

SAISON 2025-2026



FÉDÉRATION
FRANÇAISE
KARATÉ



RÈGLEMENT COMPÉTITION **TAÏ JITSU**

ffkarate.fr

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE **KARATÉ**

ARTICLE 1 - AIRE DE COMPÉTITION

- ☐ L'aire de compétition doit être plane et ne présenter aucun danger.
- ☐ La surface de compétition à la forme d'un carré de 8 mètres de côté, avec un mètre de sécurité supplémentaire à la périphérie.
- ☐ Les juges sont assis à l'extérieur de la surface de sécurité.

ARTICLE 2 - TENUES OFFICIELLES

LES ARBITRES

- ☐ Blazer bleu marine, droit avec deux boutons argentés.
- ☐ Chemise blanche.
- ☐ Cravate officielle.
- ☐ Pantalon gris clair, uni.
- ☐ Chaussettes grises ou noires.
- ☐ Chaussons d'arbitrage noirs obligatoires
- ☐ Sifflet en métal avec cordon

LES COMPÉTITEURS

- ☐ Kimono blanc, sans bande ni liseré (sauf homologué FFKaraté).
- ☐ Seul l'écusson fédéral peut être porté sur le côté gauche de la veste. La marque d'origine des fabricants peut apparaître dans les endroits normalement acceptés
- ☐ La veste attachée, doit être d'une longueur telle qu'elle couvre les hanches et ne dépasse pas les 2/3 de la cuisse.
- ☐ Les compétitrices porteront un T-shirt blanc uni (ras de cou) sous la veste.
- ☐ Les manches de la veste ne peuvent dépasser le poignet, et doivent recouvrir la moitié de l'avant-bras. Elles ne doivent en aucun cas être retroussées.
- ☐ Le pantalon doit être de longueur suffisante pour recouvrir la moitié du tibia, sans dépasser la cheville.
- ☐ Les compétiteurs doivent avoir les cheveux propres et coupés à une longueur telle qu'elle ne gêne pas la bonne exécution des prestations. Les pinces métalliques sont interdites.
- ☐ Les lunettes sont interdites (sauf lors de l'épreuve KATA), les lentilles souples sont autorisées.

- ☐ De même, aucun bijou ou piercing ne doit être porté.
- ☐ **Le port de coquille-slip pour les garçons et de protège poitrine pour les filles est obligatoire à partir des catégories BENJAMINS - BENJAMINES.**
- ☐ **Il est interdit de porter un plastron sous la veste de kimono**
- ☐ Ceinture rouge (AKA) ou bleue (AHO), ceinture blanche dans toutes les phases d'attente ou de présentation. Le port de la ceinture correspondante au grade sera autorisé uniquement pour les podiums.

ARTICLE 3 - ADMINISTRATION

- ☐ Tout compétiteur devra présenter son passeport sportif à jour, conforme aux règlements FF Karaté et dûment rempli.
- ☐ Il doit être titulaire au minimum de la licence de la saison en cours.
- ☐ Le certificat de sur-classement peut être volant, mais doit être agrafé à la page correspondante à la saison en cours. L'autorisation parentale, obligatoire pour les mineurs, doit être émarginée sur le passeport.
- ☐ Les inscriptions se font en ligne sur le site officiel de la FFKaraté dans les délais prévus par la commission d'arbitrage et **envoyées OBLIGATOIREMENT en parallèle au responsable de l'arbitrage.**
- ☐ **Aucune inscription sur place ne sera admise.**
- ☐ Les coupes départementales et/ou régionales ne sont plus sélectives pour la coupe de France

ARTICLE 4 - CATÉGORIES

- ☐ Tout compétiteur combattra dans sa catégorie d'âge selon le règlement de la FFKaraté ; l'année de naissance définit la catégorie d'appartenance pour toute la saison sportive.
- ☐ Pour les catégories équipes, seul un des 2 équipiers peut être surclassé dans la catégorie immédiatement supérieure. **Le compétiteur surclassé doit présenter un certificat médical de non-contre-indication au sur-classement.**

ARTICLE 5 - TYPES DE COMPÉTITIONS

Il existe deux types de compétitions :

La compétition INDIVIDUELLE :

- ☐ Poussins (mixte) 6/7 ans
- ☐ Pupilles (mixte) 8/9 ans
- ☐ Benjamins (mixte) 10/11 ans
- ☐ Minimes (mixte) 12/13 ans
- ☐ Cadets
- ☐ Cadettes
- ☐ Juniors masculins
- ☐ Juniors féminines
- ☐ Séniors masculins : les Séniors, Vétérans 1 et Vétérans 2 sont regroupés dans cette même catégorie
- ☐ Séniors féminines : les Séniors, Vétérans 1 et Vétérans 2 sont regroupées dans cette même catégorie

La compétition par ÉQUIPES MIXTES:

- ☐ Poussins/pupilles
- ☐ Benjamins/minimes
- ☐ Cadets/juniors
- ☐ Séniors : regroupe les Séniors, Vétérans 1, Vétérans 2

ARTICLE 6 - L'ÉQUIPE ARBITRALE

- ☐ Le représentant fédéral : Il est le garant de la bonne tenue de la compétition.
- ☐ Le responsable de l'arbitrage : Il nomme et gère les arbitres. Il organise la logistique propre à la compétition, il gère le temps et organise les tirages au sort.

SUR CHAQUE TATAMI :

- ☐ 1 arbitre central, qui autorise les débuts et fins de prestations, et ordonne (à l'aide d'un sifflet) l'exécution des votes. Il peut également intervenir pour :

Sanctionner dans les cas suivants :

- Acte dangereux.
- Tenue non conforme (longueur vêtements, lunettes ...).
- Acte prohibé par les règlements fédéraux.
- Acte visant à s'approprier la victoire sans laisser à l'autre la possibilité de s'exprimer (anti-jeu).
- Acte contraire à l'éthique des arts martiaux.
- L'absence de protections réglementaires.

- ☐ 2 arbitres latéraux qui votent à la fin des prestations.

À LA TABLE :

- ☐ Un marqueur, garant de la bonne tenue des feuilles de match.
- ☐ Un chronométrateur/annonceur

ARTICLE 7 - ACCOMPAGNATEURS

Chaque délégation peut nommer plusieurs accompagnateurs (coachs) pour encadrer et superviser les compétiteurs. Ils sont seuls autorisés à pénétrer dans la salle en dehors des compétiteurs et des officiels. Ils sont habillés d'un survêtement et porteur d'un identifiant. Durant les prestations ils sont placés obligatoirement dans les box dédiés aux coachs et ne peuvent intervenir, ni filmer.

Les coachs s'engagent à :

- Avoir un comportement exemplaire en toute circonstance ;
- Respecter la zone attribuée pour coacher ;

- Rester assis sur les chaises mises en place pour le coaching durant tout le combat ;
- S'interdire d'effectuer des gestes de protestation et de parler aux arbitres ;
- S'interdire de traverser les surfaces de compétitions (tatamis) ;
- Etre le garant du comportement et des actes de leurs compétiteurs ;
- Etre le garant du comportement et des actes des licenciés de leur club, des parents et des accompagnants des sportifs lors des compétitions ;
- Préparer et placer les compétiteurs dans les zones d'appels ;
- Veiller à ce que le compétiteur ou l'équipe se présente à l'appel pour combattre. Après le 1er appel, deux autres appels seront effectués, à l'issue de ces trois appels le sportif ou l'équipe sera disqualifiée ;
- Avoir une attitude digne et de réserve lors des manifestations vis-à-vis du sportif, du public, du corps arbitral, de la commission sportive, des autres coaches, compétiteurs et envers toute autre personne présente ;
- Respecter toutes les décisions des arbitres

ARTICLE 8 - TIRAGE AU SORT

Le tirage au sort s'effectue le matin même des épreuves en présence du responsable de l'arbitrage.

ARTICLE 9 - DÉROULEMENT DE LA COMPÉTITION

Dès le début de la compétition, les compétiteurs se verront remettre un dossard qu'ils colleront dans le dos, afin de les identifier.

La première partie de la compétition se fera sous forme de poules ne pouvant excéder 4 compétiteurs. Tous les compétiteurs de la poule s'affronteront.

Dans l'hypothèse où une poule ne comporte que deux compétiteurs, et que le même compétiteur remporte les deux premiers matchs ; il n'y aura pas de troisième match.

Seuls le 1^{er} et le 2^{ème} de la poule accéderont aux phases finales.

□ En cas d'égalité en match de poule :

- si 2 égalités : les deux compétiteurs effectueront un kata de leur choix (correspondant au programme de leur catégorie).
- Si 3 égalités : les deux compétiteurs aux extrémités de la grille de championnat effectueront un kata de leur choix (correspondant au programme de leur catégorie). Le vainqueur rencontrera le 3^{ème} tandis que le perdant sera éliminé.

□ La 2^{ème} partie de la compétition se fera sous forme de grille à élimination directe pour accéder à la finale. Pour la 3^{ème} place, les candidats éliminés par les 2 finalistes seront repêchés et s'opposeront.

ARTICLE 10 - DÉROULEMENT DES MATCHS (Poules et phases finales)

Compétition individuelle :

Durant les épreuves techniques, randori, assauts imposés et kata, c'est le compétiteur AKA (ROUGE) qui commencera la prestation ou portera la 1^{ère} attaque.

Durant l'épreuve KIHON (poussins et pupilles) ; les 2 compétiteurs passeront en même temps.

Compétition par équipes : C'est toujours l'équipe AKA (ROUGE) qui commencera la prestation.

□ MISE EN GARDE

Dans les épreuves techniques, randori, assauts imposés, les 2 compétiteurs démarrent face à face, et en garde à gauche (jambe droite derrière). Toute attaque portée se fera en avançant la jambe droite. Lors de l'épreuve technique, les compétiteurs doivent impérativement reprendre leur place initiale après chaque technique.

□ ANTI-JEU

Durant l'épreuve technique et le randori, il est interdit à Uke de résister ou de s'accrocher à Tori après qu'un atemi préparatoire a été porté par celui-ci, ce qui l'empêcherait de s'exprimer techniquement,

□ RANDORI

Dans le randori à 2, il ne doit pas y avoir de temps morts. Les compétiteurs enchaînent les attaques et défenses les uns derrière les autres, sans revenir au centre du tatami pour reprendre leur position de départ. De même, lorsque des armes sont utilisées, il ne doit pas y avoir de temps mort permettant de récupérer physiquement.

□ KATA

Les katas ne doivent pas être modifiés et donc respecter ; l'embusen (les axes de déplacement), le rythme et les seuls temps lents du kata originel.

Les temps de concentration, de présentation et du salut doivent être limités au strict nécessaire sous peine de sanction arbitrale.

COMPÉTITIONS INDIVIDUELLES

ENFANTS

Règlement applicable pour les catégories :

- **Poussins garçons-filles (catégorie mixte)**
- **Pupilles garçons -filles (catégorie mixte)**

PHASE DE POULES

- ☐ **Match 1 : KATA***
- ☐ **Match 2 : DEFENSES SUR TECHNIQUES SUR ATTAQUES IMPOSEES****
- ☐ **Match 3 : KIHON*****

Match 1 : KATA*

Tai-Jitsu kata Shodan, ou Nidan au choix du compétiteur.

Match 2 : DÉFENSES SUR ATTAQUES IMPOSEES**

Le compétiteur AKA (ROUGE) commencera la prestation ou portera la 1^{ère} attaque

- ☐ 1^{ère} défense par atemi sur : Saisie croisée d'un poignet de face.
- ☐ 2^{ème} défense par projection sur : Saisie directe d'un poignet de face.

Chaque compétiteur exécute ses 2 défenses à la suite.

Match 3 : KIHON*** Les deux compétiteurs passent en même temps. Le kiaï se fera uniquement lors de l'exécution du oï zuki lors du 4^e enchaînement

Enchaînement sur 4 pas sur ordre de l'arbitre

Déroulement :

- ☐ Kamae (en garde) jambe droite derrière.
- ☐ 1) en avançant : Jodan age uke droit en fudo dachi + gyaku zuki chudan en zen kutsu dachi.
- ☐ 2) en avançant : Mae geri shudan gauche, puis reposer le pied en zen kutsu dachi.
- ☐ 3) en avançant : Gedan barai droit en fudo dachi.
- ☐ 4) en avançant : Oi zuki chudan en zen kutsu dachi.
- ☐ Retour en position hachiji dachi en restant vigilant (Yoi), puis sur ordre de l'arbitre relâchement (Yame) et salut.

PHASE D'ÉLIMINATIONS DIRECTES :**Match 2 : DÉFENSES SUR ATTAQUES IMPOSEES******REPECHAGES :****Match 3 : KIHON*******FINALES pour la 1ère et 3^{ème} PLACE****Match 1 : KATA* suivi du Match 2 : DÉFENSES SUR ATTAQUES IMPOSEES****

COMPÉTITIONS INDIVIDUELLES

ENFANTS

Règlement applicable pour les catégories :

- **Benjamins- benjamines (catégorie mixte)**
- **Minimes garçons -filles (catégorie mixte)**

PHASE DE POULES :

- ☐ **Match 1 : KATA***
- ☐ **Match 2 : RANDORI****
- ☐ **Match 3 : BASES*****

Match 1 : KATA*

Au choix du compétiteur parmi : Tai-Jitsu kata Shodan, Nidan, Sôshun.

Match 2 : RANDORI**

Le compétiteur AKA (ROUGE) commencera la prestation ou portera la 1^{ère} attaque

- 1^{ère} attaque : Oi Zuki Chudan du poing droit
- Les 2^{ème} et 3^{ème} attaque seront : soit des saisies de poignet(s) avant ou arrière, ou une saisie du revers main droite, ou du col en arrière avec la main droite.

Match 3 : BASES***

AKA présente ses 3 applications à la suite, puis AO fait de même

Les deux compétiteurs sont en garde à gauche (pied gauche devant).

Les deux compétiteurs présenteront, sur une saisie de revers par la main droite en avançant d'un pas ; 1 application respectant les principes du Taï jitsu sur les 3 techniques d'une série des bases de leur choix (la technique de base doit être clairement identifiable).

Chaque compétiteur annonce le numéro de la série qu'il a choisie.

	TECHNIQUES DE BASE		
SERIES	ATEMIS	CLES	PROJECTIONS
1	uraken uchi jôdan	kote gaeshi	ô soto gari
2	hiza geri jôdan	waki gatame	tai otoshi
3	yoko enpi shudan	jûji ude gatame	ippon seoi nage
4	mae geri shudan	yuki shigae	sukui nage
5	shutô uchi jôdan	hiji hineri	yoko otoshi
6	mawashi geri shudan	shiho nage	haraï goshi
7	kizami zuki shudan	tenbin gatame	tani otoshi
8	yoko fukomi gedan	hatshi mawashi	kata guruma

PHASE D'ÉLIMINATIONS DIRECTES :

Match 2 : RANDORI**

REPÊCHAGES :

Match 3 : BASES***

FINALES 1^{ère} ET 3^{ème} PLACE

Match 1 : KATA* suivi du Match 2 : RANDORI**

COMPÉTITIONS INDIVIDUELLES

ADOLESCENTS

Règlement applicable pour les catégories:

- **Cadets**
- **Cadettes**
- **Juniors garçons**
- **Juniors filles**

PHASE DE POULES :

- ☐ **Match 1 : KATA***
- ☐ **Match 2 : RANDORI****
- ☐ **Match 3 : IPPON KUMITE*****

Match 1 : KATA*

Au choix du compétiteur parmi : Tai-Jitsu kata Shodan, Nidan, Sôshun et Godan.

Match 2 : RANDORI**

Le compétiteur AKA (ROUGE) commencera la prestation ou portera la 1^{ère} attaque

Randori de saisies de 1 minute (les encerclements et étranglements seront considérés comme des saisies).

Match 3 : IPPON KUMITE***

Les deux compétiteurs sont en garde à gauche (pied gauche devant). Les attaques ainsi que leur niveau sont annoncées par **AKA** (ROUGE), qui attendra entre 2 à 3 secondes avant de déclencher son attaque. AKA exécutera les 4 attaques à la suite, puis ensuite **AO** (BLEU) attaquera à son tour 4 fois. A la fin de chaque séquence les compétiteurs reprendront leur place initiale.

L'épreuve est composée des 4 attaques suivantes exécutées à droite :

- ☐ 1^{ère} attaque : Oï Zuki Jodan droit,
- ☐ 2^{ème} attaque : Oï Zuki Chudan droit,
- ☐ 3^{ème} attaque : Mae Geri Chudan droit,
- ☐ 4^{ème} attaque : Mawashi Geri Jodan ou Chudan de la jambe arrière (droite).

PHASE D'ÉLIMINATIONS DIRECTES :**Match 2 : RANDORI******REPÊCHAGES :****Match 3 : IPPON KUMITE*******FINALES 1^{ère} ET 3^{ème} PLACE****Match 1 : KATA* suivi du Match 2 : RANDORI****

COMPÉTITIONS INDIVIDUELLES

ADULTES

Règlement applicable pour les catégories:

- **Hommes : Séniors, Vétérans 1, Vétérans 2** regroupés dans cette même catégorie
- **Femmes : Séniors, Vétérans 1, Vétérans 2** regroupées dans cette même catégorie

PHASE DE POULE :

- ☐ **Match 1 : KATA***
- ☐ **Match 2 : RANDORI****
- ☐ **Match 3 : GOSHIN SHOBU*****

Match 1 : KATA*

Au choix du compétiteur parmi : Tai-Jitsu kata Sandan, Godan, Sôchun et Tai Jitsu no Nijûshiho.

Match 2 : RANDORI**

Le compétiteur AKA (ROUGE) commencera la prestation ou portera la 1^{ère} attaque

Randori de saisies de 1 minute (les encerclements et étranglements seront considérés comme des saisies).

Match 3 : GOSHIN SHOBU***

Les deux compétiteurs sont en garde à gauche (pied gauche devant).

L'épreuve consiste à se défendre contre 4 attaques différentes exécutées à droite. Les 4 attaques ne sont pas annoncées, mais respecteront l'ordre du tableau suivant. Le compétiteur AKA (ROUGE) commencera la prestation et portera la première attaque.

SERIE		
1	Coup de poing direct au plexus sur un pas	Oï zuki shudan droit
2	Saisie du revers avec la main droite	Muna dori
3	Saisie arrière du col par main droite	Ushiro eri dori
4	Bâton court : attaque oblique à la tête, sur un pas.	Yokomen uchi

PHASE D'ÉLIMINATIONS DIRECTES :

Match 2 : RANDORI**

REPÊCHAGES :

Match 3 : GOSHIN SHOBU***

FINALES 1^{ère} ET 3^{ème} PLACE

Match 1 : KATA* suivi du Match 2 : RANDORI**

COMPETITION PAR EQUIPES

Poussins – Pupilles (mixte)

EN PHASE DE POULE :

- ☐ **Match 1 : KATA***
- ☐ **Match 2 : TECHNIQUES****
- ☐ **Match 3 : EXPRESSION LIBRE*****

Match 1 : KATA*

Kata en parallèle synchronisé au libre choix de l'équipe parmi : Taï-Jitsu kata shodan ou nidan.

Match 2 : TECHNIQUES**

Démonstration de deux techniques de défense sur saisies de poignet(s) par chacun des co-équipiers, soit 4 défenses en tout.

Chaque co-équipier appliquera une défense par atemi, et une par projection. Les co-équipiers reprennent leur place initiale après chaque technique.

Match 3 : EXPRESSION LIBRE ***

Création et présentation d'un enchaînement de chutes. Deux chutes par compétiteurs soit quatre au total pour l'équipe.

PHASE D'ÉLIMINATION DIRECTE :

Match 2 : TECHNIQUES**

REPÊCHAGES :

Match 3 : EXPRESSION LIBRE***

FINALES 1^{ère} ET 3^{ème} PLACE

Match 1 : KATA* suivi du Match 2 : TECHNIQUES

COMPETITION PAR EQUIPES

Benjamins - Minimes (mixte)

EN PHASE DE POULE :

- ☐ **Match 1 : KATA***
- ☐ **Match 2 : RANDORI****
- ☐ **Match 3 : EXPRESSION LIBRE*****

Match 1 : KATA*

Kata en parallèle synchronisé au libre choix de l'équipe parmi : Taï-Jitsu kata shodan, Nidan, Sôchun.

Match 2 : RANDORI**

Randori de démonstration de trois défenses par atemi, clé ou projection pour chacun des coéquipiers ; soit 6 défenses en tout. Les défenses sont libres, mais les attaques sont imposées : une attaque par atemi, une attaque par saisie de face, et une attaque par saisie arrière pour chacun des coéquipiers. L'ordre des attaques est au libre choix des compétiteurs.

Durant un randori ; il n'y a pas de retour aux places initiales.

Match 3 : EXPRESSION LIBRE***

Création et présentation d'un enchaînement de six chutes en parallèle synchronisées.

PHASE D'ÉLIMINATION DIRECTE :

Match 2 : RANDORI**

REPÊCHAGES :

Match 3 : EXPRESSION LIBRE***

FINALES 1^{ère} ET 3^{ème} PLACE

Match 1 : KATA* suivi du Match 2 : RANDORI**

COMPETITION PAR EQUIPES

Cadets -Juniors

EN PHASE DE POULE :

- ☐ 1^{er} match : KATA*
- ☐ 2^{ème} match : RANDORI**
- ☐ 3^{ème} match : EXPRESSION LIBRE***

Match 1 : KATA*

Kata en parallèle synchronisé au libre choix de l'équipe parmi : Taï Jitsu kata sandan, Sôshun ou Taï Jitsu kata godan.

Match 2 : RANDORI**

Randori de démonstration d'une minute.

Arme autorisée ; uniquement bâton court.

Match 3 : EXPRESSION LIBRE***

Présentation par les partenaires d'un Ju kumite « pieds/poings »; succession d'enchaînements souples avec touches contrôlées et variées, démontrant le contrôle, l'aisance et l'équilibre dans les déplacements, d'une durée d'une minute sans protection.

PHASE D'ÉLIMINATION DIRECTE :

Match 2 : RANDORI**

REPÊCHAGES :

Match 3 : EXPRESSION LIBRE***

FINALES 1ère ET 3ème PLACE

Match 1 : KATA* suivi du Match 2 : RANDORI**

COMPETITION PAR EQUIPES

Seniors –vétérans 1- vétérans 2

EN PHASE DE POULE :

- ☐ 1^{er} match : KATA*
- ☐ 2^{ème} match : RANDORI**
- ☐ 3^{ème} match : EXPRESSION LIBRE***

Match 1 : KATA*

Kata en parallèle synchronisé au libre choix de l'équipe parmi : Taï Jitsu kata sandan, Sôshun, Taï Jitsu kata godan ou Taï Jitsu no Nijûshiho.

Match 2 : RANDORI**

Randori de démonstration d'une minute.

Armes autorisées : Tanto époiné et non tranchant, bâton court.

Match 3 : EXPRESSION LIBRE***

Présentation technique (il ne s'agit pas d'un randori)

Cette épreuve, n'est pas un randori, mais un échange technique entre les

Coéquipiers sous la forme d'un ju kumite (combat souple sans remise en garde)

Le ju kumite se composera obligatoirement de 3 parties qui se succéderont sans interruption : **L'ordre est à la convenance des co-équipiers.**

- 30 secondes d'échanges exclusivement à bases d'atémis
- puis 30 secondes d'échanges comprenant des projections
- et enfin 30 secondes comprenant des luxations et des clés

Le chronomètreur à la table d'arbitrage annoncera les temps intermédiaires ; 30 secondes, 1 minute, et 1 minute 30 « YAME » à la fin du kumite.

PHASE D'ÉLIMINATION DIRECTE :**Match 2 : RANDORI******REPECHAGES :****Match 3 : EXPRESSION LIBRE*******FINALE pour la 3ème PLACE****Match 1 : KATA* suivi du Match 2 : RANDORI******FINALE pour la 1ère PLACE****RANDORIS IMPOSES:**

Par tirage au sort un compétiteur de l'équipe ROUGE (AKA) rencontrera dans un randori libre d'une minute un compétiteur de l'équipe BLEUE (AO). Seules les saisies sont autorisées durant le randori.

Le gagnant marque 1 point.

Les deux autres compétiteurs s'affrontent ensuite lors d'un autre randori libre d'une minute pour le deuxième point (seules les saisies sont autorisées).

Si la marque est de 2/0 la finale est terminée. En cas d'égalité, les gagnants de chaque randori s'affrontent pour la décision finale.



FÉDÉRATION
FRANÇAISE
KARATÉ

39, Rue Barbès 92120 MONTROUGE
ffkarate.fr