

# COUPE DE LA BAIE – BODY-KARATE

## GRANVILLE – 07 AVRIL 2019

### REGLEMENT COMPETITION :

Cette compétition concerne les catégories masculines et féminines :

- Individuels M & F : ESPOIR 1 (10 à 13 ans) – ESPOIR 2 (14 à 17ans) – SENIORS (18 ans et +).
- Equipes Mixtes ou non : ESPOIR 1 (10 à 13 ans) – ESPOIR 2/SENIORS (14 ans et +)

**En fonction du nombre de compétiteurs, l'organisation se réserve le droit de modifier ces catégories d'âges afin qu'elles soient le plus justes possible.**

#### ARTICLE 1 – INSCRIPTIONS ET CONTROLES

- Les compétiteurs devront posséder et présenter leur licence FFKda 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

- Le choix de la tenue est libre et peut être adapté au thème de la chorégraphie. Le torse doit être entièrement couvert (ne sont pas autorisées mini-brassière, crop tops etc ...)
- Pour les équipes : tenues identiques obligatoires.
- Accessoires autorisés, dans la mesure où le visage des participants n'est pas couvert (masque interdit).

#### ARTICLE 3 - DÉROULEMENT DE LA COMPÉTITION

- Chaque compétiteur doit apporter sa musique (**entre 1mn30 et 2mn**) sur support USB, **le chrono démarre à la première technique.**
- Les équipes sont constituées de 2 à 4 compétiteurs.
- Les compétiteurs préparent si possible deux chorégraphies différentes (en cas d'égalité, seront privilégiés les compétiteurs qui proposent une chorégraphie différente).
- Le jugement se fait par système aux drapeaux. Pas de repêchages => élimination directe.

#### 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.

**Précision** : tout est autorisé (y compris les éléments d'aérobic, de fitness, de danse ...) du moment que les techniques énoncées ci-dessus sont respectées. **L'exécution des techniques « autre que karaté » ne doit pas constituer la majeure partie de la prestation (maximum 30%).**

#### 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 enchainements de techniques de karaté,
- Originalité de la prestation, équilibre/stabilité,
- **En équipe : la dissociation de direction entre les compétiteurs est autorisée (effet de miroir, simulation de combat etc ...), mais la synchronisation sera prise en compte sur les « parties communes ».**

Inscriptions à renvoyer avant le **31 mars 2019**.

à Granville Karaté-kai - Cité des Sports -

50400 GRANVILLE

ou [secretariat.gk@gmail.com](mailto:secretariat.gk@gmail.com)

Rens. : 06 68 56 35 06

Contrôle des compétiteurs : 9h30 à 10h.

Début des éliminatoires : 10h.

Fin prévisionnelle de la compétition : 11h30.