

# **FLAM**

Fédération Luxembourgeoise des Arts Martiaux

Commission Technique élargie Karaté

## **REGLEMENTATION ET MODALITES D'INSCRIPTIONS AUX COMPETITIONS KATA**

**Version 2012**

### **CHAMPIONNAT NATIONAL**

### **COUPE FLAM**

Approuvé lors de la réunion du Comité Directeur du 26 avril 2012

<b>Championnat National</b>		<b>2 - 8</b>
ARTICLE 1:	AIRE DE COMPETITION DE KATA	2
ARTICLE 2:	TENUE OFFICIELLE	2 - 3
ARTICLE 3:	PARTICIPATION	4
ARTICLE 4:	INSCRIPTION	4
ARTICLE 5:	ORGANISATION DE LA COMPETITION	4 - 6
ARTICLE 6:	DEROULEMENT DE LA COMPETITION	6
ARTICLE 7:	L'EQUIPE ARBITRALE	6 - 7
ARTICLE 8:	CRITERES DE DECISION	7 - 8
ARTICLE 9:	PROTESTATION OFFICIELLE	8
ARTICLE 10:	MODIFICATIONS	8
<b>Coupe FLAM (par ceinture)</b>		<b>9 - 15</b>
ARTICLE 1:	AIRE DE COMPETITION DE KATA	9
ARTICLE 2:	TENUE OFFICIELLE	9 - 10
ARTICLE 3:	PARTICIPATION	11
ARTICLE 4:	INSCRIPTION	11
ARTICLE 5:	ORGANISATION DE LA COMPETITION	11 - 12
ARTICLE 6:	DEROULEMENT DE LA COMPETITION	12 - 13
ARTICLE 7:	L'EQUIPE ARBITRALE	13
ARTICLE 8:	CRITERES DE DECISION	14
ARTICLE 9:	PROTESTATION OFFICIELLE	15
ARTICLE 10:	MODIFICATIONS	15
<b>ANNEXES</b>		<b>16 - 19</b>
ANNEXE 1:	DISPOSITION DE L'AIRE DE COMPÉTITION	16
ANNEXE 2:	LISTE KATAS DE LA FLAM	17 - 18
ANNEXE 3:	LISTE DES KATAS COUPE FLAM (ceinture jaune, organe et verte)	19

Dans ce texte le genre masculin utilisé, fait aussi référence au genre féminin.

# Championnat National

Suivant les catégories, on distinguera 3 groupes de compétiteurs individuels :

1. Poussins (-8 ans), masculins et féminins
2. Pupilles (8 à 9 ans), Benjamins (10 à 11 ans), Minimes (12 à 13 ans) masculins et féminins
3. Cadets (14 à 15 ans), Juniors (16 à 17 ans), Seniors (18 ans et plus), Seniors +35 (35 ans et plus), Seniors +50 (50 ans et plus) et Open (16 ans et plus) masculins et féminins

Suivant les catégories, on distinguera 4 groupes de compétiteurs pas équipes

1. Equipe jeunot (Poussins et Pupilles) [-8ans à 9 ans] masculins et féminins
2. Equipe avenir (Benjamins et Minimes) [10 à 13 ans] masculins et féminins
3. Equipe espoirs (Cadets et Juniors) [14 à 17 ans] masculins et féminins
4. Equipe senior (Seniors) [+18 et plus] masculins et féminins

Le jugement se fera par système aux drapeaux.

Les compétitions se déroulent par élimination directe avec repêchage pour les deux 3<sup>ème</sup> places.

---

## ARTICLE 1 : SURFACE DE COMPÉTITION

---

L'aire de compétition doit être plane et ne présenter aucun obstacle et danger.

L'aire de compétition doit avoir une grandeur suffisante pour permettre un déroulement du Kata sans interruptions.

### EXPLICATION:

*Pour l'exécution du Kata, une surface plane et stable est indispensable. Les tatamis pour le Kumié sont les plus convenables.*

*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

---

Les compétiteurs en Karate-gi et survêtement, coaches en survêtement et basket et les Juges doivent porter la tenue officielle.

La Commission d'Arbitrage peut exclure tout officiel ou compétiteur qui ne se conforme pas à cette réglementation.

### Les JUGES:

Les 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.

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 bleues foncé ou noires sans motif et chaussons d'arbitrage noirs pour utiliser sur l'aire de compétition.

Les Juges stagiaires doivent porter un jeans et un T-shirt du cadre national.

### **Les COMPETITEURS :**

Les compétiteurs doivent porter, un Karate-gi blanc sans bande ni liseré. L'écusson du club peut être porté sur le côté gauche de la veste et ne doit pas mesurer plus de 100 cm<sup>2</sup>. La marque d'origine des fabricants de Karate-gi peut être visible dans les endroits normalement acceptés (en bas et à droite de la veste et à la taille pour le pantalon). Un numéro d'identification, délivré par le Comité d'Organisation, peut être fixé au dos de la veste. L'un des compétiteurs doit porter une ceinture rouge et l'autre une ceinture bleue. Ces ceintures doivent mesurer environ 5 cm de large et être d'une longueur suffisante pour dépasser de 15 cm de chaque côté du nœud.

Néanmoins ce qui est écrit dans le paragraphe ci-dessus, le Comité Directeur peut autoriser les étiquettes spéciales ou marques de sponsors reconnus sur le bras gauche.

La veste, quand elle est attachée à la taille par la ceinture, doit être d'une longueur minimum telle qu'elle couvre les hanches, et ne doit pas dépasser les 3/4 de la longueur de la cuisse. Les femmes doivent porter un T-shirt blanc uni sous la veste du Karate-gi. Les hommes ne peuvent porter aucun T-shirt sous la veste de Karate-gi.

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. Le retrait de la veste est interdit, même pour les Katas respiratoires.

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.

Les compétiteurs doivent avoir les cheveux propres et coupés à une longueur telle qu'ils ne gênent pas le bon déroulement du Kata. Le bandeau de tête (Hachimaki) n'est pas autorisé. Lorsque le Juge central considère qu'un compétiteur a les cheveux trop longs et (ou) trop sales, il peut exclure le compétiteur. Les barrettes et épingles à cheveux doivent être discrètes.

Le port de tout autre vêtement ou équipement est interdit.

L'emploi de bandage ou support à la suite d'une blessure doit être autorisé par le médecin de la compétition.

### **EXPLICATION:**

*Pendant l'exécution de Kata, la veste du Karate-gi ne peut pas être enlevée.*

*Le compétiteur doit porter une seule ceinture (rouge ou bleue).*

*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.*

*Lorsque la Commission d'Arbitrage donne son accord, les Arbitres officiels peuvent être autorisés à enlever leur blazer.*

---

## ARTICLE 3 : PARTICIPATION

---

Inscriptions illimitées en individuel et en équipe.

Des frais d'inscription pour les compétiteurs, les équipes et les coaches sont à payer à l'organisateur le jour même du championnat.

Le montant des différents frais d'inscriptions sera fixé chaque année par la FLAM.

Les frais d'inscription sont non remboursables même si le compétiteur ou coach inscrit ne participe pas.

---

## ARTICLE 4 : INSCRIPTION

---

Le Championnat National est réservé aux compétiteurs affiliés à la FLAM

Le formulaire d'inscription est à envoyer par le responsable du Club d'appartenance ou par son représentant officiel au secrétariat de la FLAM dans un délai de 9 jours ouvrables avant la compétition.

Seuls pourront participer, les compétiteurs inscrits sur les listes officielles des participants. Aucune inscription ne sera prise sur place, aucun remplacement de compétiteur ne sera accepté.

### Nationalité et Résidence:

La nationalité n'est pas un critère de non-participations, mais il est impératif d'avoir sa résidence principale et habituelle au Grand-duché de Luxembourg. En cas de doute, un document attestant cette domiciliation pourrait être demandé au moment du contrôle des passeports sportifs.

Les Juges stagiaires et Juges nationaux doivent être mentionnés sur le formulaire d'inscription.

---

## ARTICLE 5 : ORGANISATION DE LA COMPÉTITION

---

La compétition Kata peut être individuelle ou par équipes.

Un compétiteur ou une équipe doit exécuter un Kata figurant dans la liste (Annexe 2) correspondant à sa catégorie d'âge, ou, s'il le désire, présenter un Kata figurant dans la liste de la catégorie d'âge inférieur. Les variations permises seront en accord avec l'école du compétiteur. La table sera informée de l'élection du Kata, avant le début de chaque tour.

Les compétiteurs individuels ou les équipes ne se présentant pas à l'appel, sont disqualifiés (Kiken).

### Compétition individuelle:

La compétition individuelle comprend l'exécution en catégories séparées hommes/femmes, divisé en catégories d'âge.

Pour la catégorie poussin, les compétiteurs peuvent exécuter le même Kata figurant sur la liste (Annexe 2) à chaque tour.

Les catégories pupilles, benjamins et minimes doivent exécuter un Kata figurant sur la liste (Annexe 2) différent de chacun des trois premiers tours. Pour les tours suivants et au cours des repêchages, le compétiteur peut refaire un Kata des 3 premiers tours (Kata différent à chaque tours)

Les compétiteurs cadets, juniors et seniors doivent exécuter un Kata figurant sur la liste (Annexe 2) différent à tous les tours éliminatoires comme aux repêchages.

Le Kata ne peut être exécuté qu'une seule fois, excepté si les éliminatoires excèdent 5 tours, à partir du 6<sup>ième</sup> tour, le compétiteur peut reprendre un des 5 Katas exécutés lors des tours précédents.

Les Katas seront en accord avec les écoles de Karate-do reconnues par la FLAM, basées dans les styles de Goju-Ryu, Shito-Ryu, Shotokan, et Wado-Ryu.

### **Compétition par équipes :**

Les compétiteurs d'une équipe doivent tous être licenciés dans le même Club.

Les équipes peuvent être exclusivement composées de karatékas féminines, de karatékas masculins ou peuvent être mixtes. L'équipe composée d'une majorité de filles sera inscrite en compétition féminine ; l'équipe composée d'une majorité de garçons sera inscrite en compétition masculine.

Les équipes Jeunottes (poussin - pupilles) et Avenir (benjamins - minimes) doivent exécuter un Kata figurant sur la liste (Annexe 2) différent à chacun des trois premiers tours. Pour les tours suivants et au cours des repêchages, l'équipe peut refaire un Kata des 3 premiers tours (Kata différent à chaque tours).

Les équipes Espoirs (cadets - juniors) et Seniors doivent exécuter un Kata différent à tous les tours éliminatoires comme aux repêchages.

Le Kata ne peut être exécuté qu'une seule fois, excepté si lors des éliminatoires une équipe doit exécuter plus de 4 Katas, en ce cas, à partir du 5<sup>ième</sup> Kata, l'équipe peut reprendre un des 4 Katas exécutés lors des tours précédents.

Les compétiteurs composant une équipe doivent obligatoirement être les mêmes durant toute la compétition. Aucun remplacement n'est autorisé. L'équipe sera disqualifiée si elle change un compétiteur.

Les médaillés du championnat précédant pour les catégories individuelles et équipes seront espacés sur les feuilles d'enregistrement, tout comme les représentants d'un même club ou membre du cadre national par le responsable de la Commission d'Organisation.

### **Surclassement :**

Aucun surclassement d'âge n'est autorisé en individuel. Il est possible en équipe, dans les conditions suivantes :

\* Un poussin ou pupilles et un seul peut être surclassé dans une équipe Avenir (benjamins - minimes) mais dans ce cas, il ne peut participer dans une équipe Jeunots (poussins- pupilles) lors d'une même compétition ou d'un même championnat (échelons de qualification compris) Ce poussin ou pupille pourra exécuter au sein de cette équipe un Kata de la liste officielle des benjamins et minimes.

\* Un minime et un seul peut être surclassé dans une équipe Espoir (cadets - juniors) mais dans ce cas, il ne peut participer dans une équipe Avenir (benjamins - minimes) lors d'une même compétition ou d'un même championnat (échelons de qualification compris) Ce minime pourra exécuter au sein de cette équipe un Kata de la liste officielle des cadets, juniors, seniors.

\* Un cadet et un seul peut être surclassé dans une équipe Senior mais dans ce cas, il ne peut participer dans une équipe Espoir (cadets - juniors) lors d'une même compétition ou d'un même championnat (échelons de qualification compris)

### **EXPLICATION:**

*Le nombre et le type du Kata requis dépendent du nombre de compétiteurs individuels ou d'équipes tel comme il est exprimé dans le tableau suivant. Les bye seront comptés comme compétiteurs ou comme équipes.*

<b>Compétiteurs ou équipes</b>	<b>Katas requis</b>
65 – 128	5
33 - 64	5

17 - 32	5
9 - 16	4
5 - 8	3
4	2

---

## ARTICLE 6 : DEROULEMENT DE LA COMPETITION

---

Au début de chaque tour, après avoir annoncé leur Kata à la table officielle et en réponse à leur nom, les deux compétiteurs ou équipes l'un portant une ceinture rouge (AKA), et l'autre une ceinture bleue (AO) s'alignent dans le périmètre de l'aire de compétition, face au Juge central. Après avoir salué l'Equipe Arbitrale, AO se retire de l'aire de compétition et attend son tour, AKA s'avance dans l'aire de compétition. Après un nouveau salut à l'Equipe Arbitrale, et l'annonce du Kata qui sera exécuté, AKA commence. A la fin de son Kata, AKA abandonne l'aire et attend la prestation de AO. Quand le Kata de AO est terminé, les deux compétiteurs ou équipes retournent sur l'aire de compétition et attendent la décision de l'Equipe Arbitrale.

Quand le Kata n'est pas conforme aux Règlements ou s'il existe d'autres irrégularités, un Juge pourra, si nécessaire et après le passage des 2 compétiteurs, faire appel aux autres Juges pour prendre une décision.

Si un compétiteur ou une équipe est disqualifié, le Juge croisera et décroisera les drapeaux. Le compétiteur ou l'équipe adverse est alors déclarée vainqueur. Durant les éliminatoires, au cours du même tours, il est possible de disqualifier les 2 compétiteurs ou les 2 équipes. En final, l'équipe arbitrale est tenue de prendre une décision pour arrêter le classement final.

Quand les deux Kata seront terminés, les compétiteurs resteront l'un à côté de l'autre, dans l'aire de compétition. Le Juge central demande la décision (HANTEI) en sifflant à deux reprises. Les trois drapeaux seront levés en même temps.

Pour abaisser les drapeaux, le Juge sifflera encore une fois.

La décision est en faveur d'AKA ou de AO, l'égalité ne peut pas exister. Le compétiteur ou l'équipe qui obtient deux ou trois « drapeaux » en sa faveur sera déclaré vainqueur (décision à la majorité) A la suite de la décision, les compétiteurs se saluent, puis saluent l'Equipe Arbitrale et quittent l'aire de combat.

Le compétiteur ou l'équipe doit disposer de deux minutes de récupération entre chaque Kata.

Déroulement des repêchages :

Les compétiteurs présentent comme lors des tours éliminatoires des Katas différents à chaque tour.

---

## ARTICLE 7 : L'EQUIPE ARBITRALE

---

Seuls les Juges stagiaires, Juges nationaux et Juges internationaux sous la responsabilité du responsable national Kata, sont compétents pour juger les championnats nationaux.

Pour chaque tour, l'équipe de trois ou cinq Juges sera désignée par le Comité d'Arbitrage ou par le chef de tapis.

Les compétitions enfants pourront être jugées par des Juges stagiaires nationaux. Le Juge stagiaire doit être de plus de 14 ans, titulaire du cadre national, être porteur au minimum la ceinture marron et avoir suivie un cours d'arbitrage Kata. Il n'est autorisé à juger que les catégories inférieures à la sienne.

L'équipe arbitrale ne peut être composée en majorité de Juges stagiaires. Les Juges stagiaires ne sont pas autorisés à juger les demi-finales et finales.

Dans un tour, les Juges ne doivent pas être du même club d'appartenance que les compétiteurs. (*Lorsque le nombre de Juges est suffisant pour le permettre*) Pour les demi-finales et finales, l'équipe arbitrale doit être neutre.

Des marqueurs et des annonceurs seront désignés par l'équipe arbitrale.

Les responsables de table se munissent d'un règlement avec la liste officielle des Katas par catégorie et préviennent les enfants (-12 ans) qui sont sur le point d'enregistrer un Kata interdit.

**EXPLICATION:**

*Le Juge chef de Kata restera assis dans le périmètre de l'aire de compétition, face aux compétiteurs. Les autres deux Juges resteront assis à droite et à gauche et à deux mètres de la ligne centrale de l'aire, face au côté de l'entrée des compétiteurs.*

*Lorsque le nombre de Juges est suffisant pour le permettre, on peut utiliser cinq Juges. Lorsqu'on utilise cinq Juges, le Juge chef aura sa position centrale face aux compétiteurs et les autres quatre se placeront dans les coins de l'aire de compétition.*

*Chaque Juge aura un drapeau rouge et un drapeau bleu.*

---

## **ARTICLE 8 : CRITERES DE DECISION**

---

Le Kata doit être exécuté d'une façon valable, et doit démontrer une bonne compréhension des principes traditionnels qu'il comprend. Pour donner la validité au comportement d'un compétiteur ou d'une équipe, les Juges tiendront compte de ce qui suit :

- La démonstration réaliste de la signification du Kata.
- La compréhension des techniques utilisées (BUNKAI)
- Bon temps, rythme, vitesse, équilibre et focalisation de la puissance (KIME)
- L'utilisation convenable et correcte de la respiration comme aide au KIME.
- La focalisation convenable de l'attention (CHAKUGAN) et concentration.
- Des positions correctes (DACHI) avec une tension convenable dans les jambes et les pieds à plat sur le sol.
- La tension convenable sur l'abdomen (HARA) et faute haut/bas dans le déplacement des hanches.
- La forme correcte (KIHON) du style utilisé.
- Pour évaluation de l'exécution, il faut tenir compte d'autres points tel comme la difficulté du Kata présenté.

Dans le Kata d'équipe, la synchronisation sans aides extérieures est un critère essentiel.

Le compétiteur sera disqualifié :

- s'il interrompt sa démonstration
- s'il tombe
- s'il effectue un Kata différent de celui qu'il a annoncé (*\* une tolérance est accordée dans les catégories de - 12 ans*)
- s'il oublie une technique ou fait un déplacement supplémentaire
- s'il commet une faute grave ou une erreur
- s'il modifie l'orientation de son mouvement (l'Embusen du Kata) pour éviter un Juge.

Pour les catégories de - 12 ans, en cas d'erreur on laisse le compétiteur recommencer, mais les Juges doivent donner la victoire à son adversaire (et non seulement l'arbitre central)

**EXPLICATION:**

*Le Kata n'est pas une danse ni une représentation théâtrale. Il doit garder les valeurs et les principes traditionnels. Il doit être réaliste en ce qui concerne le combat et montrer concentration, puissance et*



*impact potentiel dans les techniques. Il doit montrer résistance, puissance ainsi que vitesse, rythme et équilibre.*

*Dans le Kata par équipe, les trois compétiteurs doivent commencer le Kata dans la même direction, du côté du Juge central.*

*Les membres de l'équipe doivent faire preuve de compétence dans tous les aspects de l'exécution du Kata, ainsi comme synchronisation.*

*Les appels pour commencer et arrêter l'exécution, donner les coups de pieds dans le sol, donner un coup de main dans la poitrine, dans les bras ou dans le Karate-gi, et l'exhalation non convenable, sont des exemples des aides extérieures dont les Juges tiendront compte pour prendre leurs décisions.*

---

## **ARTICLE 9 : PROTESTATION OFFICIELLE**

---

Le chef de tatami doit être immédiatement averti en cas d'erreur administrative. Il prendra immédiatement les mesures qui s'imposent. Sa décision est susceptible d'appel devant le responsable de l'arbitrage ou le responsable Kata et ceci immédiatement après le passage des 2 compétiteurs ou équipes.

Cette réclamation ne pourra porter que sur un point précis du règlement et non pas sur la valeur du jugement de tel ou tel Juge.

### **EXPLICATIONS:**

*La réclamation sera réexaminée par le responsable de l'arbitrage ou le responsable Kata. Cet examen consiste entre autres, à étudier les témoignages fournis. Le responsable de l'arbitrage ou le responsable Kata, questionnera l'équipe arbitrale et visionnera, s'il y a lieu, les vidéos.*

*Lorsque le responsable de l'arbitrage ou le responsable Kata considère que la réclamation est bien fondée, une mesure appropriée est prise.*

*Les tours suivants ne sont pas différés, même si une protestation officielle est sur le point d'être déposée. Il est du devoir du responsable de l'arbitrage ou du responsable Kata de s'assurer que le tour s'est déroulé en accord avec les règlements de compétition.*

---

## **ARTICLE 10 : MODIFICATIONS**

---

Seule la commission technique élargie Karaté avec l'approbation du Comité Directeur de la FLAM, peut changer ou modifier ces règlements.

# Coupe FLAM (par ceinture)

La coupe FLAM a pour but de promouvoir la compétition Kata et donner une plus grande chance à chacun d'accéder à un titre. Elle donne à tous la possibilité de participer à une compétition importante et de s'exprimer au cours de la saison.

Elle respecte le même règlement, la même organisation et les mêmes critères de jugement technique et de notation que le championnat national

Suivant les catégories, on distinguera 2 groupes de compétiteurs:

Ceinture blanche et jaune (moins de 10 ans, moins de 14 ans et plus de 14 ans)  
masculins et féminins; individuels et par équipes.

Ceinture orange et verte (moins de 14 ans et plus de 14 ans)  
masculins et féminins; individuels et par équipes.

Ceinture bleue, marron et noire (moins de 14 ans et plus de 14 ans)  
masculins et féminins; individuels et par équipes.

Le jugement se fera par système aux drapeaux.

Les compétitions se déroulent par élimination directe avec repêchage pour les deux 3<sup>ième</sup> places.

---

## ARTICLE 1 : AIRE DE COMPÉTITION DE KATA

---

L'aire de compétition doit être plane et ne présenter aucun obstacle et danger.

L'aire de compétition doit avoir une grandeur suffisante pour permettre un déroulement du Kata sans interruptions.

### EXPLICATION:

*Pour l'exécution du Kata, une surface plane et stable est indispensable. Les tatamis pour le Kumié sont les plus convenables.*

*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

---

Les compétiteurs en Karate-gi et survêtement, coaches en survêtement et basket et les Juges doivent porter la tenue officielle.

La Commission d'Arbitrage peut exclure tout officiel ou compétiteur qui ne se conforme pas à cette réglementation.

### Les JUGES:

Les 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 stades.

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 bleues foncé ou noires sans motif et chaussons d'arbitrage noirs pour utiliser sur l'aire de compétition.

Les Juges auxiliaires doivent porter jeans et un T-shirt du cadre national

### **Les COMPETITEURS :**

Les compétiteurs doivent porter, un Karate-gi blanc sans bande ni liseré. L'écusson du club peut être porté sur le côté gauche de la veste et ne doit pas mesurer plus de 100 cm<sup>2</sup>. La marque d'origine des fabricants de Karate-gi peut être visible dans les endroits normalement acceptés (en bas et à droite de la veste et à la taille pour le pantalon). Un numéro d'identification, délivré par le Comité d'Organisation, peut être fixé au dos de la veste. L'un des compétiteurs doit porter une ceinture rouge et l'autre une ceinture bleue. Ces ceintures doivent mesurer environ 5 cm de large et être d'une longueur suffisante pour dépasser de 15 cm de chaque côté du nœud.

Néanmoins ce qui est écrit dans le paragraphe ci-dessus, le Comité Directeur peut autoriser les étiquettes spéciales ou marques de sponsors reconnus sur le bras gauche.

La veste, quand elle est attachée à la taille par la ceinture, doit être d'une longueur minimum telle qu'elle couvre les hanches, et ne doit pas dépasser les 3/4 de la longueur de la cuisse. Les femmes doivent porter un T-shirt blanc uni sous la veste du Karate-gi. Les hommes ne peuvent porter aucun T-shirt sous la veste de Karate-gi.

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. Le retrait de la veste est interdit, même pour les Katas respiratoires.

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.

Les compétiteurs doivent avoir les cheveux propres et coupés à une longueur telle qu'ils ne gênent pas le bon déroulement du Kata. Le bandeau de tête (Hachimaki) n'est pas autorisé. Lorsque le Juge central considère qu'un compétiteur a les cheveux trop longs et (ou) trop sales, il peut exclure le compétiteur. Les barrettes et épingles à cheveux doivent être discrètes

Le port de tout autre vêtement ou équipement est interdit.

L'emploi de bandage ou support à la suite d'une blessure doit être autorisé par le médecin de la compétition.

### **EXPLICATION:**

*Pendant l'exécution de Kata, la veste du Karate-gi ne peut pas être enlevée.*

*Le compétiteur doit porter une seule ceinture rouge ou bleue.*

*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.*

*Lorsque la Commission d'Arbitrage donne son accord, les Arbitres officiels peuvent être autorisés à enlever leur blazer.*

---

## **ARTICLE 3 : PARTICIPATION**

---

Inscriptions illimitées en individuel et en équipe.

Des frais d'inscription pour les compétiteurs, les équipes et les coaches sont à payer à l'organisateur le jour même du championnat.

Le montant des différents frais d'inscriptions sera fixé chaque année par la FLAM.

Les frais d'inscription sont non remboursables même si le compétiteur ou coach inscrit ne participe pas.

---

## **ARTICLE 4 : INSCRIPTION**

---

La coupe FLAM est ouverte à tous les compétiteurs affiliés à la FLAM sans restriction de résidence.

Les dossiers d'inscriptions sont envoyés par le responsable du Club d'appartenance ou par son représentant officiel à la cellule d'organisation Karaté avec copie au secrétariat de la FLAM dans un délai de 9 jours ouvrables avant la compétition.

Seuls pourront participer, les compétiteurs inscrits sur les listes officielles des participants. Aucune inscription ne sera prise sur place, aucun remplacement de compétiteur ne sera accepté.

---

## **ARTICLE 5 : ORGANISATION DE LA COMPÉTITION**

---

La compétition Kata peut être individuelle ou par équipes.

Les compétiteurs individuels ou les équipes ne se présentant pas à l'appel, sont disqualifiés (Kiken).

Un compétiteur ou une équipe doit exécuter un Kata figurant dans la liste (Annexe 3) correspondant à sa catégorie de ceinture, ou, s'il le désire, présenter un Kata figurant dans la liste de la catégorie ceinture inférieur. Les variations permises seront en accord avec l'école du compétiteur. La table sera informée de l'élection du Kata, avant le début de chaque tour.

Les médaillés du championnat précédant pour les catégories individuelles et équipes seront espacés sur les feuilles d'enregistrement, tout comme les représentants d'un même club ou membre du cadre national par le responsable de la Commission d'Organisation.

### **Compétition individuelle:**

La compétition individuelle comprend l'exécution en catégories séparées hommes/femmes, divisé en ceintures de couleurs

Pour les catégories de ceinture blanche et jaune, le compétiteur peut exécuter le même Kata figurant sur la liste (Annexe 3) à chaque tour.

Pour les catégories de ceinture, orange et verte, le compétiteur doit exécuter un Kata figurant sur la liste (Annexe 3) différent de chacun des deux premiers tours. Pour les tours suivants et au cours des repêchages, le compétiteur peut refaire un Kata des deux premiers tours (Kata différent à chaque tours)

Pour les catégories de ceinture bleue, marron et noire, le compétiteur doit exécuter un Kata figurant sur la liste (Annexe 2 - Cadets, Juniors, Seniors) différent de chacun des trois premiers tours. Pour les tours suivants et au cours des repêchages, le compétiteur peut refaire un Kata des trois premiers tours (Kata différent à chaque tours)

Les Katas seront en accord avec les écoles de Karate-do reconnues par la FLAM, basées dans les styles de Goju-Ryu, Shito-Ryu, Shotokan, et Wado-Ryu.

### **Compétition par équipes :**

Les compétiteurs d'une équipe doivent tous être licenciés dans le même Club.

L'équipe peut être exclusivement composée de karatékas féminines, de karatékas masculins ou peuvent être mixtes. L'équipe composée d'une majorité de filles sera inscrite en compétition féminine ; l'équipe composée d'une majorité de garçons sera inscrite en compétition masculine.

Les compétiteurs composant une équipe doivent obligatoirement être les mêmes durant toute la compétition. Aucun remplacement n'est autorisé. L'équipe sera disqualifiée si elle change un compétiteur.

L'équipe de la catégorie de ceinture blanche et jaune, peut exécuter le même Kata figurant sur la liste (Annexe 3) à chaque tour.

L'équipe de la catégorie de ceinture orange et verte, doit exécuter un Kata figurant sur la liste (Annexe 3) différent à chacun des deux premiers tours. Pour les tours suivants et au cours des repêchages, l'équipe peut refaire un Kata des deux premiers tours (Kata différent à chaque tours).

L'équipe de la catégorie de ceinture bleue, marron et noire, doit exécuter un Kata figurant sur la liste (Annexe 2 - Cadets, Juniors, Seniors) différent de chacun des trois premiers tours. Pour les tours suivants et au cours des repêchages, l'équipe peut refaire un Kata des trois premiers tours (Kata différent à chaque tours)

### **Surclassement :**

Aucun surclassement de ceintures n'est autorisé en individuel. Il est possible en équipe, dans les conditions suivantes :

\* Une ceinture blanche ou jaune et une seule peut être surclassé dans une équipe de ceintures oranges et vertes mais dans ce cas, il ne peut participer dans une équipe de ceintures blanches et jaunes lors d'une même compétition ou d'un même championnat (échelons de qualification compris). Cette ceinture blanche ou jaune pourra exécuter au sein de cette équipe un Kata de la liste officielle (Annexe 3)

\* Une ceinture orange ou verte et une seule peut être surclassé dans une équipe de ceintures bleues, marrons et noires mais dans ce cas, il ne peut participer dans une équipe de ceintures oranges et vertes lors d'une même compétition ou d'un même championnat (échelons de qualification compris) Cette ceinture orange ou verte pourra exécuter au sein de cette équipe un Kata de la liste officielle (Annexe 2 – Cadets, Juniors, Seniors).

---

## **ARTICLE 6 : DEROULEMENT DE LA COMPETITION**

---

Au début de chaque tour, après avoir annoncé leur Kata à la table officielle et en réponse à leur nom, les deux compétiteurs ou équipes l'un portant une ceinture rouge (AKA), et l'autre une ceinture bleue (AO) s'alignent dans le périmètre de l'aire de compétition, face au Juge central. Après avoir salué l'Equipe Arbitrale, AO se retire de l'aire de compétition et attend son tour, AKA s'avance dans l'aire de compétition. Après un nouveau salut à l'Equipe Arbitrale, et l'annonce du Kata qui sera exécuté, AKA commence. A la fin de son Kata, AKA abandonne l'aire et attend la prestation de AO. Quand le Kata de AO est terminé, les deux compétiteurs ou équipes retournent sur l'aire de compétition et attendent la décision de l'Equipe Arbitrale.

Quand le Kata n'est pas conforme aux Règlements ou s'il existe d'autres irrégularités, un Juge pourra, si nécessaire et après le passage des 2 compétiteurs, faire appel aux autres Juges pour prendre une décision.

Si un compétiteur ou une équipe est disqualifié, le Juge croisera et décroisera les drapeaux. Le compétiteur ou l'équipe adverse est alors déclarée vainqueur. Durant les éliminatoires, au cours du même tours, il est possible de disqualifier les 2 compétiteurs ou les 2 équipes. En final, l'équipe arbitrale est tenue de prendre une décision pour arrêter le classement final.

Quand les deux Kata seront terminés, les compétiteurs resteront l'un à côté de l'autre, dans l'aire de compétition. Le Juge central demande la décision (HANTEI) en sifflant à deux reprises. Les trois drapeaux seront levés en même temps.

Pour abaisser les drapeaux, le Juge sifflera encore une fois.

La décision est en faveur d'AKA ou de AO, l'égalité ne peut pas exister. Le compétiteur ou l'équipe qui obtient deux ou trois « drapeaux » en sa faveur sera déclaré vainqueur (décision à la majorité) A la suite de la décision, les compétiteurs se saluent, puis saluent l'Equipe Arbitrale et quittent l'aire de combat.

Le compétiteur ou l'équipe doit disposer de deux minutes de récupération entre chaque Kata.

Déroulement des repêchages :

Les compétiteurs présentent comme lors des tours éliminatoires des Katas différents à chaque tour.

---

## **ARTICLE 7 : L'EQUIPE ARBITRALE**

---

Seuls les Juges stagiaires, Juges nationaux et Juges internationaux sous la responsabilité du responsable national Kata, sont compétents pour juger les championnats nationaux.

Pour chaque tour, l'équipe de trois ou cinq Juges sera désignée par le Comité d'Arbitrage ou par le chef de tapis.

Les compétitions enfants pourront être jugées par des Juges stagiaires nationaux. Le Juge stagiaire doit être de plus de 14 ans, titulaire du cadre national, être porteur au minimum la ceinture marron et avoir suivie un cours d'arbitrage Kata. Il n'est autorisé à juger que les catégories inférieures à la sienne.

L'équipe arbitrale ne peut être composée en majorité de Juges stagiaires. Les Juges stagiaires ne sont pas autorisés à juger les demi-finales et finales.

Dans un tour, les Juges ne doivent pas être du même club d'appartenance que les compétiteurs. *(Lorsque le nombre de Juges est suffisant pour le permettre)* Pour les demi-finales et finales, l'équipe arbitrale doit être neutre.

Des marqueurs et des annonceurs seront désignés par l'équipe arbitrale.

Les responsables de table se munissent d'un règlement avec la liste officielle des Katas par catégorie et préviennent les catégories de ceintures jaunes et oranges qu'ils sont sur le point d'enregistrer un Kata interdit.

### **EXPLICATION:**

*Le Juge chef de Kata restera assis dans le périmètre de l'aire de compétition, face aux compétiteurs. Les autres deux Juges resteront assis à droite et à gauche et à deux mètres de la ligne centrale de l'aire, face au côté de l'entrée des compétiteurs.*

*Lorsque le nombre de Juges est suffisant pour le permettre, on peut utiliser cinq Juges. Lorsqu'on utilise cinq Juges, le Juge chef aura sa position centrale face aux compétiteurs et les autres quatre se placeront dans les coins de l'aire de compétition.*

*Chaque Juge aura un drapeau rouge et un drapeau bleu.*

---

## ARTICLE 8 : CRITERES DE DECISION

---

Le Kata doit être exécuté d'une façon valable, et doit démontrer une bonne compréhension des principes traditionnels qu'il comprend. Pour donner la validité au comportement d'un compétiteur ou d'une équipe, les Juges tiendront compte de ce qui suit :

- La démonstration réaliste de la signification du Kata.
- La compréhension des techniques utilisées (BUNKAI)
- Bon temps, rythme, vitesse, équilibre et focalisation de la puissance (KIME)
- L'utilisation convenable et correcte de la respiration comme aide au KIME.
- La focalisation convenable de l'attention (CHAKUGAN) et concentration.
- Des positions correctes (DACHI) avec une tension convenable dans les jambes et les pieds à plat sur le sol.
- La tension convenable sur l'abdomen (HARA) et faute haut/bas dans le déplacement des hanches.
- La forme correcte (KIHON) du style utilisé.
- Pour évaluation de l'exécution, il faut tenir compte d'autres points tel comme la difficulté du Kata présenté.

Dans le Kata d'équipe, la synchronisation sans aides extérieures est un critère essentiel.

Le compétiteur sera disqualifié :

- s'il interrompt sa démonstration
- s'il tombe
- s'il effectue un Kata différent de celui qu'il a annoncé (\* une tolérance est accordée dans les catégories de - 12 ans)
- s'il oublie une technique ou fait un déplacement supplémentaire
- s'il commet une faute grave ou une erreur
- s'il modifie l'orientation de son mouvement (l'Embusen du Kata) pour éviter un Juge.

Pour les catégories de - 12 ans, en cas d'erreur on laisse le compétiteur recommencer, mais les 3 Juges doivent donner la victoire à son adversaire (et non seulement l'arbitre central)

### EXPLICATION:

*Le Kata n'est pas une danse ni une représentation théâtrale. Il doit garder les valeurs et les principes traditionnels. Il doit être réaliste en ce qui concerne le combat et montrer concentration, puissance et impact potentiel dans les techniques. Il doit montrer résistance, puissance ainsi que vitesse, rythme et équilibre.*

*Dans le Kata par équipe, les trois compétiteurs doivent commencer le Kata dans la même direction, du côté du Juge central.*

*Les membres de l'équipe doivent faire preuve de compétence dans tous les aspects de l'exécution du Kata, ainsi comme synchronisation.*

*Les appels pour commencer et arrêter l'exécution, donner les coups de pieds dans le sol, donner un coup de main dans la poitrine, dans les bras ou dans le Karate-gi, et l'exhalation non convenable, sont des exemples des aides extérieures dont les Juges tiendront compte pour prendre leurs décisions.*

---

## ARTICLE 9 : PROTESTATION OFFICIELLE

---

Le chef de tatami doit être immédiatement averti en cas d'erreur administrative. Il prendra immédiatement les mesures qui s'imposent. Sa décision est susceptible d'appel devant le responsable

de l'arbitrage ou le responsable Kata et ceci immédiatement après le passage des 2 compétiteurs ou équipes.  
Cette réclamation ne pourra porter que sur un point précis du règlement et non pas sur la valeur du jugement de tel ou tel Juge.

**EXPLICATIONS:**

*La réclamation sera réexaminée par le responsable de l'arbitrage ou le responsable Kata. Cet examen consiste entre autres, à étudier les témoignages fournis. Le responsable de l'arbitrage ou le responsable Kata, questionnera l'équipe arbitrale et visionnera, s'il y a lieu, les vidéos.*

*Lorsque le responsable de l'arbitrage ou le responsable Kata considère que la réclamation est bien fondée, une mesure appropriée est prise.*

*Les tours suivants ne sont pas différés, même si une protestation officielle est sur le point d'être déposée. Il est du devoir du responsable de l'arbitrage ou du responsable Kata de s'assurer que le tour s'est déroulé en accord avec les règlements de compétition.*

---

**ARTICLE 10 : MODIFICATIONS**

---

Seule la commission technique élargie Karaté avec l'approbation du Comité Directeur de la FLAM, peut changer ou modifier ces règlements.

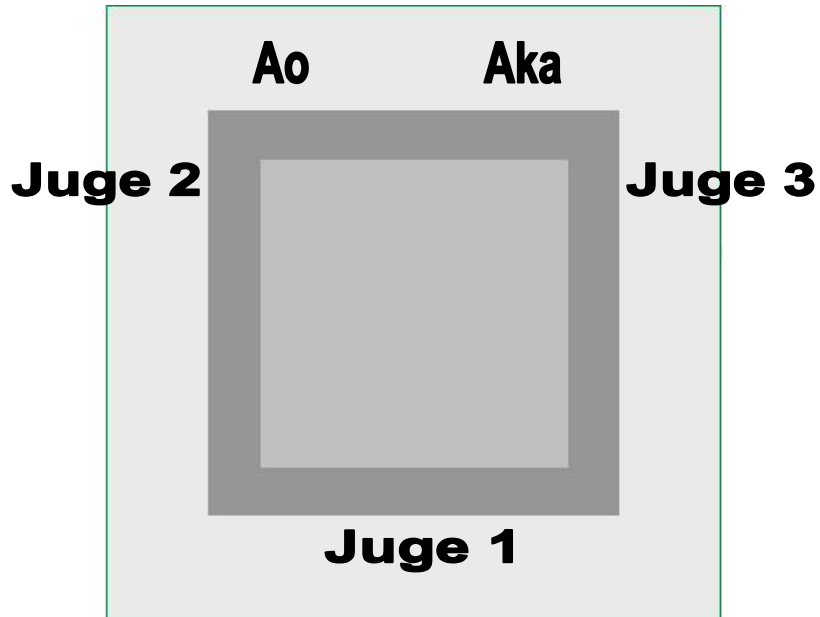


---

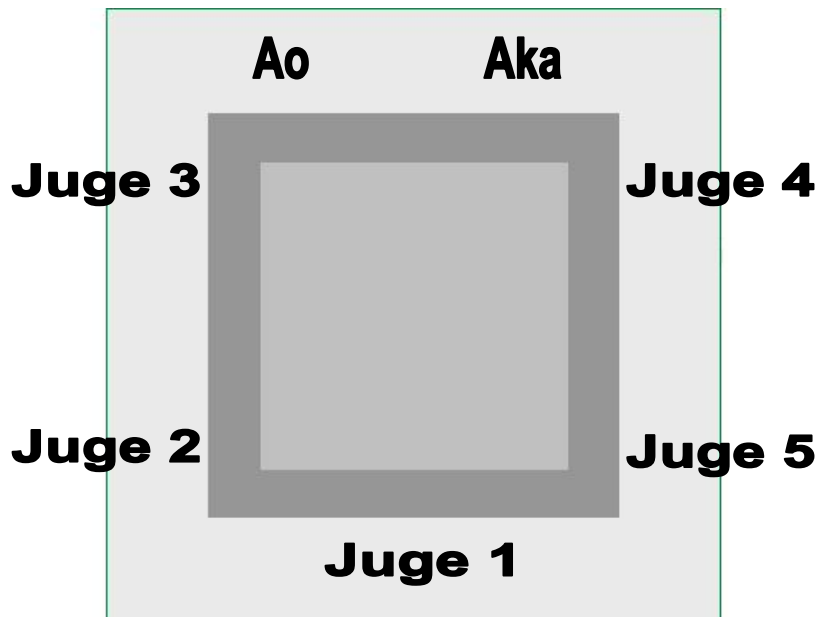
## ANNEXE 1: DISPOSITION DE L' AIRE DE COMPÉTITION

---

*Avec trois Juges:*



*Avec cinq Juges :*



## ANNEXE 2 : LISTE KATAS DE LA FLAM

### POUSSIN (-8 ans) :

SHOTOKAN	WADO RYU	SHITO RYU	GOJU-RYU
Taikyoku Shodan	Kihon Kata Shodan	Shiozuki 1	Shi Ho Uke Ichi
Taikoku Nidan	Kihon Kata Nidan	Shiozuki 2	Shi Ho Uke Ni
Taikoku Sandan	Pinan Nidan	Juni Nokata Shodan	Shi Ho Uke San
Heian Shodan	Pinan Shodan	Juni Nokata Nidan	Fuki Kata Dai Ichi
Heian Nidan	Pinan Sandan	Pinan Nidan	Fuli Kata Dai Ni
Heian Sandan		Pinan Shodan	
		Pinan Sandan	

### PUPILLES (8 à -10 ans) :

SHOTOKAN	WADO RYU	SHITO RYU	GOJU-RYU
Taikyoku Shodan	Kihon Kata Shodan	Shiozuki 1	Shi Ho Uke Ichi
Taikoku Nidan	Kihon Kata Nidan	Shiozuki 2	Shi Ho Uke Ni
Taikoku Sandan	Pinan Nidan	Juni Nokata Shodan	Shi Ho Uke San
Heian Shodan	Pinan Shodan	Juni Nokata Nidan	Fuki Kata Dai Ichi
Heian Nidan	Pinan Sandan	Pinan Nidan	Fuli Kata Dai Ni
Heian Sandan	Pinan Yodan	Pinan Shodan	Gekisai Dai Ichi
Heian Yodan	Pinan Godan	Pinan Sandan	Gekisai Dai Ni
Heian Godan		Pinan Godan	
		Pinan Yodan	

### BENJAMINS (10 à -12 ans) :

SHOTOKAN	WADO RYU	SHITO RYU	GOJU-RYU
5 Heian	5 Pinan	5 Pinan	Fuki Kata Dai Ichi
Tekki-Shodan	Naifanchchi Shodan	Saifa	Fuli Kata Dai Ni
Bassai-Dai	Bassai	Bassai Dai	Gekisai Dai Ichi
Jion	Seishan	Jion	Gekisai Dai Ni
Kanku-Dai	Chinto	Kosokun Dai	Saifa
			Seiyunchin
			Shisochin

### MINIMES (12 à -14 ans):

SHOTOKAN	WADO RYU	SHITO RYU	GOJU-RYU
5 Heian	5 Pinan	5 Pinan	Gekisai Dai Ichi
Tekki-Shodan	Naifanchchi Shodan	Saifa	Gekisai Dai Ni
Bassai-Dai	Bassai	Bassai Dai	Saifa
Jion	Jion	Jion	Seiyunchin
Kanku-Dai	Kushanku	Kosokun Dai	Kururunfa
Enpi	Wanshu	Enpi	Shisochin
Nijushiho-Sho	Niseishi	Niseishi	Sanseru
Kanku-Sho	Chinto	Sanseru	Seipai
Sochin	Seishan	Seipai	
Goju Shiho-Sho		Shisochin	

### CADETS (14 à -16 ans), JUNIORS (16 à - 18 ans), SENIORS (+18 ans et plus):

#### KATAS SHOTOKAN (21)

Bassai-Dai	Hangetsu	Goju Shiho-Dai
Bassai-Sho	Jitte	Goju Shiho-Sho
Kanku-Dai	Enpi	Chinte
Kanku-Sho	Gankaku	Unsu
Tekki-Shodan	Jion	Meikyo

Tekki–Nidan	Sochin	Wankan
Tekki–Sandan	Nijushiho-Sho	Jiin

#### **KATAS WADO-RYU (12)**

Kushanku	Bassai	Jion
Naihanchi	Niseishi	Jitte
Seishan	Rohai	
Chinto	Wanshu	

#### **KATAS GOJU-RYU (10)**

Sanchin	Sanseru	Suparimpei
Saifa	Seisan	Tensho
Seiyunchin	Seipai	
Shisochin	Kururunfa	

#### **KATAS SHITO-RYU (43)**

Jitte	Seienchin	Sanseiru
Jion	Sochin	Saifa
Jiin	Niseishi	Shisochin
Matsukaze	Gojushiho	Kururunfa
Wanshu	Unshu	Suparimpei
Rohai	Seisan	Hakucho
Bassai Dai	Naifanchin Shodan	Pachu
Bassai Sho	Naifanchin Nidan	Heiku
Tomari Bassai	Naifanchin Sandan	Paiku
Matsumura Bassai	Aoyagi (Seiryu)	Annan
Kosokun Dai	Jyuroku	Annanko
Kosokun Sho	Nipaipo	Papuren
Kosokun Shiho	Sanchin	Chatanyara Kushanku
Chinto	Tensho	
Chinte	Seipai	

---

**ANNEXE 3: LISTE DES KATAS COUPE FLAM (ceinture blanche, jaune)**

---

<b>SHOTOKAN</b>	<b>WADO RYU</b>	<b>SHITO RYU</b>	<b>GOJU-RYU</b>
Taikyoku Shodan	Kihon Kata Shodan	Shiozuki 1	Shi Ho Uke Ichil
Taikyoku Nidan	Kihon Kata Nidan	Shiozuki 2	Shi Ho Uke Ni
Taikyoku Sandan	Pinan Nidan	Juni Nokata Shodan	Shi Ho Uke San
Heian Shodan	Pinan Shodan	Juni Nokata Nidan	Fuki Kata Dai Ichi
Heian Nidan	Pinan Sandan	Pinan Nidan	Fuki Kata Dai Ni
Heian Sandan	Pinan Yodan	Pinan Shodan	Gekisa Dai Ichi
Heian Yodan	Pinan Godan	Pinan Sandan	Gekisai Dai Ni
Heian Godan		Pinan Yodan	
		Pinan Godan	

---

**ANNEXE 4: LISTE DES KATAS COUPE FLAM (ceinture orange et verte)**

---

<b>SHOTOKAN</b>	<b>WADO RYU</b>	<b>SHITO RYU</b>	<b>GOJU-RYU</b>
Taikyoku Shodan	Kihon Kata Shodan	Shiozuki 1	Shi Ho Uke Ichil
Taikyoku Nidan	Kihon Kata Nidan	Shiozuki 2	Shi Ho Uke Ni
Taikyoku Sandan	Pinan Nidan	Juni Nokata Shodan	Shi Ho Uke San
Heian Shodan	Pinan Shodan	Juni Nokata Nidan	Fuki Kata Dai Ichi
Heian Nidan	Pinan Sandan	Pinan Nidan	Fuki Kata Dai Ni
Heian Sandan	Pinan Yodan	Pinan Shodan	Gekisa Dai Ichi
Heian Yodan	Pinan Godan	Pinan Sandan	Gekisai Dai Ni
Heian Godan	Naifanchi Shodan	Pinan Yodan	Seiyunchin
Tekki Shodan	Passai	Pinan Godan	Saifa
Bassai Dai	Seishan	Saifa	Seipai
Jion		Shin Sei	
Kanku-Dai		Bassai Dai	
		Seienchin	