



# COUPE DU CALVADOS BODY KARATÉ



COMPÉTITION  
Inscription en ligne

**Inscription en ligne - Date limite : jeudi 29 janvier**

Les compétiteur.trice.s mineur.e.s doivent présenter le jour de la compétition une autorisation parentale.

La coupe du Calvados de Body karaté est divisée en plusieurs catégories distinctes, en individuel et en équipe, ce qui implique des podiums différenciés.

La compétition Body karaté est une démonstration sous forme d'une chorégraphie en musique individuel ou par équipe (2 ou 3). Chaque équipe propose et démontre une prestation libre. La même chorégraphie peut être répétée à chaque tour, sur 2 musiques différentes en alternance.

Tout groupe d'un même club supérieur à 5 personnes devra présenter des chorégraphies différentes en équipe comme en individuel afin que le public puisse assister à une compétition diversifiée.

Le support musical de la démonstration doit être sur une clé USB et sera remis à l'organisation le jour de la compétition.

L'aire de la compétition doit être un carré de 8 mètres de côté (mesures prises à l'extérieur). Un mètre supplémentaire est prévu sur tous les côtés, comme surface de sécurité. Cette surface de 10 x 10 est composée de tatamis.

Tant en individuel qu'en équipe, les compétiteur.trice.s doivent porter une tenue de body karaté et être pieds et mains nues.

La durée de la démonstration devra être comprise entre 1,20 min et 2,10 min. Le chronomètre démarre à partir de la première technique enclenchée. Il est demandé à minima 2 enchainements différents lors de la compétition.

**SONT INTERDITS :** bijoux (boucles d'oreille, bracelets...), barrettes (uniquement les chouchous sont autorisés), percings autorisés recouverts d'un sparadrap.

La prise de photos est autorisée par les membres du CDK14, par un représentant de chaque club participant à la coupe moyennant que ce soit fait en toute discrétion et en respectant une distance minimale de 3m par rapport au tatami, de façon à ne pas gêner les compétiteur.trice.s ni les arbitres.



# COUPE DU CALVADOS BODY KARATÉ

*Tant en équipe qu'en individuel, le jugement s'effectue par le vote aux drapeaux.*

## **CRITERES DE JUGEMENT :**

*Les techniques attendues sont au moins :*

- 2 techniques de poings différentes*
- 2 techniques de pieds différentes*
- 2 techniques de blocages différents*
- plusieurs déplacements différents*

*Pour noter la performance, les juges tiendront compte des critères suivants :*

- originalité de la démonstration*
- variété quantitative et qualitative des mouvements et des enchainements*
- niveau de difficulté technique*
- dynamisme*
- attitude générale*
- tempo*
- tonicité*
- synchronisation des enchainements avec la musique*

*En équipe : les critères ci-dessus et la synchronisation entre tous les compétiteurs de l'équipe*

***En fonction du nombre d'inscrits le jour de la compétition, il pourra être mis en place des regroupements de catégorie et/ou un système de poules.***