

REGLEMENT GENERAL – KARATE CONTACT

GENERALITES - A l'exception des règles spécifiques au Karaté Contact exposées ci-après, les règles sont celles des règlements de compétitions KARATE CONTACT de la Fédération Luxembourgeoise des Arts Martiaux.

Les compétitions de Karaté Contact sont ouvertes aux licenciés ayant un passeport sportif en règle, une licence Karaté Contact (**ou autre style de contact, si autorisé par l'organisateur**) ainsi que le médico-sportif valable, pour la licence Luxembourgeoise, ou le certificat médical de la saison en cours pour les autres pays.

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 TATAMIS 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 TATAMIS 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 TATAMIS 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 officiellement homologuées par la « **FFKDA** ».

ARBITRE :

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 ou trois boutons argentés.
 - Polo d'arbitrage contact fédéral bleu marine ou chemise blanche avec cravate F.L.A.M.
 - Pantalons gris Clair uni, sans revers.
 - Chaussettes bleues foncées ou noires sans motif et chaussons d'arbitrage noirs pour utiliser sur l'aire de compétition.

COACHES :

Le Coach est accrédité par l'organisation à l'enregistrement des compétiteurs sur présentation de la licence fédérale.

Il sera assis sur une chaise placée au bord du tatami.

Il devra être en survêtement et chaussures de sports ou en Karaté-gi. 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.
2. Pour les Seniors, les protections spécifiques de Karaté Contact de couleur rouges ou bleues 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 : 6 ou 8 onces pour les catégories Pupilles et Benjamins, 8 onces pour la catégorie Minimes, 10 onces pour les catégories Cadets et Juniors. Et 10 ou 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 protège poitrine 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 souples sont autorisés.
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 Responsable de tatami, 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. :

3 points	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.
2 points	Le compétiteur ayant efficacement dominé la reprise et placé plusieurs techniques de pied à la tête.
1 point	Le compétiteur ayant démontré une efficacité légèrement supérieure à 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^{ème} 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 et retournés (crochets, uppercuts, backfist ...)

ARTICLE 6 – SORTIES ET POINTS NEGATIFS

Les 3 premières sorties de l'aire → 1 avertissement

La 4^{ème} sortie de l'aire → 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 1 point par coup de pieds manquant lui sera retiré de son score à l'issue de la reprise.

Les coups 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'aîne, 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 = une pénalité.

La 3^{ème} infraction = perte de la reprise par 9 à 0

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 "PRÊT" puis "ALLEZ", 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.

Prière de voir le règlement FULL CONTACT.

KARATE LIGHT CONTACT

PUPILLES, BENJAMINS, MINIMES, CADETS, JUNIORS

PRINCIPE GENERAL

A l'exception des Règles spécifiques au Karaté « Light Contact » exposées ci-après, les règles sont celle des règlements de compétitions KARATE CONTACT de la F.L.A.M.

Les Règles du Karaté « Light Contact » s'appliquent aux Catégories Pupilles, Benjamins, Minimes, Cadets et Juniors.

ARTICLE 1 – DUREE DU COMBAT

1. Voir le règlement du KARATE LIGHT CONTACT
2. 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 :

KARATE LIGHT CONTACT CRITERES DE DECISIONS	
3 points	Le compétiteur ayant largement dominé son adversaire sur toutes les formes techniques et tactiques.
2 points	Le compétiteur ayant efficacement dominé son adversaire et prit la plupart du temps l'initiative du combat.
1 point	Le compétiteur ayant démontré une efficacité légèrement supérieure à son Adversaire

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

- Coups de Poing circulaires excessivement larges
- Upercuts portés à l'adversaire quand il a la tête baissée.
- **Rappel : Les Low kicks sont autorisés dans l'esprit du light contact.**

ARTICLE 3 – PROTECTIONS

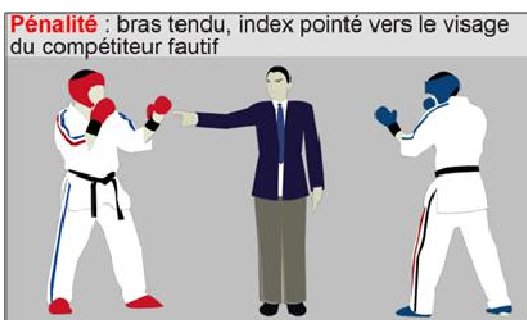
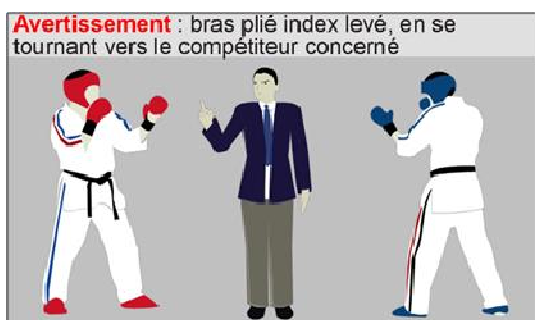
Tenue et protections habituelles du Karaté Contact, pour les Catégories Pupilles, Benjamins, Minimes, Cadets et Juniors.

Les protections traditionnelles de Karaté sont tolérées pour le « Light Contact » sauf pour les gants qui doivent être fermés (6, 8, 10, ou 12 onces en fonction des catégories).

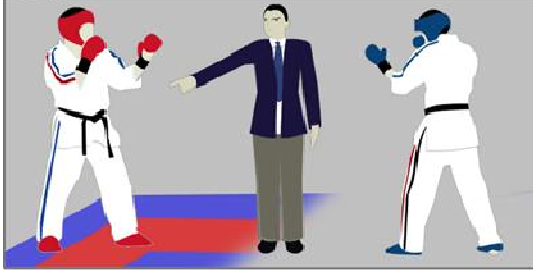
ARTICLE 4 – CATEGORIES D'AGES ET DE POIDS

Prière de voir le règlement KARATE LIGHT CONTACT.

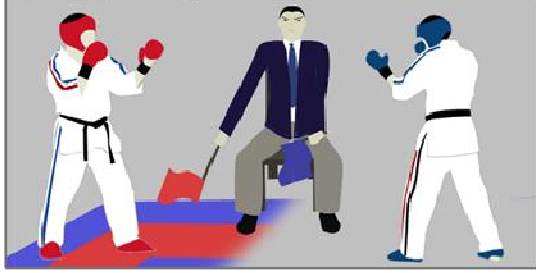
GESTUELLE D'ARBITRAGE DU KARATE CONTACT



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

