



<http://www.body-karate.com/cms/fr/home>

- [Accueil \(http://www.body-karate.com/cms/fr/accueil-body-karate\)](http://www.body-karate.com/cms/fr/accueil-body-karate)
- [Association Body Karaté \(http://www.body-karate.com/cms/fr/association-body-karate\)](http://www.body-karate.com/cms/fr/association-body-karate)
- [Body Karaté \(http://www.body-karate.com/cms/fr/definition-et-origine\)](http://www.body-karate.com/cms/fr/definition-et-origine)
 - [Définition et origine \(http://www.body-karate.com/cms/fr/definition-et-origine-body-karate\)](http://www.body-karate.com/cms/fr/definition-et-origine-body-karate)
 - [Les objectifs \(http://www.body-karate.com/cms/fr/les-objectifs-body-karate\)](http://www.body-karate.com/cms/fr/les-objectifs-body-karate)
 - [Caractéristiques \(http://www.body-karate.com/cms/fr/caracteristiques\)](http://www.body-karate.com/cms/fr/caracteristiques)
 - [Le cours \(http://www.body-karate.com/cms/fr/le-cours-body-karate\)](http://www.body-karate.com/cms/fr/le-cours-body-karate)
 - [Les niveaux \(http://www.body-karate.com/cms/fr/les-niveaux-body-karate\)](http://www.body-karate.com/cms/fr/les-niveaux-body-karate)
 - [Les tenues \(http://www.body-karate.com/cms/fr/les-tenues-body-karate\)](http://www.body-karate.com/cms/fr/les-tenues-body-karate)
 - [Réglementations des compétitions \(http://www.body-karate.com/cms/fr/reglementations-des-competitions\)](http://www.body-karate.com/cms/fr/reglementations-des-competitions)
 - [Les clubs Body Karaté \(http://www.body-karate.com/cms/fr/les-clubs-body-karate\)](http://www.body-karate.com/cms/fr/les-clubs-body-karate)
- [Catherine Belrhiti \(http://www.body-karate.com/cms/fr/biographie\)](http://www.body-karate.com/cms/fr/biographie)
 - [Biographie \(http://www.body-karate.com/cms/fr/biographie-de-catherine-belrhiti\)](http://www.body-karate.com/cms/fr/biographie-de-catherine-belrhiti)
 - [Palmarès \(http://www.body-karate.com/cms/fr/palmares-de-catherine-belrhiti\)](http://www.body-karate.com/cms/fr/palmares-de-catherine-belrhiti)
- [Le club \(http://www.body-karate.com/cms/fr/le-club\)](http://www.body-karate.com/cms/fr/le-club)
 - [Présentation \(http://www.body-karate.com/cms/fr/le-club-body-karate\)](http://www.body-karate.com/cms/fr/le-club-body-karate)
 - [Les activités \(http://www.body-karate.com/cms/fr/les-activites-du-club\)](http://www.body-karate.com/cms/fr/les-activites-du-club)
 - [La méthode Wado-Ryu \(http://www.body-karate.com/cms/fr/la-methode-wado-ryu\)](http://www.body-karate.com/cms/fr/la-methode-wado-ryu)
- [Coupes et stages \(http://www.body-karate.com/cms/fr/coupes-stage-body-karate\)](http://www.body-karate.com/cms/fr/coupes-stage-body-karate)
- [Photos et vidéos \(http://www.body-karate.com/cms/fr/albums-photos\)](http://www.body-karate.com/cms/fr/albums-photos)
 - [Albums photos \(http://www.body-karate.com/cms/fr/phototheque\)](http://www.body-karate.com/cms/fr/phototheque)
 - [Vidéos des stages \(http://www.body-karate.com/cms/fr/videos-des-stages\)](http://www.body-karate.com/cms/fr/videos-des-stages)
 - [Vidéos des compétitions \(http://www.body-karate.com/cms/fr/videos-des-competitions\)](http://www.body-karate.com/cms/fr/videos-des-competitions)
- [Contact \(http://www.body-karate.com/cms/fr/contact\)](http://www.body-karate.com/cms/fr/contact)
- [Liens \(http://www.body-karate.com/cms/fr/liens\)](http://www.body-karate.com/cms/fr/liens)

Téléchargement

BODY KARATÉ FRANCE

- [Adhésion association BKF 2011 \(/index.php/sfMediaManager/download?media_id=118-inscription_body_karate_france_2011-pdf\)](#)
- [Affiche utilisable pour les clubs \(/index.php/sfMediaManager/download?media_id=119-affiche_club-pdf\)](#)
- [BDC Tenues BKF \(/index.php/sfMediaManager/download?media_id=124-bdc_tenue_body_karate-pdf\)](#)
- [BDC Fiches, Matériels & DVD \(/index.php/sfMediaManager/download?media_id=120-affiche_dvd_par_poste-pdf\)](#)

LE CLUB

- [Autorisation parentale \(/index.php/sfMediaManager/download?media_id=8-autorisation-parental-pdf\)](#)
- [Fiche d'inscription au club \(/index.php/sfMediaManager/download?media_id=5-fiche-inscription-pdf\)](#)

PROGRAMMES DES GRADES

- [Examen des Grades Jaune à Bleue \(/index.php/sfMediaManager/download?media_id=9-examen-grades-pdf\)](#)
- [Examen des Grades Marron \(/index.php/sfMediaManager/download?media_id=10-examen-grades-marron-pdf\)](#)
 - [Examen des Grades 1er DAN \(/index.php/sfMediaManager/download?media_id=6-reglementation-grade-pdf\)](#)
 - [Examen des Grades 2e DAN \(/index.php/sfMediaManager/download?media_id=7-reglementation-grade-2dan-pdf\)](#)



Réglementations des compétitions

TENUES PERSONNELLES ET OBLIGATOIRES

Tenue blanche de body-karate

SURCLASSEMENT

Le surclassement d'un(e) seul(e) Cadet(te) est autorisé dans une équipe Junior / Sénior.

COMPETITION

Le jugement se fera par système aux drapeaux par élimination directe sans repêchage.

ELIMATOIRES

Enchaînement différent à chaque tour.

Connaître au minimum deux enchaînements.

COMPETITION INDIVIDUELLE

CATEGORIES: Masculines et Féminines : BENJAMINS - MINIMES - CADETS - JUNIORS / SENIORS 1/ SENIORS 2/ SENIORS 3

DUREE: entre 2 et 3 minutes

COMPETITION PAR EQUIPE

COMPOSITION DES EQUIPES : Masculines - Féminines - Mixtes

Catégorie ESPOIR : Benjamins - Minimes - Cadets

Catégorie JUNIOR/SENIOR

Les équipes comprennent 3 compétiteurs. Il n'y a pas de remplaçant.

Un compétiteur ne peut participer que dans une seule équipe.

Les compétiteurs formant une équipe doivent être licenciés dans le même Club.

L'équipe doit comprendre le même nombre de compétiteurs, du début à la fin de la compétition.

DUREE: entre 2 et 3 minutes

TECHNIQUES IMPOSEES

Il faudra exécuter au minimum :

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

CRITERES DE JUGEMENT

Tempo musical respecté

Changements de direction,

Dynamisme, gestion de l'effort

Amplitude des mouvements, précision du geste,

Complexité des enchaînements de techniques de karaté,

Originalité, équilibre, stabilité,

Variation du rythme d'exécution,

Synchronisation des 3 compétiteurs en Equipe.



[Contact \(http://www.body-karate.com/cms/fr/contact\)](http://www.body-karate.com/cms/fr/contact) - [Mentions Légales \(http://www.body-karate.com/cms/fr/mentions-legales\)](http://www.body-karate.com/cms/fr/mentions-legales) - [Liens \(http://www.body-karate.com/cms/fr/liens\)](http://www.body-karate.com/cms/fr/liens) - by [hweb.fr \(http://www.hweb.fr\)](http://www.hweb.fr)