



FKQ
COMITÉ
FÉDÉRAL
DE
KARATE
DU
QUÉBEC

T F
5 5
1 1
4 4
2 2
5 5
2 2
— —
3 3
1 0
6 3
1 6

COUPE MARC-HAMON 2018

Règles de la compétition

A. Équipement

Le participant doit porter :

- des protecteurs de mains (1 paire rouge **OU** 1 paire Bleue)
- des protecteurs de tibias et de pieds (1 paire rouge **OU** 1 paire bleue)
- 1 ceinture bleue **ET** 1 ceinture rouge
- un protecteur buccal
- un plastron (recommandé)
- une coquille protectrice pour les athlètes masculins
- un protège-buste pour les athlètes féminines (recommandé pour la catégorie 12-13 ans et obligatoire pour les catégories 14-15 ans et plus)
- un karaté-gi respectant les règlements de la WKF à l'article 2 des règlements de kumite.

Les athlètes féminines pourront porter un foulard noir uni, selon l'article 39 DU règlement de compétition de la WKF.

Tous les équipements de protection doivent être soit homologués par la WKF ou la PKF, ou être de style homologué par la WKF.

B. Règlements en kata

1.LES ATHLÈTES DOIVENT EFFECTUÉES LES KATAS ÉLIGIBLES À LEUR DIVISION DE PERFORMANCE SELON LA LISTE APPARAISSANT EN ANNEXE

2.LES ÉPREUVES DE KATA SERONT JUGÉES AUX DRAPEAUX COMME SUIT :

a. Toutes les épreuves de kata seront jugées aux drapeaux comme suit :

- Pour toutes les divisions et tous les âges : kata en simultanée (deux athlètes en même temps) - pas de repêchage
- Pour les catégories de 14-15 ans, division Avancé : Pour la ronde finale seulement, les katas seront exécutés de façon individuelle
- Pour toutes les autres catégories, les rondes finales se feront en simultanées (deux athlètes en même temps)
- Aucun repêchage



b. Règles de répétition de kata:

- Division Débutant : l'athlète peut répéter le même kata à chaque ronde
- Division Intermédiaire : l'athlète doit au minimum alterner 2 différents katas ou plus
- Division Avancé : l'athlète doit au minimum alterner 3 katas (doit faire au moins 3 katas différents avant de pouvoir répéter les katas en alternance)

L'athlète peut changer l'ordre d'exécution de ses katas mais ne peut pas répéter le même kata lors de deux rondes consécutives.

C. Règlements du circuit technique

- Les athlètes devront effectuer une série d'épreuve d'agilité et de techniques de karaté.
- Les athlètes seront évalués en fonction de la qualité d'exécution des techniques, la qualité d'exécution des épreuves d'agilité et de la capacité motrice et en dernier lieu de temps d'exécution.
- À noter que le temps d'exécution du circuit est le critère d'évaluation le moins important.

D. Règlements de kumite

Catégories	8-9 ans	10-11 ans	12-13 ans	14-15 ans
Durée des combats	1 min.	1 min. 30	1 min. 30	2 min.

Aucun balayage n'est permis pour les athlètes de 8 à 11 ans.



ANNEXE – LISTE DES KATAS PAR NIVEAU DE PERFORMANCE

La liste des katas par niveau représente les katas admissibles pouvant être exécutés par les athlètes lors des compétitions de Karaté Québec pour la saison 2018-2019 dans les divisions *Débutant*, *Intermédiaire* et *Avancé*.

Division Débutant

La division ***Débutant*** inclut les athlètes ayant une ceinture blanche, jaune et orange. Aucun kata de la liste officielle de la WKF ne peut être exécuté sauf ceux énumérés ci-dessous. De plus, tout autre kata de différent style, non mentionné dans la liste officielle de la WKF, peut être effectué dans cette division.

- . Fukygata 1-2
- . Gekisai (Geksai) 1-2
- . Heian 1-3
- . Kion 1-5
- . Pinan 1-3
- . Shiohai
- . Zenshin Gotai

Division Intermédiaire

La division ***Intermédiaire*** regroupe les athlètes ayant une ceinture orange, verte et bleue. Un athlète inscrit dans la division *Intermédiaire* peut effectuer un kata selon la liste apparaissant ci-dessous. De plus, le participant peut aussi effectuer les katas de la division *Débutant* énumérés ci-haut, à sa convenance.

- . Bassai Dai
- . Bassai Sho
- . Enpi (Wanshu)
- . Heian 4-5
- . Jion
- . Jitte
- . Jyuroku
- . Meiko
- . Matsumura Rohai
- . Naifanchin
- . (Naihanshin) 1-3
- . Niseishi
- . Nijushiho)
- . Pinan 4-5
- . Saifa (Saiha)
- . Seisan
- . Sienchin
- . Tekki 1-3

Division Avancé

Dans la division ***Avancé***, l'athlète peut choisir et effectuer tout kata parmi la liste officielle de la WKF, sans exception. Cette division regroupe les athlètes ayant une ceinture bleue, mauve, brune et noire.

Un athlète exécutant un kata ne répondant pas aux règles ci-dessus pour les divisions *Débutant*, *Intermédiaire* et *Avancé* sera automatiquement disqualifié.