

COUPE DE LA BAIE – BODY-KARATE

GRANVILLE – 24 MARS 2018

REGLEMENT COMPETITION :

Cette compétition concerne les catégories masculines et féminines :

- Individuels M & F : Minimes – Cadets – Juniors - Séniors (1 catégorie)
- Equipes Mixtes ou non : Minimes - Cadets – Juniors – Séniors
- Des catégories « masters » seront créées si des coachs ou professeurs sont inscrits.

ARTICLE 1 – INSCRIPTIONS ET CONTROLES

- Les compétiteurs devront posséder et présenter leur licence FFK pour la saison en cours.
- Les compétiteurs devront présenter un Certificat Médical de non contre-indication à la pratique du Body-Karaté.

ARTICLE 2 – TENUE

- Tenues de Body-Karaté (shorts et couleurs acceptés).
- Pour les équipes : tenues identiques obligatoires.
- Accessoires non autorisés (lunettes, casquettes ...)

ARTICLE 3 - DÉROULEMENT DE LA COMPÉTITION

- Chaque compétiteur doit apporter sa musique (**entre 1mn30 et 2mn**) sur support USB.
- Les équipes sont constituées de 2 à 4 compétiteurs.
- Les compétiteurs exécutent si possible un enchaînement différent à chaque tour.
- Le jugement se fait par système aux drapeaux.
- Pas de repêchages => élimination directe.

Il est donc préférable de préparer plusieurs chorégraphies sur des morceaux assez courts plutôt qu'une seule chorégraphie sur un morceau plus long...

ARTICLE 3 – TECHNIQUES IMPOSÉES

Il faudra exécuter au minimum :

- 2 coups de poings différents,
- 2 coups de pieds différents,
- 2 blocages différents,
- 2 déplacements différents.

ARTICLE 4 – CRITÈRES DE JUGEMENT

- Variation du rythme d'exécution en accord avec le tempo musical.
- Changements de direction.
- Dynamisme, gestion de l'effort,
- Amplitude des mouvements, précision du geste,
- Complexité des enchaînements de techniques de karaté,
- Originalité, équilibre/stabilité,
- Synchronisation des compétiteurs (en équipe) pendant toute la chorégraphie. => *pas de travail en miroir, pas de simulations de combats, etc.*

.....
Inscriptions à renvoyer avant le 17 mars 2017.

Par courrier : Granville Karaté-kai - Cité des Sports - 50400 Granville

Par mail : secretariat.gk@gmail.com

Rens. : 06 62 84 31 67

COUPE DE LA BAIE – BODY-KARATE

GRANVILLE – 24 MARS 2018

REGLEMENT « HAKA DES CLUBS » :

Cette compétition concerne tous les clubs affiliés à la FFK.

ARTICLE 1 – INSCRIPTIONS ET CONTROLES

- Les participants devront posséder et présenter leur licence FFK pour la saison en cours.
- Les participants devront présenter un Certificat Médical de non contre-indication à la pratique du Body-Karaté.

ARTICLE 2 – TENUE

- Aucune limite en ce qui concerne le choix des tenues (shorts, brassières, couleurs...).
- Accessoires type lunettes, casquettes, déguisements, etc **AUTORISES**

ARTICLE 3 - DÉROULEMENT DE LA COMPÉTITION

- Chaque club doit apporter sa musique (entre 2mn30 et 5mn) sur support USB.
- Un club doit être représenté par au minimum 5 personnes, *il n'y a pas de nombre maximum de participants.*
- Une seule prestation par club est demandée (il n'y aura qu'un seul passage).
- Les participants exécutent un enchaînement / chorégraphie / prestation qui selon eux représente au mieux leur club et ses valeurs (ambiance, dynamisme, cohésion, technique ...)
sur un thème libre de choix.
- Le jugement se fait par système de notes (sur 5 points pour chacun des critères).
- Le classement se fait donc en fonction de la note globale obtenue (/30 points).

Attention, le chrono démarre aux premières notes de musiques et non aux premières techniques.

ARTICLE 3 – TECHNIQUES IMPOSÉES

Il faudra exécuter au minimum :

- 2 coups de poings différents,
- 2 coups de pieds différents,
- 2 blocages différents,
- 2 déplacements différents.

ARTICLE 4 – CRITÈRES DE JUGEMENT

- Originalité de la musique choisie (/5 points).
- Choix des tenues (/5 points),
- Qualité des techniques de karaté utilisés (/5 points),
- Originalité de la prestation hors techniques de karaté (/5 points),
- Mise en scène (/5 points),
- Synchronisation des compétiteurs (/5 points),

En cas d'égalité entre deux clubs, celui ayant obtenu la meilleure note au critère « Qualité des techniques de karaté utilisées » obtiendra l'avantage.

.....

Inscriptions à renvoyer avant le 17 mars 2017.

Par courrier : Granville Karaté-kaï - Cité des Sports - 50400 Granville

Par mail : secretariat.gk@gmail.com

Rens. : 06 62 84 31 67

Contrôle des compétiteurs : 13h à 13h30.

Début des éliminatoires : 14h.

Fin prévisionnelle de la compétition : 17h.