

Guide des compétitions

Règlements

Version Finale



AKJQ

Rédaction

Valérie Bellehumeur
Thomas Côté

Supervision

Gilles Périard

Collaboration

Émil Pavaliu
Denis Houde
Guy Bourgon
Bryan Mattias
Claude Deschênes
Alain Dumas
Joseph Safar

Révisé le 31 juillet 2009

Table des matières

1. Catégories et règlements enfants et adolescents

1.1 Catégories	1
1.2 Règlements kata équipe enfants et adolescents	1
1.3 Règlements kata individuel enfants et adolescents	3
1.4 Règlements kumite individuel enfants et adolescents	5
1.5 Règlements concernant les contacts enfants et adolescents	9
1.6 Types de kumite enfants et adolescents	10
1.6.1 <i>Sambon kumite</i>	10
1.6.2 <i>Ippon kumite</i>	10
1.6.3 <i>Jiyu ippon kumite</i>	11
1.6.4 <i>Shiai</i>	12

2. Catégories et règlements adultes

2.1 Catégories	13
2.2 Règlements kata équipe adultes	13
2.3 Règlements kata individuel adultes	15
2.4 Règlements kumite individuel adultes	17
2.5 Règlements concernant les contacts adultes	19
2.6 Types de kumite adultes	20
2.6.1 <i>Sambon kumite</i>	20
2.6.2 <i>Ippon kumite</i>	20
2.6.3 <i>Jiyu ippon kumite</i>	21
2.6.4 <i>Shiai</i>	22

Annexes

Lexique de l'arbitrage et sa signification.....	24
Table des décisions	25
Dimensions de l'aire de compétition.....	26

Liste des tableaux

1. Catégories et règlements enfants et adolescents

Tableau 1.1 Regroupements acceptés en kata équipe	1
Tableau 1.2 Classification des katas	1
Tableau 1.3 Kata équipe enfants et adolescents	2
Tableau 1.4 Kata individuel enfants et adolescents	4
Tableau 1.5 Kumite individuel enfants et adolescents	6
Tableau 1.6 Jugement des contacts	9

2. Catégories et règlements adultes

Tableau 2.1 Regroupements acceptés en kata équipe	13
Tableau 2.2 Classification des katas	13
Tableau 2.3 Kata équipe adultes	14
Tableau 2.4 Kata individuel adultes	16
Tableau 2.5 Kumite individuel adultes	18
Tableau 2.6 Jugement des contacts	19

1. Catégories et règlements enfants et adolescents

1.1 Catégories

Chez les enfants et les adolescents, les catégories d'âges en **kata individuel** et en **kumite individuel** sont les suivantes: 6 à 8 ans mixtes; 9 à 11 ans mixtes (sauf pour les marron et noires en kumite); 12-14 ans filles; 12-14 ans garçons; 15-17 ans filles et 15-17 ans garçons. En **kata équipe**, pour les ceintures blanches à bleues, il n'y a que deux groupes d'âges, tous deux mixtes, soit : 6 à 11 ans et 12 à 17 ans. Pour les ceintures marron et noires, les regroupements possibles sont les suivants : 6 à 8 ans mixtes, 9 à 11 mixtes, 12 à 14 ans filles, 12 à 14 ans garçons, 15 à 17 ans filles et 15 à 17 garçons. L'unique regroupement de ceintures bleues et marron accepté consiste en une équipe constituée de deux ceintures bleues et d'une ceinture marron.

1.2 Règlements kata équipe enfants et adolescents

En kata équipe, les équipes peuvent être composées de jeunes appartenant à deux groupes d'âges. Dans ce cas, c'est la moyenne arithmétique qui détermine dans quelle catégorie l'équipe participe. Seuls les regroupements des couleurs présentés au tableau 1.1 ci-dessous sont autorisés.

TABLEAU 1.1 Regroupements acceptés en kata équipe

Blanches et Jaunes (BI) (J)	Orange (O)	Vertes (V)	Bleues (B)	Marron et Noires (M) (N)
BI-BI-BI BI-BI-J BI-J-J J-J-J J-J-O	J-O-O O-O-O O-O-V	O-V-V V-V-V V-V-B	V-B-B B-B-B B-B-M	M-M-M M-M-N M-N-N N-N-N

Pour les ceintures blanches à bleues, les compétiteurs peuvent exécuter le kata de leur grade ou un kata inférieur, selon ce qui est présenté au tableau 1.3 (p. 2). Chez les marron et noires, les 15 premiers katas présentés au tableau 1.2 ci-dessous sont acceptés.

En cas d'égalité, les blanches à bleues peuvent reprendre le même kata, alors que les marron et noires doivent choisir un kata différent. Advenant une deuxième égalité, tous peuvent reprendre leur premier kata. S'il y a une troisième égalité, la note la plus haute est retenue et si l'égalité persiste, la note la plus basse est ajoutée.

TABLEAU 1.2 Classification des katas

Shitei katas	15 premiers katas	
Heian nidan Heian sandan Heian yondan Heian godan Tekki shodan	Heian shodan Heian nidan Heian sandan Heian yondan Heian godan Tekki shodan Tekki nidan Tekki sandan	Bassai Dai Kanku Dai Jion Empi Jitte Gankaku Hangetsu

TABLEAU 1.3 Kata équipe enfants et adolescents

Catégories		Kata		Égalité ¹	
Blanches et Jaunes mixtes (BI-BI-BI / BI-BI-J / BI-J-J / J-J-J / J-J-O)					
6 à 11		Heian shodan Heian nidan		Les équipes peuvent reprendre le même kata.	
12 à 17					
Orange mixtes (J-O-O / O-O-O / O-O-V)					
6 à 11		Heian shodan Heian nidan			
12 à 17		Heian sandan			
Vertes mixtes (O-V-V / V-V-V / V-V-B)					
6 à 11		Heian shodan Heian nidan	Heian sandan Heian yondan		
12 à 17					
Bleues mixtes (V-B-B / B-B-B / B-B-M)					
6 à 11		Heian shodan Heian nidan	Heian yondan Heian godan		
12 à 17		Heian sandan	Tekki shodan		
Marron et Noires (M-M-M / M-M-N / M-N-N / N-N-N)					
6 à 8	mixtes	15 premiers katas		Lors d'une première égalité, les équipes doivent exécuter un kata différent.	
9 à 11	mixtes				
12 à 14	F				
12 à 14	G				
15 à 17	F				
15 à 17	G				

1. Advenant une deuxième égalité, tous peuvent reprendre leur premier kata. S'il y a une troisième égalité, la note la plus haute est retenue et si l'égalité persiste, la note la plus basse est ajoutée.

1.3 Règlements kata individuel enfants et adolescents

En **élimination**, c'est-à-dire aux drapeaux, pour les ceintures blanches à bleues, les katas sont imposés et correspondent au kata du grade précédent, comme présenté au tableau 1.4 (p. 4). Chez les marron et noires, les katas sont choisis parmi les shitei katas (tableau 1.2, p. 1). S'il y a 8 compétiteurs ou moins dans une catégorie, ils passent directement en finale.

En **finale**, c'est-à-dire aux pointages, les blanches à bleues ont le choix de faire leur tokui kata ou un kata inférieur. Chez les marron et noires, les compétiteurs choisissent parmi les 15 premiers katas.

En cas d'**égalité**, les blanches à bleues peuvent reprendre le même kata, alors que les marron et noires doivent choisir un kata différent. Advenant une deuxième égalité, tous peuvent reprendre leur premier kata. S'il y a une troisième égalité, la note la plus haute est retenue et si l'égalité persiste, la note la plus basse est ajoutée.

NOTE IMPORTANTE :

Dans l'éventualité où une catégorie contiendrait peu de compétiteurs ou compétitrices, il est possible que celle-ci soit regroupée avec une autre catégorie. Cependant, les regroupements ne s'effectueront pas entre les différentes catégories d'âges, mais bien entre les différents niveaux de ceintures (ex. jaune avec orange, orange avec verte, verte avec bleue, marron avec noire).

TABLEAU 1.4 Kata individuel enfants et adolescents

Catégories		Éliminations ¹ Aux drapeaux	Finales Aux pointages	Égalité ²	
âges	sexes				
Blanches et Jaunes					
6 à 8	mixtes	Heian shodan	Heian shodan Heian nidan	Les compétiteurs peuvent reprendre le même kata.	
9 à 11					
12 à 14					F
					G
15 à 17	F				
	G				
Orange					
6 à 8	mixtes	Heian nidan	Heian shodan Heian nidan Heian sandan		
9 à 11					
12 à 14					F
					G
15 à 17	F				
	G				
Vertes					
6 à 8	mixtes	Heian sandan	Heian shodan Heian nidan Heian sandan Heian yondan		
9 à 11					
12 à 14				F	
				G	
15 à 17	F				
	G				
Bleues					
6 à 8	mixtes	Heian yondan	Heian shodan Heian nidan Heian sandan Heian yondan Heian godan Tekki shodan		
9 à 11					
12 à 14				F	
				G	
15 à 17	F				
	G				
Marron et Noires					
6 à 8	mixtes	Shitei katas	15 premiers katas	Lors d'une première égalité, les compétiteurs doivent exécuter un kata différent.	
9 à 11					F
					G
12 à 14					F
	G				
15 à 17	F				
	G				

1. S'il y a 8 compétiteurs ou moins dans une catégorie, ils passent directement en finale aux pointages.
2. Advenant une deuxième égalité, tous peuvent reprendre leur premier kata. S'il y a une troisième égalité, la note la plus haute est retenue et si l'égalité persiste, la note la plus basse est ajoutée.

1.4 Règlements kumite individuel enfants et adolescents

Pour tous les types de combats techniques, le côté rouge (aka) débute les attaques et les exécutent toutes. Une fois les attaques complétées par le côté rouge, le côté blanc (shiro) effectue les attaques. En cas d'égalité, le combat reprend et shiro débute les attaques. Les détails concernant les catégories et les règlements de ces événements sont résumés dans le tableau 1.5 (pp. 6 à 8).

Les attaques doivent être nommées à voix haute et de façon claire avant d'être effectuées. L'attaquant (tori) doit attendre le signal de l'arbitre central avant d'exécuter sa série d'attaques. Les **feintes** de toutes sortes (mouvements, bruits, hésitations, etc.) sont **interdites**.

Le **port de lunettes** de toutes sortes est **interdit**, seules les lentilles cornéennes sont permises. De plus, tous les **bijoux**, c'est-à-dire boucles d'oreilles, bagues, colliers, bracelets (même médicaux*), etc. sont **interdits** et doivent être **enlevés**. **Aucun perçage** (body piercing) **même recouvert d'un ruban ne sera toléré**. Pour les cheveux, seuls les élastiques sont permis, tous les autres accessoires sont interdits.

* Les bracelets médicaux doivent être remis à l'arbitre central de l'aire de compétition pour la durée de l'épreuve.

Les protecteurs buccaux et les gants blancs sont obligatoires en jiyu ippon kumite et en shiai. Les compétiteurs portant des broches doivent s'assurer que leur protecteur buccal les recouvre entièrement (dentition supérieure et inférieure si nécessaire). Le port d'une coquille pour les garçons ou d'un protège buste pour les filles est fortement recommandé.

Toutes les formes de «coaching», c'est-à-dire soutien verbal ou gestuel visant à conseiller un compétiteur se trouvant sur l'aire de compétition, sont **strictement interdites** sous peine de **disqualification du compétiteur**.

NOTE IMPORTANTE :

Dans l'éventualité où une catégorie contiendrait peu de compétiteurs ou compétitrices, il est possible que celle-ci soit regroupée avec une autre catégorie. Cependant, les regroupements ne s'effectueront pas entre les différentes catégories d'âges, mais bien entre les différents niveaux de ceintures (ex. jaune avec orange, orange avec verte, verte avec bleue, marron avec noire).

TABLEAU 1.5 Kumite individuel enfants et adolescents

Aucun contact ne sera toléré.
Le port de lunettes de toutes sortes est interdit.

Catégories		Éliminations	Finales	Égalité			
âges	sexes						
Blanches et Jaunes							
6 à 8	mixtes	<p>Sambon kumite¹ Jodan oizuki Chudan oizuki</p> <p>Gauche devant pour débiter (Avec comptes pour les 6 à 8 ans)</p>		Les compétiteurs reprennent le même combat et shiro débute les attaques.			
9 à 11							
12 à 14	F						
	G						
15 à 17	F						
	G						
Oranges							
6 à 8	mixtes				<p>Ippon kumite^{1 et 2} Jodan oizuki Chudan oizuki</p> <p>Droite et gauche (Avec comptes pour les 6 à 8 ans)</p>		
9 à 11							
12 à 14	F						
	G						
15 à 17	F						
	G						
Vertes							
6 à 8	mixtes	<p>Ippon kumite^{1 et 2} Jodan oizuki Chudan oizuki Chudan mae-geri</p> <p>Meilleur côté</p>		Les compétiteurs reprennent le combat, jambe droite devant en attaquant avec le côté gauche et shiro débute les attaques.			
9 à 11							
12 à 14	F						
	G						
15 à 17	F						
	G						
Bleues							
6 à 8	mixtes				<p>Ippon kumite^{1 et 2} Jodan oizuki Chudan oizuki Chudan mae-geri Chudan yoko-geri kekomi</p> <p>Meilleur côté Les deux compétiteurs en position de combat.</p>		
9 à 11							
12 à 14	F						
	G						
15 à 17	F						
	G						

1. Aka débute les attaques.

2. Les déplacements défensifs sont libres, uke peut reculer, esquiver, glisser, etc.

TABLEAU 1.5 (suite) Kumite individuel enfants et adolescents

Pour les contacts, voir le tableau 1.6.

Le port de lunettes de toutes sortes est interdit.

Catégories		Éliminations	Finales	Égalité
âges	sexes			
Marron et Noires				
6 à 8	mixtes	<p>Jiyu ippon kumite^{1, 2 et 3} Jodan oizuki, chudan oizuki et chudan mae-geri Meilleur côté⁴</p> <p>Sur les 3 contre-attaques, uke doit faire au moins 2 contre-attaques différentes, sous peine de disqualification.</p>		Les compétiteurs reprennent le combat, jambe droite devant en attaquant avec le côté gauche et shiro débute les attaques.
9 à 11	F	<p>Aux drapeaux Jiyu ippon kumite^{1, 2 et 3} Jodan oizuki Chudan oizuki Chudan mae-geri Yoko-geri kekomi Meilleur côté⁴</p> <p>Sur les 4 contre-attaques, uke doit faire au moins 2 contre-attaques différentes, sous peine de disqualification.</p>	<p>Les 2 finalistes</p> <p>Shiai^{2 et 3}</p> <p>Shobu ippon 2 minutes temps chronométré</p> <p>Pour les contacts voir le tableau 1.6</p>	<p><i>Éliminations aux drapeaux</i> Les compétiteurs reprennent le combat, jambe droite devant en attaquant avec le côté gauche et shiro débute les attaques.</p> <p><i>Finales</i> En cas d'égalité après les 2 premières minutes, les compétiteurs reprennent pour un autre 2 minutes ou jusqu'à ce que l'un d'eux gagne. S'il y a toujours égalité après 2 manches, le combat se poursuit jusqu'à ce qu'un compétiteur marque.</p>
	G	<p>Sur les 4 contre-attaques, uke doit faire au moins 2 contre-attaques différentes, sous peine de disqualification.</p>	<p>Pour les contacts voir le tableau 1.6</p>	
12 à 14	F	<p>Aux drapeaux Jiyu ippon kumite^{1, 2 et 3} Jodan oizuki Chudan oizuki Chudan mae-geri Yoko-geri kekomi Meilleur côté⁴</p> <p>Sur les 4 contre-attaques, uke doit faire au moins 2 contre-attaques différentes, sous peine de disqualification.</p>	<p>Les 4 finalistes</p> <p>Shiai^{2 et 3}</p> <p>Shobu ippon 2 minutes temps chronométré</p> <p>Pour les contacts voir le tableau 1.6</p>	<p><i>Éliminations aux drapeaux</i> Les compétiteurs reprennent le combat, jambe droite devant en attaquant avec le côté gauche et shiro débute les attaques.</p> <p><i>Finales</i> En cas d'égalité après les 2 premières minutes, les compétiteurs reprennent pour un autre 2 minutes ou jusqu'à ce que l'un d'eux gagne. S'il y a toujours égalité après 2 manches, le combat se poursuit jusqu'à ce qu'un compétiteur marque.</p>
	G	<p>Sur les 4 contre-attaques, uke doit faire au moins 2 contre-attaques différentes, sous peine de disqualification.</p>	<p>Pour les contacts voir le tableau 1.6</p>	

1. Aka débute les attaques.

2. Les protecteurs buccaux et les gants blancs sont obligatoires. Le port d'une coquille pour les garçons ou d'un protège buste pour les filles est fortement recommandé.

3. Toutes les formes de «coaching», verbal ou gestuel visant à conseiller un compétiteur se trouvant sur l'aire de compétition, sont strictement interdites sous peine de disqualification du compétiteur.

4. Une fois l'attaque annoncée, tori ne peut changer de jambe.

TABLEAU 1.5 (suite) Kumite individuel enfants et adolescents

Pour les contacts, voir le tableau 1.6.

Le port de lunettes de toutes sortes est interdit.

Catégories		Éliminations	Finales	Égalité
âges	sexes			
Marrons et Noires				
15 à 17	F	<p>Shiai^{2 et 3}</p> <p>Shobu ippon 2 minutes temps chronométré</p> <p><i>Pour les contacts voir le tableau 1.6</i></p>		<p>En cas d'égalité après les 2 premières minutes, les compétiteurs reprennent pour un autre 2 minutes ou jusqu'à ce que l'un d'eux gagne. S'il y a toujours égalité après 2 manches, le combat se poursuit jusqu'à ce qu'un compétiteur marque.</p>
	G			

1. Aka débute les attaques.

2. Les protecteurs buccaux et les gants blancs sont obligatoires. Le port d'une coquille pour les garçons ou d'un protège buste pour les filles est fortement recommandé.

3. Toutes les formes de «coaching», c'est-à-dire soutien verbal ou gestuel visant à conseiller un compétiteur se trouvant sur l'aire de compétition, sont strictement interdites sous peine de disqualification du compétiteur.

1.5 Règlements concernant les contacts enfants et adolescents

Peu importe le type de kumite, **les contacts** seront sanctionnés selon les règles présentées dans le tableau 1.6 ci-dessous. La sévérité des contacts sera établie par l'arbitre central en concertation avec les juges de coin. Un contact léger signifie que l'épiderme a été effleuré.

TABLEAU 1.6 Jugement des contacts

Sévérité des contacts	Chudan	Jodan
Contact léger	<ul style="list-style-type: none">• Waza-ari• Keikoku• Chui	<ul style="list-style-type: none">• Keikoku• Chui• Hansoku
Contact moyen	<ul style="list-style-type: none">• Chui• Hansoku	<ul style="list-style-type: none">• Hansoku
Contact lourd	<ul style="list-style-type: none">• Hansoku	<ul style="list-style-type: none">• Hansoku

Note : tout contact entraînant un **saignement**, une **enflure**, une **lacération** ou tout autre **traumatisme** sera puni par hansoku (disqualification), même s'il est léger.

1.6 Types de kumite enfants et adolescents

1.6.1 *Sambon kumite*

Blanches et jaunes

Attaques jambe gauche devant

- jodan oizuki
- chudan oizuki

Pour les compétiteurs âgés de 6 à 8 ans, l'arbitre central doit compter. En cas d'égalité, les compétiteurs reprennent le même combat et shiro débute les attaques.

1.6.2 *Ippon kumite*

Les déplacements défensifs sont libres, uke peut reculer, esquiver, glisser, etc.

Orange

Attaques des deux côtés (droite et gauche)

- jodan oizuki
- chudan oizuki

Pour les compétiteurs âgés de 6 à 8 ans, l'arbitre central doit compter. En cas d'égalité, les compétiteurs reprennent le même combat et shiro débute les attaques.

Vertes

Attaques du meilleur côté

- jodan oizuki
- chudan oizuki
- chudan mae-geri

En cas d'égalité, les compétiteurs reprennent le combat et shiro débute les attaques et doit les effectuer avec le côté gauche (jambe droite devant).

Bleues

Attaques du meilleur côté, les deux compétiteurs en position de combat

- jodan oizuki
- chudan oizuki
- chudan mae-geri
- chudan yoko-geri kekomi

En cas d'égalité, les compétiteurs reprennent le combat et shiro débute les attaques et doit les effectuer avec le côté gauche (jambe droite devant).

1.6.3 Jiyu ippon kumite

Ce combat s'effectue dans les catégories marron et noires 6 à 8 ans mixtes, 9 à 11 ans filles et garçons, 12 à 14 ans filles et garçons. Cependant, pour les 9 à 11 ans et 12 à 14 ans, le jiyu ippon kumite est réalisé en rondes éliminatoires seulement et les quatre compétiteurs qui atteignent la finale doivent faire du shiai.

Attaques du meilleur côté

- jodan oizuki
- chudan oizuki
- chudan mae geri
- yoko-geri kekomi (seulement pour les 9 ans et plus)

Sur les contre-attaques, uke doit faire au moins **2 contre-attaques différentes**, sous peine de disqualification. En cas d'égalité, les compétiteurs reprennent le combat, shiro débute les attaques et doit les effectuer avec le côté gauche (jambe droite devant).

Les **protecteurs buccaux** et les **gants blancs** sont **obligatoires**. Le port d'une coquille pour les garçons ou d'un protège buste pour les filles est fortement recommandé.

Les sorties de l'aire de combat résultent en jogai keikoku, jogai chui, jogai hansoku (trois sorties de l'aire de combat entraînent la disqualification du compétiteur).

Les **techniques et comportements** ci-dessous sont **prohibés** en jiyu ippon kumite et résultent en avertissements (keikoku, chui ou hansoku, non cumulatifs aux jogai), trois avertissements entraînent la disqualification du compétiteur :

- une fois l'attaque annoncée, tori ne peut plus changer de jambe;
- tori ne peut faire de feintes ou de bruits pour distraire uke;
- tori doit attaquer lorsque la distance d'attaque est correcte, une fois la distance correcte établie, tori ne peut hésiter ou poursuivre sans attaquer, sous peine d'avertissement;
- uke ne peut fuir le combat et doit permettre à tori de prendre une distance d'attaque correcte;
- tori ne peut sauter ou glisser sur ses attaques;
- tori, une fois son attaque complétée, doit maintenir sa posture d'attaque et ne peut se retirer immédiatement hors de la distance de la contre-attaque;
- tori ne peut bloquer ou esquiver la contre-attaque;
- aucune saisie par tori ou uke n'est permise;
- aucun contact n'est permis sous peine de disqualification.

Toutes les formes de «coaching», c'est-à-dire soutien verbal ou gestuel visant à conseiller un compétiteur se trouvant sur l'aire de compétition, sont **strictement interdites** sous peine de **disqualification du compétiteur**.

1.6.4 Shiai

Chez les ceintures marron et noires de 15 à 17 ans filles et garçons, tous les compétiteurs font du shiai. Dans les catégories 9 à 11 ans et 12 à 14 ans, marron et noires filles et garçons, les éliminations se font en jiyu ippon kumite et seuls les quatre finalistes font du shiai.

Il s'agit de shobu ippon d'une durée de **2 minutes temps continu**. Le combat peut être arrêté seulement par l'arbitre central en prononçant le mot Jikan. Le chronomètreur se doit d'être très attentif aux commandes de l'arbitre central. En cas d'égalité, après les 2 premières minutes, le match additionnel est de deux minutes selon le principe Sakidori ippon (le premier compétiteur qui marque gagne le match). Si aucun point n'est marqué, les juges doivent obligatoirement voter blanc ou rouge et l'arbitre central doit désigner un vainqueur.

Les **protecteurs buccaux** et les **gants blancs** sont **obligatoires**. Le port d'une coquille pour les garçons ou d'un protège buste pour les filles est fortement recommandé. Le port de tout autre équipement de protection est interdit ou doit obtenir l'approbation du médecin et de l'arbitre en chef de la compétition.

Les sorties de l'aire de combat résultent en jogai keikoku, jogai chui, jogai hansoku (trois sorties de l'aire de combat entraînent la disqualification du compétiteur).

Les **cibles** autorisées sont les suivantes :

- la tête;
- le cou;
- la poitrine;
- l'abdomen;
- le dos.

Les actes et techniques suivants sont **interdits** en shiai et résultent en avertissements ou disqualification :

- Les techniques de mains ouvertes au visage tel que nukite;
- Les attaques aux parties, sur les bras et les jambes, les attaques répétées directement au tibia, les attaques directes aux hanches, à l'articulation des genoux et aux pieds;
- S'agripper sans poursuivre immédiatement, se prendre en corps à corps, ou heurter l'adversaire inutilement;
- Les projections dangereuses, foncer avec la tête, coup de bélier, etc.;
- Tous comportements d'un combattant mettant en péril sa propre sécurité (tourner le dos, avancer la tête sans se protéger, etc.);
- Désobéir aux commandements de l'arbitre;
- Toutes attitudes non sportives, telle qu'insultes, provocations ou paroles inutiles;
- Tous les actes considérés comme malveillants ou ne respectant pas les règles de la compétition.

Toutes les formes de «coaching», c'est-à-dire soutien verbal ou gestuel visant à conseiller un compétiteur se trouvant sur l'aire de compétition, sont **strictement interdites** sous peine de **disqualification du compétiteur**.

2. Catégories et règlements adultes

2.1 Catégories

Chez les adultes, les catégories en kata et en kumite individuels sont mixtes pour les blanches à vertes. En kata équipe, tous les grades sont mixtes. Les compétiteurs inscrits dans les catégories kata et kumite individuels marron et noirs 45 ans et plus, ne peuvent participer dans aucune autre catégorie individuelle (marron ou noirs). De plus, **toutes les ceintures noires** qui prennent part à la compétition doivent **obligatoirement arbitrer** tout au long de l'événement, à défaut de quoi ils ne pourront pas compétitionner.

2.2 Règlements kata équipe adultes

Les équipes peuvent être constituées de compétiteurs de niveaux différents à la condition de respecter les regroupements présentés dans le tableau 2.1 ci-dessous. Notez que s'il y a un membre ceinture noire dans l'équipe, cette dernière est inscrite chez les noirs.

TABLEAU 2.1 Regroupements acceptés en kata équipe

Blanches et Jaunes (BI) (J)	Orange (O)	Vertes (V)	Bleues (B)	Marron (M)	Noires (N)
BI-BI-BI BI-BI-J BI-J-J J-J-J J-J-O	J-O-O O-O-O O-O-V	O-V-V V-V-V V-V-B	V-B-B B-B-B B-B-M	B-M-M M-M-M	M-M-N M-N-N N-N-N

Pour les ceintures blanches à bleues, les compétiteurs peuvent exécuter le kata de leur grade ou un kata inférieur, selon ce qui est présenté au tableau 2.3 (p. 14). Chez les marron, seuls les 15 premiers katas sont acceptés, tandis que les ceintures noires peuvent présenter le kata de leur choix (tableau 2.2).

En cas d'égalité, les blanches à bleues peuvent reprendre le même kata, alors que les marron et noirs doivent choisir un kata différent. Advenant une deuxième égalité, tous peuvent reprendre leur premier kata. S'il y a une troisième égalité, la note la plus haute est retenue et si l'égalité persiste, la note la plus basse est ajoutée.

TABLEAU 2.2 Classification des katas

Shitei katas	Sentei katas	15 premiers katas		Katas au choix	
Heian nidan Heian sandan Heian yondan Heian godan Tekki shodan	Bassai Dai Kanku Dai Jion Empi	Heian shodan Heian nidan Heian sandan Heian yondan Heian godan Tekki shodan Tekki nidan Tekki sandan	Bassai Dai Kanku Dai Jion Empi Jitte Gankaku Hangetsu	15 premiers katas plus Bassai Sho Unsu Kanku Sho Gojushiho Sho Chinte Gojushiho Dai Nijushio Sochin	

TABLEAU 2.3 Kata équipe adultes

Catégories	Kata		Égalité ¹
Blanches et Jaunes mixtes (BI-BI-BI / BI-BI-J / BI-J-J / J-J-J / J-J-O)	Heian shodan Heian nidan		Les équipes peuvent reprendre le même kata.
Orange mixtes (J-O-O / O-O-O / O-O-V)	Heian shodan Heian nidan	Heian sandan	
Vertes mixtes (O-V-V / V-V-V / V-V-B)	Heian shodan Heian nidan	Heian sandan Heian yondan	
Bleues mixtes (V-B-B / B-B-B / B-B-M)	Heian shodan Heian nidan Heian sandan	Heian yondan Heian godan Tekki shodan	
Marron mixtes (B-M-M / M-M-M)	15 premiers katas.		Lors d'une première égalité, les équipes doivent exécuter un kata différent.
Noires mixtes (M-M-N / M-N-N / N-N-N)	Katas au choix		

1. Advenant une deuxième égalité, tous peuvent reprendre leur premier kata. S'il y a une troisième égalité, la note la plus haute est retenue et si l'égalité persiste, la note la plus basse est ajoutée.

2.3 Règlements kata individuel adultes

En **élimination**, c'est-à-dire aux drapeaux, pour les ceintures blanches à bleues, les katas sont imposés et correspondent au kata du grade précédent, tel que présenté au tableau 2.4 (p. 16). Dans les catégories marron et marron et noires 45 ans et plus, les éliminations se font avec les shitei katas, tandis que pour les noires, les premières rondes se font avec les shitei katas et la dernière ronde avec les senteï katas (tableau 2.2, p. 13). S'il y a 8 compétiteurs ou moins dans une catégorie, ils passent directement en finale.

En **finale**, c'est-à-dire aux pointages, les blanches à bleues ont le choix de faire leur tokui kata ou un kata inférieur. Chez les marron, les compétiteurs choisissent dans les 15 premiers katas et pour les marron et noires 45 ans et plus et les noires, le kata est à leur choix.

En cas d'**égalité**, les blanches à bleues peuvent reprendre le même kata, alors que les marron et noires doivent choisir un kata différent. Advenant une deuxième égalité, tous peuvent reprendre leur premier kata. S'il y a une troisième égalité, la note la plus haute est retenue et si l'égalité persiste, la note la plus basse est ajoutée.

TABLEAU 2.4 Kata individuel adultes

Catégories		Éliminations ¹ Aux drapeaux	Finales Aux pointages	Égalité ²
Blanches et Jaunes mixtes		Heian shodan	Heian shodan Heian nidan	Les compétiteurs peuvent reprendre le même kata.
Orange mixtes		Heian nidan	Heian shodan Heian nidan Heian sandan	
Vertes mixtes		Heian sandan	Heian shodan Heian nidan Heian sandan Heian yondan	
Bleues	<i>F</i>	Heian yondan	Heian shodan Heian nidan Heian sandan Heian yondan Heian godan Tekki shodan	Lors d'une première égalité, les compétiteurs doivent exécuter un kata différent au second tour.
	<i>H</i>			
Marron	<i>F</i>	Shitei katas	15 premiers katas	
	<i>H</i>			
Marron et noires 45 et +³	<i>F</i>	Shitei katas	Kata au choix	
	<i>H</i>			
Noires	<i>F</i>	Premières rondes Shitei katas	Kata au choix	
	<i>H</i>	Dernière ronde Sentei katas		

1. S'il y a 8 compétiteurs ou moins dans une catégorie, ils passent directement en finale aux pointages.
2. Advenant une deuxième égalité, tous peuvent reprendre leur premier kata. S'il y a une troisième égalité, la note la plus haute est retenue et si l'égalité persiste, la note la plus basse est ajoutée.
3. Les compétiteurs inscrits chez les marrons et noires 45 ans et plus ne peuvent participer dans les autres catégories (kata marron ou noires).

2.4 Règlements kumite individuel adultes

Pour tous les types de combats techniques, le côté rouge (aka) débute les attaques et les exécutent toutes. Une fois les attaques complétées par le côté rouge, le côté blanc (shiro) effectue les attaques. En cas d'égalité, le combat reprend et shiro débute les attaques. Les détails concernant les catégories et les règlements de ces événements sont résumés dans le tableau 2.5 (p. 18).

Les attaques doivent être nommées à voix haute et de façon claire avant d'être effectuées. L'attaquant (tori) doit attendre le signal de l'arbitre central avant d'exécuter sa série d'attaques. Les **feintes** de toutes sortes (mouvements, bruits, hésitations, etc.) sont **interdites**.

Le **port de lunettes** de toutes sortes est **interdit**, seules les lentilles cornéennes sont permises. De plus, tous les **bijoux**, c'est-à-dire boucles d'oreilles, bagues, colliers, bracelets (même médicaux *), etc. sont **interdits** et doivent être **enlevés**. **Aucun perçage** (body piercing) **même recouvert d'un ruban ne sera toléré**. Pour les cheveux, seuls les élastiques sont permis, tous les autres accessoires sont interdits.

* Les bracelets médicaux doivent être remis à l'arbitre central de l'aire de compétition pour la durée de l'épreuve.

Les protecteurs buccaux et les gants blancs sont obligatoires en jiyu ippon kumite et en shiai. Les compétiteurs portant des broches doivent s'assurer que leur protecteur buccal les recouvre entièrement (dentition supérieure et inférieure si nécessaire). Le port d'une coquille pour les garçons ou d'un protège buste pour les filles est fortement recommandé.

Toutes les formes de «coaching», c'est-à-dire soutien verbal ou gestuel visant à conseiller un compétiteur se trouvant sur l'aire de compétition, sont **strictement interdites** sous peine de **disqualification du compétiteur**.

TABLEAU 2.5 Kumite individuel adultes

Pour les contacts, voir le tableau 2.6.

Le port de lunettes de toutes sortes est interdit.

Catégories		Éliminations	Finales	Égalité
Blanches et Jaunes mixtes		Sambon kumite¹ Jodan oizuki Chudan oizuki Jambe gauche devant pour débiter		Les compétiteurs reprennent le même combat, shiro débute les attaques.
		Ippon kumite^{1 et 2} Jodan oizuki Chudan oizuki Droite et gauche		
Orange mixtes		Ippon kumite^{1 et 2} Jodan oizuki Chudan oizuki Chudan mae geri Meilleur côté		Les compétiteurs reprennent le combat, jambe droite devant en attaquant avec le côté gauche, shiro débute les attaques.
		Ippon kumite^{1 et 2} Jodan oizuki Chudan oizuki Chudan mae geri Meilleur côté		
Bleues	F	Aux drapeaux	Les 4 finalistes	<i>Éliminations aux drapeaux</i> Les compétiteurs reprennent le combat, jambe droite devant en attaquant avec le côté gauche, shiro débute les attaques. <i>Finales</i> En cas d'égalité après les 2 premières minutes, les compétiteurs reprennent pour un autre 2 minutes ou jusqu'à ce que l'un d'eux gagne. S'il y a toujours égalité après 2 manches, le combat se poursuit jusqu'à ce qu'un compétiteur marque.
	H	Jiyu ippon kumite^{1, 3 et 4} Jodan oizuki Chudan oizuki Chudan mae geri Meilleur côté	Shiai^{3 et 4} Shobu ippon 2 minutes temps chronométré <i>Pour les contacts voir le tableau 2.6</i>	
Marron	F	Shiai^{3 et 4} Shobu ippon 2 minutes temps chronométré <i>Pour les contacts voir le tableau 2.6</i>		En cas d'égalité après les 2 premières minutes, les compétiteurs reprennent pour un autre 2 minutes ou jusqu'à ce que l'un d'eux gagne. S'il y a toujours égalité après 2 manches, le combat se poursuit jusqu'à ce qu'un compétiteur marque.
	H			
Marron et noires 45 et + ⁵	F	Shiai^{3 et 4} Shobu ippon 2 minutes temps chronométré <i>Pour les contacts voir le tableau 2.6</i>		En cas d'égalité après les 2 premières minutes, les compétiteurs reprennent pour un autre 2 minutes ou jusqu'à ce que l'un d'eux gagne. S'il y a toujours égalité après 2 manches, le combat se poursuit jusqu'à ce qu'un compétiteur marque.
	H			
Noires	F	Shiai^{3 et 4} Shobu ippon 2 minutes temps chronométré <i>Pour les contacts voir le tableau 2.6</i>		En cas d'égalité après les 2 premières minutes, les compétiteurs reprennent pour un autre 2 minutes ou jusqu'à ce que l'un d'eux gagne. S'il y a toujours égalité après 2 manches, le combat se poursuit jusqu'à ce qu'un compétiteur marque.
	H			

1. Aka débute les attaques.

2. Les déplacements défensifs sont libres, uke peut reculer, esquiver, glisser, etc.

3. Les protecteurs buccaux et les gants blancs sont obligatoires. Le port d'une coquille pour les hommes ou d'un protège buste pour les femmes est fortement recommandé.

4. **Toutes les formes de «coaching»**, c'est-à-dire soutien verbal ou gestuel visant à conseiller un compétiteur se trouvant sur l'aire de compétition, sont **strictement interdites** sous peine de **disqualification du compétiteur**.

5. Les compétiteurs inscrits chez les marron et noires 45 ans et plus ne peuvent participer dans les autres catégories (kumite marrons ou noires).

2.5 Règlements concernant les contacts adultes

Peu importe le type de kumite, **les contacts** seront sanctionnés selon les règles présentées dans le tableau 2.6 ci-dessous. La sévérité des contacts sera établie par l'arbitre central en concertation avec ses juges de coin. Un contact léger signifie que l'épiderme a été effleuré.

TABLEAU 2.6 Jugement des contacts

Sévérité des contacts	Chudan	Jodan
Contact léger	<ul style="list-style-type: none">• Waza-ari	<ul style="list-style-type: none">• Ippon• Waza-ari• Keikoku
Contact moyen	<ul style="list-style-type: none">• Chui• Hansoku	<ul style="list-style-type: none">• Hansoku
Contact lourd	<ul style="list-style-type: none">• Hansoku	<ul style="list-style-type: none">• Hansoku

Note : tout contact entraînant un **saignement**, une **enflure**, une **lacération** ou tout autre **traumatisme** sera puni par hansoku (disqualification), même s'il est léger.

2.6 Types de kumite adultes

2.6.1 Sambon kumite

Blanches et jaunes mixtes

Attaques jambe gauche devant

- jodan oizuki
- chudan oizuki

En cas d'égalité, les compétiteurs reprennent le même combat et shiro débute les attaques.

2.6.2 Ippon kumite

Les déplacements défensifs sont libres, uke peut reculer, esquiver, glisser, etc.

Orange mixtes

Attaques des deux côtés (droite et gauche)

- jodan oizuki
- chudan oizuki

En cas d'égalité, les compétiteurs reprennent le même combat et shiro débute les attaques.

Vertes mixtes

Attaques du meilleur côté

- jodan oizuki
- chudan oizuki
- chudan mae geri

En cas d'égalité, les compétiteurs reprennent le combat et shiro débute les attaques et doit les effectuer avec le côté gauche (jambe droite devant).

2.6.3 Jiyu ippon kumite

Bleues femmes et bleues hommes

Le jiyu ippon kumite est réalisé en rondes éliminatoires et seulement les quatre compétiteurs qui atteignent la finale doivent faire du shiai.

Attaques du meilleur côté

- jodan oizuki
- chudan oizuki
- chudan mae geri

En cas d'égalité, les compétiteurs reprennent le combat et shiro débute les attaques et doit les effectuer avec le côté gauche (jambe droite devant).

Les **protecteurs buccaux** et les **gants blancs** sont **obligatoires**. Le port d'une coquille pour les hommes ou d'un protège buste pour les femmes est fortement recommandé.

Les sorties de l'aire de combat résultent en jogai keikoku, jogai chui, jogai hansoku (trois sorties de l'aire de combat entraînent la disqualification du compétiteur).

Les **techniques et comportements** ci-dessous sont **prohibés** en jiyu ippon kumite et résultent en avertissements (keikoku, chui ou hansoku, non cumulatifs aux jogai), trois avertissements entraînent la disqualification du compétiteur :

- une fois l'attaque annoncée, tori ne peut plus changer de jambe;
- tori ne peut faire de feintes ou de bruits pour distraire uke;
- tori doit attaquer lorsque la distance d'attaque est correcte, une fois la distance correcte établie, tori ne peut hésiter ou poursuivre sans attaquer, sous peine d'avertissement;
- uke ne peut fuir le combat et doit permettre à tori de prendre une distance d'attaque correcte;
- tori ne peut sauter ou glisser sur ses attaques;
- tori, une fois son attaque complétée, doit maintenir sa posture d'attaque et ne peut se retirer immédiatement hors de la distance de contre-attaque;
- tori ne peut bloquer ou esquiver la contre-attaque;
- aucune saisie par tori ou uke n'est permise;
- aucun contact n'est permis sous peine de disqualification.

Toutes les formes de «coaching», c'est-à-dire soutien verbal ou gestuel visant à conseiller un compétiteur se trouvant sur l'aire de compétition, sont **strictement interdites** sous peine de **disqualification du compétiteur**.

2.6.4 Shiai

Chez les ceintures bleues, hommes et femmes, les éliminations se font en jiyu ippon kumite et seuls les quatre finalistes font du shiai. Dans les catégories marron, marron et noires 45 ans et plus et noires, autant chez les hommes que chez les femmes, tous les compétiteurs font du shiai.

Il s'agit de shobu ippon d'une durée de **2 minutes temps chronométré** (arrêt du temps à chaque intervention de l'arbitre central). En cas d'égalité après les 2 premières minutes, les compétiteurs reprennent pour un autre 2 minutes ou jusqu'à ce que l'un d'eux gagne. S'il y a toujours égalité après 2 manches, le combat se poursuit jusqu'à ce qu'un compétiteur marque.

Les **protecteurs buccaux** et les **gants blancs** sont **obligatoires**. Le port d'une coquille pour les hommes ou d'un protège buste pour les femmes est fortement recommandé. Le port de tout autre équipement de protection est interdit ou doit obtenir l'approbation du médecin et de l'arbitre en chef de la compétition.

Les sorties de l'aire de combat résultent en jogai keikoku, jogai chui, jogai hansoku (trois sorties de l'aire de combat entraînent la disqualification du compétiteur).

Les **cibles** autorisées sont les suivantes :

- la tête;
- le cou;
- la poitrine;
- l'abdomen;
- le dos.

Les actes et techniques suivants sont **interdits** en shiai et résultent en avertissements ou disqualification :

- Les techniques de mains ouvertes au visage tel que nukite;
- Les attaques aux parties, sur les bras et les jambes, les attaques répétées directement au tibia, les attaques directes aux hanches, à l'articulation des genoux et aux pieds;
- S'agripper sans poursuivre immédiatement, se prendre en corps à corps, ou heurter l'adversaire inutilement;
- Les projections dangereuses, foncer avec la tête, coup de bélier, etc.;
- Tous comportements d'un combattant mettant en péril sa propre sécurité (tourner le dos, avancer la tête sans se protéger, etc.);
- Désobéir aux commandements de l'arbitre;
- Toutes attitudes non sportives, telle qu'insultes, provocations ou paroles inutiles;
- Tous les actes considérés comme malveillants ou ne respectant pas les règles de la compétition.

Toutes les formes de «coaching», c'est-à-dire soutien verbal ou gestuel visant à conseiller un compétiteur se trouvant sur l'aire de compétition, sont **strictement interdites** sous peine de **disqualification du compétiteur**.

ANNEXES

Lexique de l'arbitrage et sa signification

Table des décisions

Dimensions de l'aire de compétition

Lexique de l'arbitrage et sa signification

AIUCHI	Attaques simultanées, pas de point
AKA (SHIRO) HANSOKU SHIRO (AKA) NO KACHI	Disqualification du rouge (blanc), victoire du blanc (rouge)
AKA(SHIRO)KIKE NIYORI SHIRO(AKA)NO KACHI	Forfait du rouge (blanc), victoire du blanc (rouge)
AKA (SHIRO) NO KACHI	Victoire du rouge (blanc)
ATOSHIBARAKU	Trente secondes avant la fin du combat
ATTATE IRU	Contact
AWASETE IPPON	Deux waza-ari font ippon
AWASE-WAZA	2 techniques simultanées (2 waza-ari)
CHUI	Avertissement
ENCHO	Prolongation du temps de combat
FUKUSHIN SHUGO	Pour appeler les juges de coin
FUSENSHO	Forfait ou abandon
HANSOKU	Disqualification
HANTEI	Décision
HAYAI	Plus rapide
HIKIWAKE	Match nul
IPPON	Technique décisive
JIKAN	Signal pour arrêter le temps
JOGAI	Sortie de l'aire de compétition
NAKAE	Prendre position dans l'aire de compétition
KEIKOKU	Attention
MA-AI-GA TOI	Manque de distance
MIENAI	Rien vu
MOTO NO ICHI	Ordre aux combattants de reprendre leur position
MUBOUBI	Aucune défense
NUKETE IRU	Hors cible
SHIKAKU	Disqualification
SHOBU IPPON (SANBON) HAJIME	Début du combat
TAIMIN GA OSOI	Manque de «timing»
TORONAI / TORIMASEN	Pas de point
TSUZUKETE HAJIME	Reprise du combat
UKETE IRU	Technique bloquée
WAZA-ARI	Demi point
YAME	Arrêt temporaire
YAME, SOREMADE	Fin du combat
YOWAI	Technique faible

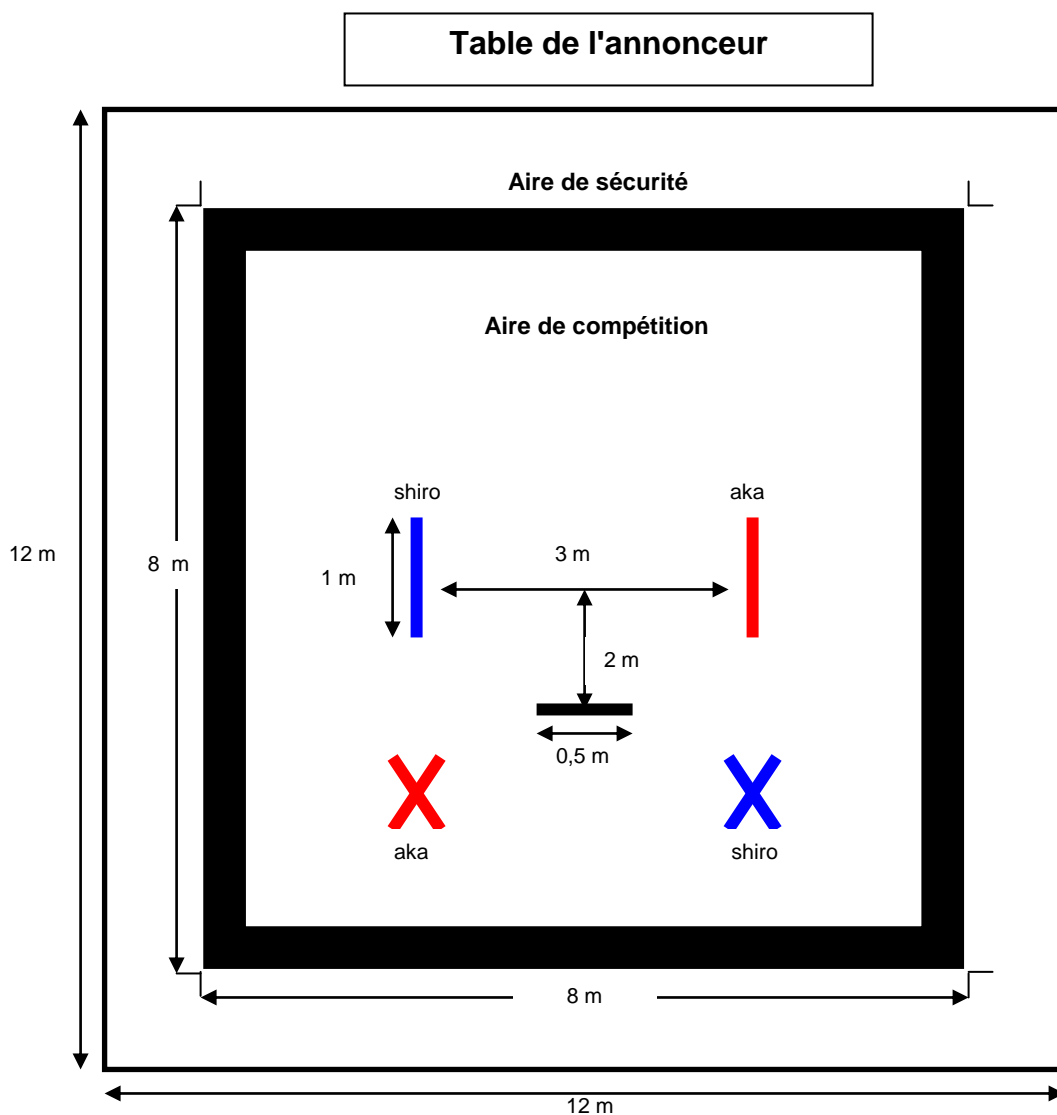
Table des décisions

□	□	□	□	Victoire - SHIRO
□	□	□	■	Victoire - SHIRO
□	□	□	□■	Victoire - SHIRO
□	□	□■	□■	Victoire - SHIRO ou match nul selon la décision de l'arbitre central
□	□	■	□■	Victoire - SHIRO ou match nul selon la décision de l'arbitre central
■	■	■	■	Victoire - AKA
■	■	■	□	Victoire - AKA
■	■	■	□■	Victoire - AKA
■	■	□■	□■	Victoire - AKA ou match nul selon la décision de l'arbitre central
■	■	□	□■	Victoire - AKA ou match nul selon la décision de l'arbitre central
□■	□■	□■	□■	Match nul
□	□■	□■	□■	Match nul
■	□■	□■	□■	Match nul
■	□■	□■	□	Match nul
■	■	□	□	Match nul ou victoire de SHIRO ou AKA selon la décision de l'arbitre central

Note: Dans chacune décisions faites par les quatre juges de coin, les marques □ , ■ et □■ indiquent respectivement SHIRO (blanc), AKA (rouge), HIKIWAKE (égalité).

Dimensions de l'aire de compétition

(Schéma non à l'échelle)



Noter que les rubans installés pour délimiter l'aire de compétition font parti de l'aire et la bordure extérieure du ruban constitue la limite du 8 mètres. L'épaisseur du ruban n'a pas d'impact sur la grandeur de l'aire de compétition, car la limite extérieure est toujours la même, toutefois plus elle est large et plus c'est facile pour le compétiteur de la repérer. En tout temps, une sortie de l'aire sera signifiée aussitôt que le pied du compétiteur dépasse la bordure du ruban.