

Labège, le 25 février 2008

**Objet : Rencontre Kumité conventionnel**

Cher président, cher professeur,

Comme vous l'aurez constaté sur le calendrier, nous organisons cette saison, pour la première fois, une coupe départementale de kumité conventionnel (Kihon ippon kumité). Vous trouverez ci-joint le règlement de cette compétition ainsi que les horaires prévisionnels.

Cette compétition étant une première, nous en affinerons le déroulement en fonction des inscrits, c'est pourquoi, nous comptons sur vous pour nous faire parvenir des pré-inscriptions. Toutefois, notez bien que si un ou deux de vos élèves n'étaient pas pré-inscrits, ils pourraient tout de même s'inscrire le jour de la compétition.

Comptant sur vous pour communiquer sur cette rencontre auprès de vos licenciés, veuillez recevoir, cher président, cher professeur mes salutations sportives.

Xavier GERAUD  
D. T. D.

## **COUPE DÉPARTEMENTALE DE KUMITE CONVENTIONNEL**

Principe : permettre aux compétiteurs de mettre en situation (partenaire inconnu) un programme de kihon ippon kumité.

### **Inscriptions**

La compétition est ouverte aux licenciés ayant 2 licences dont celle de la saison sportive en cours, sans restriction de nationalité.

Idéalement, les dossiers d'inscriptions sont envoyés par les Clubs, au CDKDA 31 ou inscription sur place

**TENUES PERSONNELLES ET OBLIGATOIRES :**

Karaté gi / Ceinture rouge et ceinture bleue

### **1. Catégories**

Minimes/cadets individuels

juniors/séniors individuels

Vétérans (à partir de 40 ans) : le nombre de catégories vétérans sera déterminé en fonction du nombre de participants

Masculins et féminins séparés ou possibilité de faire mixte en fonction du nombre de participants.

### **2. Règlement (pouvant être légèrement modifié suivant le nombre de participants)**

- Jugement au drapeau 3 ou 5 juges
- Compétition avec système D1 D2 ou poules, à définir (voir participants) le principe étant que chaque compétiteur puisse avoir l'occasion de faire son programme à gauche et à droite au moins une fois.

**COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE KARATÉ  
ET A. M. A. DE LA HAUTE-GARONNE**

Maison des sports,  
BP 81908, Rue Buissonnière,  
31319 LABEGE CEDEX

Tél : 06 83 44 17 80

[www.cdkama31.com](http://www.cdkama31.com)

E-Mail : [info@cdkama31.com](mailto:info@cdkama31.com)

## HAUTE-GARONNE

- Sur les tours préliminaires, le programme des concurrents est exécuté d'un seul côté (1<sup>er</sup> tour à gauche, 2<sup>ème</sup> tour à droite etc.) en alternance.
- Pour demi finale et finale programme entier gauche et droite

### 3. Définition du kihon ippon Kumité

#### KIHON IPPON KUMITE

Assaut fondamental basé sur une attaque contrée par une seule défense et/ou contre attaque.

Nous retiendrons la forme qui est commune à tous les styles. Cet assaut se déroule de la manière suivante :

Les deux candidats sont placés à une distance de 1 mètre l'un de l'autre et de profil par rapport au jury.

Après s'être salués, les deux candidats se mettent en Hachiji Dachi en écartant successivement le pied gauche et le pied droit afin de rester dans l'axe, Tori se met en garde en reculant la jambe droite.

Uke devra trouver la distance par rapport à l'attaque de Tori. Tori annonce son attaque et, après un moment de concentration, la lance avec le plus de conviction et de détermination possible.

La défense et la contre attaque de Uke sont libres.

Uke devra rester un instant sur sa technique de contre-attaque afin de bien la définir.

Attaques : oï tsuki jodan, oï tsuki chudan, mae geri chudan jambe arrière, mawashi geri jodan ou chudan jambe arrière, yoko geri chudan jambe arrière.

### 4. Critères de jugement

- Bonne distance dans les attaques et les défenses, elles doivent «porter» et ne pas arriver à 10 ou 15 cm du point visé. (Le contrôle impose une retenue dans la technique et non pas une technique qui arrive en fin de course.)
- Stabilité et équilibre aussi bien dans l'attaque que dans la défense
- Puissance et détermination des attaques et défenses
- Variété dans les défenses seront constituées de blocage et contre attaque (Go no Sen), esquive et contre attaque, contre direct (Sen no Sen), etc.
- Maîtrise et précision de la contre attaque
- Kimé (esprit de décision, précision et efficacité extrêmes)
- Zanshin (disponibilité mentale et concentration)
- L'attitude générale des pratiquants durant l'exercice qui doit refléter l'esprit dans lequel se pratique le Karaté Do ou le karaté jitsu et le Kumité en particulier.

**MINIMES / CADETS  
JUNIORS / SENIORS  
VETERANS**

**Dimanche 6 avril 2008**  
Gymnase de la Cépière  
Toulouse

**KUMITÉ CONVENTIONNEL**

Masculins/Féminins  
Individuels

| <b>Horaires</b>                         | <b>Dimanche 6 avril 2008</b>  |
|---|---|
| 09 h 00 – 09 h 30<br><b>09 h 45</b>     | Contrôle compétiteurs MINIMES/CADETS Masculins et Féminins<br><b>DÉBUT DE LA COMPÉTITION MINIMES/CADETS</b>   |
| 10 h 00 – 10 h 30<br><br><b>10 h 45</b> | Contrôle compétiteurs JUNIORS/SENIORS Masculins et Féminins<br>+ VETERANS Masculins et Féminins<br><br><b>DÉBUT DE LA COMPÉTITION JUNIORS/SÉNIORS ET VETERANS</b> |
| 11 h 30– 12 h 00                        | <b>FINALES PRÉVISIONNELLES ET RÉCOMPENSES</b>   |

**ATTENTION : MERCI A TOUS DE RESPECTER LES HORAIRES !**

Pour participer à cette rencontre, il faut être en possession de :

- Son équipement personnel (ceinture rouge, ceinture bleue)
- un passeport sportif F.F.K.D.A. en règle,
- 2 timbres de licence dont celui de la saison en cours,
- un certificat médical postérieur au 01/07/07,
- une autorisation parentale pour les mineurs.

**COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE KARATÉ  
ET A. M. A. DE LA HAUTE-GARONNE**

Maison des sports,  
BP 81908, Rue Buissonnière,  
31319 LABEGE CEDEX  
Tél : 06 83 44 17 80  
[www.cdkama31.com](http://www.cdkama31.com)  
E-Mail : [info@cdkama31.com](mailto:info@cdkama31.com)