



## **COUPE FEDERALE ASSAUTS Dimanche 18 Mars 2010**

**Centre Sportif Pierre Brossolette, Rue Pierre Brossolette  
94 100 Saint Maur des Fossés**

### **PROGRAMME ET INFOS**

POUR TOUTES EXPLICATIONS COMPLEMENTAIRES CONTACTER :  
Alain Saadoun, responsable arbitrage  
06 88 57 37 07 [asaadoun.ama@ffkarate.fr](mailto:asaadoun.ama@ffkarate.fr) ou [alain.saadoun@orange.fr](mailto:alain.saadoun@orange.fr)

#### *Conditions d'inscription*

- Etre licencié FFKDA pour la saison en cours
- Certificat médical
- Autorisation parentale pour les moins de 18 ans.

#### *Procédure d'inscription*

**Feuille d'inscription téléchargeable :**

- ➔ Sur le site FFKDA  
[www.ffkarate.fr](http://www.ffkarate.fr) (rubrique : Disciplines associées > Commission Arts Martiaux Asiatiques)
- ➔ Sur le site FWS  
[www.federationwushu.org](http://www.federationwushu.org)

**Pas d'inscriptions le jour de la compétition ! Inscriptions à envoyer aux 3 adresses suivantes :**

- [asaadoun.ama@ffkarate.fr](mailto:asaadoun.ama@ffkarate.fr)
- [okoscielny.ama@ffkarate.fr](mailto:okoscielny.ama@ffkarate.fr)
- [alain.saadoun@orange.fr](mailto:alain.saadoun@orange.fr)

#### *Horaires prévisionnels*

- Convocation des arbitres à 8h00 : briefing et mise en place
- 09h00 : accueil des compétiteurs Qingda Seniors + de 18 ans à – 40 ans
- 09h30 : accueil des compétiteurs Qingda Juniors (16/17 ans)
- 09h50 : accueil des compétiteurs Qingda Minimes (14/15 ans)
- 10h10 : accueil des compétiteurs Qingda Benjamins (12/13 ans)
- 10h30 : accueil des compétiteurs Qingda Pupilles (10/11 ans)
- 10h45 : accueil des compétiteurs Qingda Poussins (8/9 ans)
- 11h00 à 11h30 : inscriptions Sanda Masculins et Féminins (18/35 ans)
  
- Fin des épreuves : 19h00 (selon le nombre d'inscrits)



## *Format de compétition*

### Qingda (assaut à la touche)

#### **Catégories**

- **AGE** : Age minimum : 8 ans / Age maximum : moins de 40 ans *Détails : voir fiche d'inscription*
- **POIDS** : *Détails : voir fiche d'inscription*

#### **Durée des assauts**

2 rounds de 2 minutes (Possibilité d'un 3<sup>ème</sup> round pour les + de 18 ans en cas d'égalité.)

#### **Equipement**

- Pantalon noir et 2 vestes (rouge et bleue) ou tee-shirt
- Plastron rouge et bleu (rouge et noir toléré)
- Protège dents / coquilles (protège dents facultatif pour les – de 15 ans)
- Casque de protection
- Gants type boxe (fermés) : Poussins et Pupilles 6 onces, Autres catégories : 8 onces jusqu'à 65 Kg et 10 onces pour + de 65 Kg
- Protège tibias avec protèges pieds

#### **Précisions sur le Qingda**

- **RAPPEL** : La puissance des frappes doit être environ de 10% du potentiel du combattant pour toutes catégories. Plus serait considéré comme excessif et pourrait mener à des pénalités, jusqu'à la disqualification. Nous comptons vivement sur les professeurs et entraîneurs pour bien préparer leurs élèves et leur expliquer que le Qingda est un assaut « à la touche » et non pas en plein contact.
- **NOUVEAU** : les coups poing à tête sont autorisés (contrairement aux saisons antérieures)

### Sanda (assaut en plein contact)

#### **Catégories d'âge**

- **AGE** : Age minimum : 18 révolus / Age maximum : moins de 35 ans *Détails : voir fiche d'inscription*
- **POIDS** : *Détails : voir fiche d'inscription*

#### **Durée des assauts**

2 rounds de 2 minutes pour toutes les catégories d'âge  
(Possibilité d'un 3<sup>ème</sup> round pour les + de 18 ans en cas d'égalité.)  
Nouveauté pour le Sanda : les finales se disputeront sur 3 rounds

#### **Equipement**

- Tee-Shirt et Short : pas d'inscription type boxe thaï sur les shorts
- Plastron rouge et bleu (rouge et noir toléré)
- Casque de protection
- Protège-dents et coquille
- Mitaines sous-gants ou bandages légers (bandes libres, pas de bandages collés type pro)
- Gants type boxe (fermés) : 8 onces jusqu'à 65 Kg et 10 onces pour + de 65 Kg.
- Aucune autre protection : Pas de protège-tibias



## **Précisions sur les protections**

### **Prêt de matériel**

Pour ceux qui n'en ont pas notre commission pourra fournir les plastrons (Qingda et Sanda), mais le reste de l'équipement est à la charge des clubs et compétiteurs et doit être individuel : casques de protections , gants , coquilles , protège tibias (uniquement pour le Qingda).

### **Couleurs**

Pour les protections non-réversibles : plastrons (sauf pour certains modèles réversibles) et gants, nous demandons 2 couleurs différentes (rouge et bleu souhaité, rouge et noir toléré).