minimes, Cadets et Juniors. Et 12 onces pour les Seniors. Un des compétiteurs porte des gants rouges et l'autre des gants bleus.

Les protège-dents sont obligatoires pour les femmes et les hommes. La coquille est obligatoire pour les hommes, le plastron est obligatoire pour les femmes.

8. Les protections pied/tibia, ainsi que le casque de Karaté Contact sont obligatoires (les protections pied/tibia et casques doivent être de la même couleur que les gants).
9. Les lunettes sont interdites. Le port des lentilles de contact souples est autorisé sous la responsabilité du compétiteur.
10. Le port de tout autre vêtement ou équipement est interdit.
11. Les bandages de mains sont interdits.
12. L'emploi de bandage ou support à la suite d'une blessure doit être autorisé par le Médecin de la compétition.

### **EXPLICATIONS :**

- *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 y remédier.*

### **ARTICLE 3 - L'EQUIPE ARBITRALE.**

1. Pour chaque combat, l'équipe arbitrale est composée de : un Arbitre et 3 Juges.
2. La table de l'aire de compétition est composée : d'un Chronométrateur et d'un Marqueur/Annonneur.

### **ARTICLE 4 - DUREE DU COMBAT**

1. SENIORS : Eliminatoires → 2 reprises de 2 minutes avec un temps de repos d'une minute entre les 2 reprises. Finales → 2 reprises de 2 minutes avec un temps de repos d'une minute pour les catégories ayant effectué au moins 3 combats éliminatoires et 3 reprises de 2 minutes pour les autres. Pour les féminines, 2 reprises de 2 minutes pour les éliminatoires comme pour les finales.
2. La décision est prise aux drapeaux.
3. En cas d'égalité de points à la fin du combat, la décision doit être prise à la majorité par les 3 Juges.

### **ARTICLE 5 – CRITERES DE DECISION**

A l'issue de chaque reprise, les juges attribuent 3 points ou 2 points ou 1 point. :

<b>3 points</b>	Le compétiteur ayant largement dominé son adversaire, ayant initié la majorité des techniques effectives, notamment des techniques de coup de pieds et/ou ayant obtenu un hors combat temporaire.
<b>2 points</b>	Le compétiteur ayant efficacement dominé la reprise et placé plusieurs techniques de pied à la tête.
<b>1 point</b>	Le compétiteur ayant démontré une efficacité légèrement supérieure a son adversaire

En Seniors, lorsqu'un compétiteur est mis hors de combat ou est physiquement en difficulté, l'Arbitre arrête la reprise et commence le décompte des 10 secondes. A la 7<sup>ème</sup> seconde, le compétiteur doit déjà être en position de garde. A la fin des 10 secondes, s'il n'est toujours pas en mesure de reprendre le combat, son adversaire est alors déclaré vainqueur (et ce sur l'ensemble du combat → 1 KO entraînant la défaite immédiate et le retrait de la compétition).

En aucun cas un compétiteur ne peut être compté 3 fois sur l'ensemble du combat.

Si un compétiteur est mis hors de combat ou KO suite à une technique interdite, son adversaire sera disqualifié. Le compétiteur blessé ne pourra alors plus continuer dans cette compétition.

Les techniques suivantes sont autorisées en Karaté Contact (Seniors) :

- Low Kicks
- Coup de Poing circulaires (crochets, uppercuts, ...)

#### **ARTICLE 6 - POINTS NEGATIFS**

- Les 3 premières sorties de l'aire → 1 avertissement
- La 4<sup>ème</sup> sortie → Perte de la Reprise → Score : 9-0
- Si un combattant effectue moins de 6 techniques de pieds effectives exécutées au dessus de la ceinture, alors 3 points seront retirés de son score à l'issue de la reprise.
- Les coup de pieds seront déterminés comme étant « effectifs » et seront ainsi comptabilisés par le Marqueur-Annonceur à la table.

Des pénalités répétées pourront entraîner une disqualification du compétiteur. Un compétiteur peut aussi être disqualifié pour des infractions sérieuses aux règlements. Lorsque le potentiel de victoire d'un compétiteur est réduit à néant suite à la faute de son adversaire, ce dernier sera alors disqualifié.

#### **ARTICLE 7 – LES TECHNIQUES INTERDITES**

1. Contact sur la colonne vertébrale et derrière la tête.
2. Les attaques à l'aine, aux articulations des coudes ou genoux.
3. Les techniques de main ouverte au visage ou à la gorge.
4. Les saisies prolongées empêchant le déroulement du combat.
5. Les deux premières infractions = un avertissement.  
La 3<sup>ème</sup> infraction = perte de la reprise par 9 à 0.  
Faute grave dès la 1<sup>ère</sup> ou 2<sup>ème</sup> infraction = perte directe de la reprise.

**ARTICLE 8 - DEBUT, SUSPENSION et FIN DES COMPETITIONS**

1. Les termes et gestes employés par l'Arbitre et les Juges dans le déroulement d'un combat, sont tels qu'ils sont décrits à l'annexe 1 et 2.
2. L'Arbitre et les Juges se placent à leurs positions. Après échange de salut entre les compétiteurs, l'Arbitre annonce "ALLEZ" puis le combat commence.
3. A l'issue de chaque reprise et après déduction éventuelle des points négatifs, l'arbitre annonce le résultat.

Le combat est terminé :

- Lorsque le temps est arrivé à son terme.
- Si la victoire intervient avant la fin du temps réglementaire.
- Sur disqualification.
- Sur abandon d'un compétiteur ou arrêt demandé par son Coach.
- Sur arrêt décidé par le médecin.
- Sur arrêt décidé par l'arbitre s'il voit que l'un des combattants est en danger.
- En cas de KO ou d'arrêt décidé par le médecin, le compétiteur ne pourra reprendre la compétition ni être repêché.

**ARTICLE 9 – CATEGORIES D'AGES ET DE POIDS**

<b>CATEGORIES KARATE CONTACT SENIORS</b>	
<b>Masculins</b>	<b>Féminines</b>
-60 Kg	-50 Kg
-65 Kg	-55 Kg
-70 Kg	-60 Kg
-75 Kg	-65 Kg
-80 Kg	-70 Kg
-85 Kg	70Kg ET PLUS
-90Kg	-
90Kg ET PLUS	-

**KARATE SEMI-CONTACT**  
**BENJAMINS, MINIMES, CADETS, JUNIORS**

**PRINCIPE GENERAL**

A l'exception des Règles spécifiques au Karaté « Semi Contact » exposées ci-après, les règles sont celle du règlement de Karaté Contact.

Les Règles du Karaté « Semi Contact » s'appliquent aux Catégories Benjamins, Minimés, Cadets et Juniors.

**ARTICLE 1 – DUREE DU COMBAT**

1. BENJAMINS : 2 reprises de 1 minute et 15 secondes avec un temps de repos d'1 minute entre les 2 reprises (y compris pour les finales)
2. MINIMES - CADETS : 2 reprises de 1 minute 30 secondes avec un temps de repos d'une minute entre les 2 reprises (y compris pour les finales).
3. JUNIORS : 2 reprises de 2 minutes avec un temps de repos d'une minute entre les 2 reprises (y compris pour les finales).
4. La décision est prise aux drapeaux

**ARTICLE 2 – CRITERES DE DECISION**

A l'issue de chaque reprise, les décisions des 3 Juges sont les suivantes :

- a) 3 points
- b) 2 points
- c) 1 point

<b>KARATE SEMI CONTACT</b> <b>CRITERES DE DECISION</b>	
<b>3 points</b>	Le compétiteur ayant largement dominé son adversaire sur toutes les formes techniques et tactiques.
<b>2 points</b>	Le compétiteur ayant efficacement dominé son adversaire et prit la plupart du temps l'initiative du combat.
<b>1 point</b>	Le compétiteur ayant démontré une efficacité légèrement supérieure a son adversaire

Les techniques suivantes sont interdites en « Semi Contact » (Minimes, Cadets, Juniors) :

- Low Kicks
- Coups de Poing circulaires excessivement larges
- Upercuts portés à l'adversaire quand il a la tête baissée.
- Pour les Juniors, les low kicks sont tolérés dans l'esprit du semi contact.

6 techniques de jambes obligatoires par reprise pour les Juniors

4 techniques de jambes obligatoires par reprise pour les Minimes et Cadets

3 techniques de jambes obligatoires par reprise pour les Benjamins

### ARTICLE 3 – PROTECTIONS

En plus des protections habituelles du Karaté Contact, le Plastron est obligatoire pour les Catégories Benjamins, Minimes et Cadets.

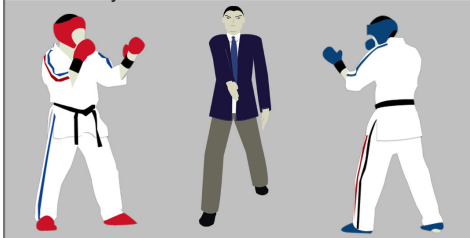
Les protections traditionnelles de Karaté sont tolérées pour le « Semi Contact ».

### ARTICLE 4 – CATEGORIES D'AGES ET DE POIDS

<b>CATEGORIES KARATE SEMI-CONTACT</b>				
	Avec Plastron			Sans Plastron
	Benjamins	Minimes	Cadets	Juniors
<b>Poids Minimum</b>		45 Kg		-
<b>Masculins</b>	-40 kg	-50 Kg	-52 Kg	-55 Kg
	-45 kg	-55 Kg	-57 Kg	-61 Kg
	-50 kg	-60 Kg	-63 Kg	-68 Kg
	-55 kg	-65 Kg	-70 Kg	-76 Kg
	+ 55 kg	+65 Kg	+70Kg	-82 Kg
		-	-	+82 Kg
<b>Poids Minimum</b>		40 Kg		-
<b>Féminines</b>	-35 kg	-45 Kg	-47 Kg	-48 Kg
	-40 kg	-50 Kg	-52 Kg	-53 Kg
	-45 kg	-55 Kg	-57 Kg	-59 Kg
	+45 kg	+55 Kg	+57Kg	+59 Kg

## GESTUELLE D'ARBITRAGE DE KARATE CONTACT

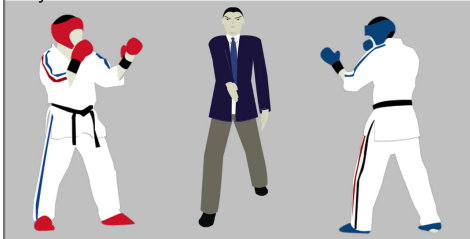
**Prêt** : un pas en avant, bras tendu à l'horizontale hauteur moyenne



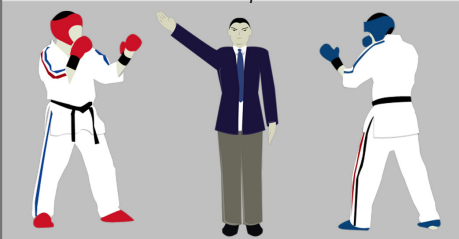
**Allez** : lever le bras en reculant d'un pas



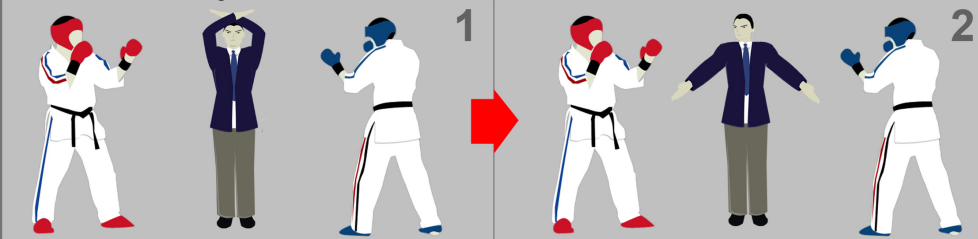
**Arrêt du combat** : bras tendu devant hauteur moyenne



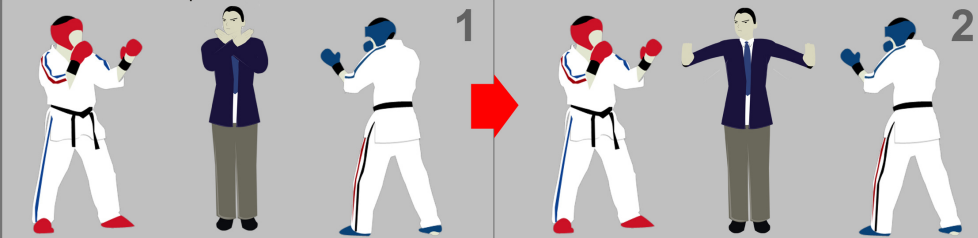
**Vainqueur** : bras tendu vers le vainqueur  
↔ Dire à haute voix « Vainqueur »



**Egalité** : bras croisés au dessus de la tête<sup>(1)</sup>, puis décroiser les bras tendus, paumes vers le haut<sup>(2)</sup>  
↔ Dire à haute voix « Egalité »

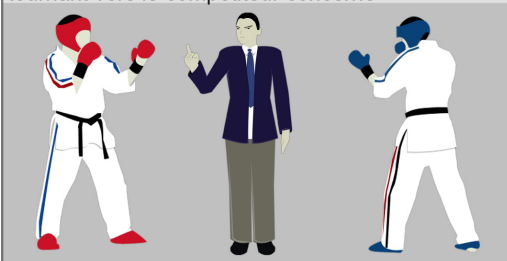


**Disqualification** : bras croisés devant<sup>(1)</sup>, puis décroiser les bras pliés devant, paumes de face<sup>(2)</sup>, en se tournant vers le compétiteur concerné

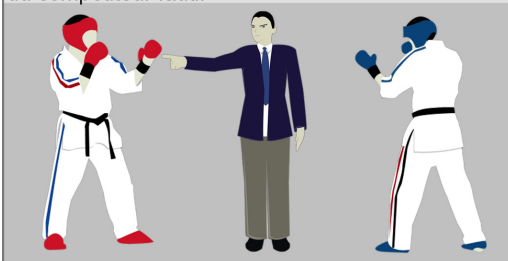




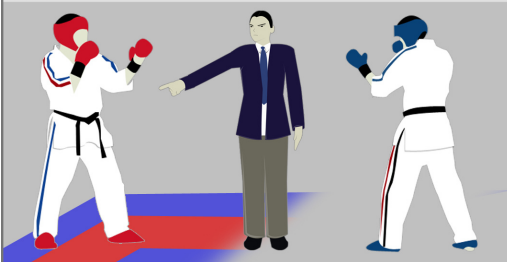
**Avertissement** : bras plié index levé, en se tournant vers le compétiteur concerné



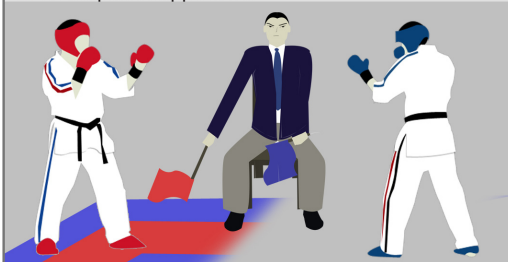
**Pénalité** : bras tendu, index pointé vers le visage du compétiteur fautif



**Sortie de tapis** : bras tendu, index pointant vers la sortie



**Sortie de tapis** : drapeau rouge qui frappe le sol  
 Le drapeau frappe le sol

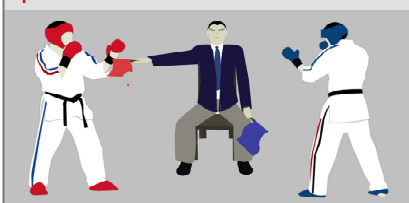


### KARATE CONTACT LA GESTUELLE D'ARBITRAGE DU JUGE DE COIN

**1 point** : bras tendu vers le bas



**2 points** : bras tendu à l'horizontale



**3 points** : bras tendu vers le haut



**Sortie de tapis** : drapeau rouge qui frappe le sol  
 Le drapeau frappe le sol

