



# **SHIDOKAN**

## **TRIATHLON MARTIAL**

### **EUROPEAN RULES**



# SOMMAIRE

Histoire du Shidokan .....	2
Charte de l'organisation .....	3
Protocole d'organisation .....	5
Rôles du corps arbitral.....	8
Gestuelles arbitrales .....	9
Tenues arbitres / coachs / combattants .....	26
Coachs .....	27
Catégories du poids .....	28
Aires de combat.....	29
Critères de victoire communes a toutes les catégories .....	31
Techniques interdites et sanctions communes à toutes les catégories .....	33
Règlement SOENO-Shidokan-Karaté Jiyu ippon kumite (mineurs et adultes) .....	35
Règlement SOENO-Shidokan-Karaté shobu IPPON kumite (adultes seulement) .....	37
Règlement Shido-Boxing Jiyu ippon kumite (mineurs et adultes) .....	39
Règlement Shido-Boxing shobu IPPON kumite (adultes seulement) .....	41
Règlement Shido-Mix-Martial Jiyu ippon kumite (mineurs et adultes) .....	43
Règlement Shido-Mix-Martial shobu IPPON kumite (adultes seulement) .....	45
Règlement Shidokan Triathlon catégorie séniors .....	47
Lexique .....	48
Dojo Kun .....	49

# HISTOIRE DU SHIDOKAN

Le Shidokan est né en 1981 créé par SOENO Yoshiji, ancien élève de MAS OYAMA fondateur du kyokushinkai.

Maître SOENO a commencé les arts-martiaux par le wado kaï dont il est NI DAN, il est capitaine de l'équipe de son université (SOZAI).

Lorsqu'il faisait partie de l'école Kyokushin, son maître lui a demandé d'affronter un combattant de boxe thaïlandaise. Le combat fut retransmis à la télévision japonaise. M. SOENO perdit son combat au point. Ce fut le commencement de sa remise en cause technique.

Après de nombreux voyage en Thaïlande et une dizaine de combat, il décida de se séparer du Kyokushin. Surnommé le tigre du Kyokushin, il fut le seul autorisé à porter un dogi différent et à créer sa propre école.

Le Shidokan se différencie dès lors par la possibilité de combattre sur ring mais également de pouvoir saisir, projeter et finaliser au sol en clé. Un judicieux mélange d'arts-martiaux qui annonce l'avènement des arts-martiaux mixtes modernes. Le Shidokan est présent sur tous les continents et dans 60 pays.

SHI DO KAN signifie fédération de la voie du samouraï.

L'emblème du Shidokan est d'une grande symbolique au Japon.

La fleur de cerisier (sakura) représente le Japon ancestral, la couleur violette, couleur des samouraï et l'insigne central signifie samouraï.

Le shidokan est partie intégrante de la World Karaté Association. Une grande partie des styles de karaté contact font partie de la WKA.

Le Shidokan se distingue en 2 branches : amateurisme et le professionnalisme.

Amateur : karaté Shidokan et Shidokan Boxing (karaté contact), shidokan soumission (karaté mix) et shidokan triathlon amateur.

Professionnel : triathlon pro (karaté, karaté contact, karaté mix), appelé également SAMOURAÏ RULES.

Le Shidokan est reconnu en France au sein de la FFKDA par un protocole d'accord signé en juillet 2001.

Le Shidokan France est appelé Commission Shidokan Nationale par les autorités de la fédération de tutelle.

Le nom, l'emblème, le kanji sont déposés à l'I.N.P. I et sont la propriété exclusive du SOENO Shidokan Karaté pour la France.

# CHARTRE DE L'ORGANISATION

## PREAMBULE

L'organisation d'une compétition Shidokan doit être une entreprise à but non lucratif.

Cet évènement doit faire briller le Shidokan par la qualité des combats, de l'organisation, de l'accueil mais avant tout, par la communication.

Le bureau SOENO Shidokan France ou tout autre entité organisatrice doit s'efforcer de laisser un souvenir impérissable à tous leurs participants.

L'esprit du Shidokan est le moteur de la préparation ainsi la 1<sup>ère</sup> étape de l'organisation d'un évènement est de renvoyer la charte CNS signé qui est un engagement de bonne conduite.

Le responsable de la commission d'arbitrage aura la charge de fournir une liste de juges/arbitres et manager qui officieront durant la compétition.

Toute personne encadrante devra avoir reçu une formation afin d'assurer le déroulement dans les meilleures conditions.

Tous les clubs Shidokan doivent être adhérents à la FFKDA avoir licencié élèves et administratifs.

Chaque professeur doit être titulaire d'un diplôme reconnu par la FFKDA et par conséquent être au minimum ceinture noire.

Chaque club Shidokan est tenu de fournir au moins un arbitre.

Les combattants Shidokan à l'étranger, qui intègre l'équipe de France sont tenus de porter les couleurs du SOENO Shidokan Karaté « France ».

Les passages de grade ne sont organisés qu'avec l'accord ou la présence du responsable national.

Les responsables de clubs Shidokan, doivent impérativement maintenir la communication avec la commission nationale.

Une participation financière pour les déplacements internationaux peut être demandé aux clubs.

Un contrat compatible pourra être demandé à la signature des compétiteurs.

---

## CHARTRE DE L'ORGANISATION

---

Je soussigné M. \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_ Président du club  
\_\_\_\_\_ dont le siège social est situé à \_\_\_\_\_  
m'engage pour la compétition du \_\_\_\_\_ à \_\_\_\_\_.

A respecter les engagements suivants :

Fournir un bilan prévisionnel complet à la CNS (FFKDA)

Présence d'un médecin (FFKDA)

Assurance : passeport et licence FFKDA

Contacter le responsable de commission pour constitution du staff

Lister les juges/arbitres/manager pour prise en charge par la FFKDA

Mettre en place un staff réception/pointage/contrôle des documents (balance)

Matériels nécessaires à la compétition (gants, protège-tibias, casque et fanions de 2 couleurs)

Matériels juges et arbitres (sifflets, gong, chrono, drapeaux, tables/chaises, tableaux affichages, micro et stylos/feuilles).

Animateur micro compétent

Sono

Sécurité physique des combattants, officiels et publics (signalisation et barrière)

Publicité (journaux, média, banderoles et flyers)

Décoration de la salle

Infrastructure pour les combattants (vestiaires, douches et WC)

Musique de présentation et d'entrée des combattants (gala)

Affichage tableaux combat et numérotation

Équipe de préparateur matériel pour les combattants (habillage)

Buvette

Lieux d'échauffement et de repos des combattants

SAYONNARA PARTY pour clôturer l'évènement

Bilan final à la CNS (FFKDA)

Fait à \_\_\_\_\_, le \_\_\_\_\_

Signature du Président

Cachet du club

# PROTOCOLE D'ORGANISATION

Après acceptation par la CNS, le club organisateur s'engage à :

## **Publicité / communication :**

Préparer affiches et les distribuer

Mettre en place un programme ou flyers avec règlements et catégories (gala)

Préparer un discours d'ouverture, remerciement FFKDA/bénévoles/médecin et sponsors

Assurer les articles de journaux, informer et inviter journaliste et média

## **Documents officiels :**

Préparer les tickets d'entrées (3 parties code des impôts) si entrées payantes, invitations et réservations

Contrôler les licences/passeports

## **Organisation du gymnase :**

1. Prévenir les collectivités territoriales de l'évènement : mairie, conseil générale, conseil régional, députés locaux...
2. Négocier repas et hôtel pour les combattants
3. Organiser la réservation des hôtels et plan de la ville
4. Gérer des arrivées et départs à l'aéroport (combattants et coachs)
5. Organiser la pesée (la veille pour les galas)
6. Prévoir une musique de présentation, d'attente et de remise des récompenses
7. Recruter un animateur compétent
8. Prévoir l'animation pendant l'entracte
9. Prévoir une équipe de sécurité
10. Recruter 2 personnes en charge de guider les combattants du vestiaire à la surface de combat
11. Amener les combattants avant l'évènement pour la visite médicale
12. Prévoir l'aire d'échauffement
13. Prévoir une aire de repos
14. Dissocier les vestiaires des combattants avec affichages sur les portes
15. Afficher les tableaux de combats numérotés
16. Annoncer les combats avec couleur, club, pays et catégorie ainsi que le combat suivant
17. Penser à la rotation des juges et arbitres
18. Prévoir les places réservées pour officiels, politiques et sponsors
19. Recruter un placeur pour les invités
20. Organiser une buvette
21. Recruter une Round-girl (gala)
22. Prévoir les heures approximative des entractes
23. Organiser la remise de coupes/médailles
24. Prévoir les habilitations des coachs.
25. Être attentif à l'attitude des coachs. Les coachs doivent être majeur et gradé encadrant.

26. Organiser la SAYONNARA PARTY avec combattants/coachs/sponsors/bénévoles et officiels
27. Monter tatami / ring : faire marque sur le sol pour signaler les emplacements des combattants (tatami puzzle retourné ou scotch large)
28. Prévoir un interprète pour les évènements internationaux

## **Matériel :**

1. Récompenses : coupes/médailles
2. Drapeaux nationaux
3. Panneau indicatif des clubs ou des pays
4. Décoration de la salle (sponsors, drapeaux Shidokan, affiches...)
5. Sono et lumière
6. Tables officiels (gong ou chaussette de riz, chrono, tableaux et chaises)
7. Tables pour les récompenses
8. Tables médecin
9. Un saut par aire de combat, gel hydroalcoolique, Gant nitrile noir.
10. Table manager, stylo et eau
11. Tickets boisson/sandwich pour combattant et coach
12. Tee-shirt de l'évènement
13. Eau dans les vestiaires
14. Matériels combattants (pour une aire de combat) :
  - 2 paires de gants de boxe (1 paire rouge / 1 paire bleu)
  - 2 casques rouges et bleus (tournoi ou gala moins de 18 ans, seniors débutants et vétérans)
  - 4 paires de protège-tibias de type chaussette
  - 4 casques à grille ou bulle
  - 4 paires de gants type combat libre
  - 4 paires de gants « boules » enfants FFKDA

## **L'animateur :**

Il doit tenir en haleine le public, expliquer les décisions, animer les temps morts, donner les palmarès des combattants et le nom de leur coach.

## **Le médecin :**

Il doit rester proche de l'aire de combat et si nécessaire stopper un combattant. Il travaille de manière coordonnée avec l'arbitre central.

## **Le manager :**

Il doit veiller à la bonne marche de l'évènement et est responsable des changements d'arbitres.

## **L'organisateur :**

Il doit mettre à disposition tous les moyens matériels

(eau/fruits/nourriture/protection/vestiaires/salle d'entraînement et de repos)

Il est responsable du briefing des coachs avant le début de la compétition



# ROLES DU CORPS ARBITRAL

## **Pesée et contrôle :**

Pesée et vérification des documents doivent être effectués dans la mesure du possible la veille de l'évènement ainsi que la préparation des tableaux.

Lors de l'arrivée des combattants, les managers ainsi que le corps arbitral auront à charge de contrôler :

Poids du combattant

Licence-passeport FFKDA

Certificat médical

Autorisation parentale pour les moins de 18 ans

Tous bandages ou strap devront être justifiés médicalement

Tenue réglementaire

Ongles mains/pieds

## **Pendant le combat :**

Le rôle des officiels est primordial dans son impartialité.

Toute décision devra être assumée sans influence extérieur.

## **Arbitre latéral :**

En mobilité constante, il assiste également visuellement l'arbitre central.

- Fonctionnement avec drapeaux (karaté) :  
À l'aide des drapeaux et sifflets, il signale points/fautes à l'arbitre central.
- Fonctionnement avec compteurs (Shido-Boxing, Shido-Mix-Martial) :  
À l'aide des compteurs, il comptabilise les points de chaque combattant durant le combat. À chaque fin de round, il va à la table manager pour transmettre le compte.  
Il signale à l'aide du sifflet les fautes à l'arbitre central.

## **Arbitre central :**

Il donne les ordres de combat (salut, début/fin de combat) et fait respecter les règles (dont les règles de sécurité). Pour les combats ayant plusieurs rounds et à la fin de chaque round, il demande à la table le vainqueur du round.

Si nécessaire, il réunit les arbitres latéraux à la table manager pour la prise de décision.

## **Manager :**

Il est responsable des tableaux de combat, il surveille conjointement le chronométrateur et le marqueur officiel (points de combat).

Il est responsable de la pesée et du contrôle des documents.

Il doit être attentif à la fatigue/lucidité des arbitres et assure le roulement.

Pour les combats ayant plusieurs rounds, il annoncera le vainqueur du round suite au signal de l'arbitre central.

# GESTUELLES ARBITRALES

## PRÉSENTATION DES COMBATTANTS

### APPEL DES COMBATTANTS

**Aka est toujours appelé en 1er.**

Rapide rappel des règles aux combattants



### OI / CONTRÔLE MATÉRIEL-PROTECTIONS-BRIEFING



Le protocole de salut peut être raccourcis en fonction du nombre de combattant pour ne garder que OTAGA NI RE.

**SALUT TABLE ARBITRALE SHOMEN NI RE**



**SALUT ARBITRE CENTRAL – SUSHI NI RE**



**SALUT ENTRE COMBATTANTS OTAGANI RE**



---

## CONTRÔLE DES ARBITRES

---

Manchon : AKA est à gauche / AO est à droite

table - gauche - droite



---

## DÉBUT DU COMBAT

---

**KAMAE**



**AJIME**



**COMPTAGE DES POINTS**

**WAZA ARI**



**IPPON**



---

## SIGNALISATION ARBITRES LATÉRAUX

---

### COMPTAGE DES POINTS

WAZA  
ARI



IPPON



**TORIMASEN** (il n'y a rien  
vu)



**MIENAI** (rien



---

## FAUTES

---

### ARBITRE CENTRAL ENFANTS / ADOLESCENTS / ADULTES

**AVERTISSEMENT VERBAL**  
(main ouverte)



**CHUI** (on pointe du doigt)



**HANSOKU CHUI**  
(on pointe du doigt)



**SHIKAKKU**  
disqualification (on pointe du doigt  
vers la sortie)



## ARBITRES LATÉRAUX ENFANTS / ADOLESCENTS / ADULTES

### CHUI



### HANSOKU CHUI



### SHIKAKKU

(on pointe le drapeau vers la sortie)



### JOGAI (SORTIE)





---

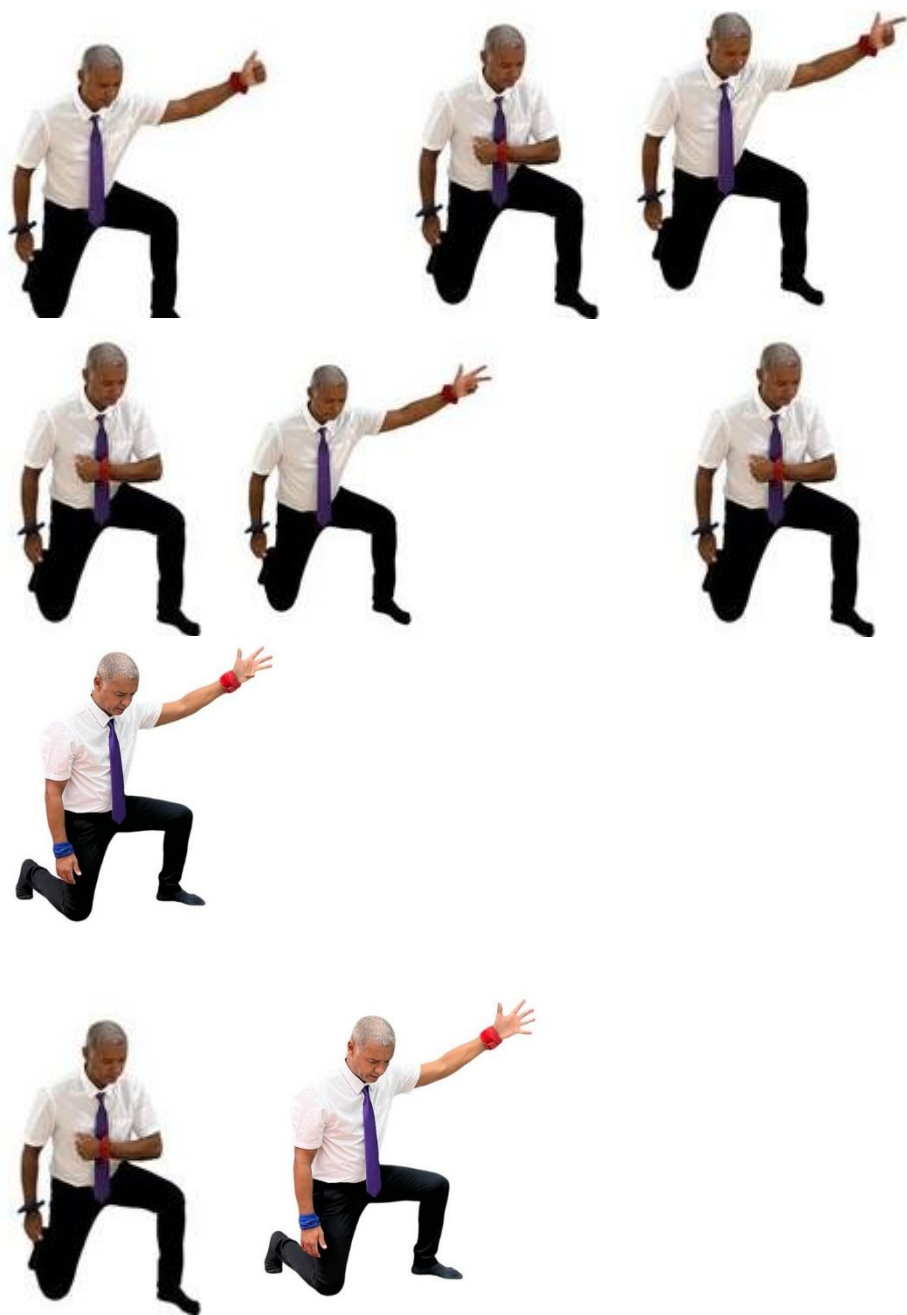
## COMPTAGE (TEMPS)

---

### SAISIE

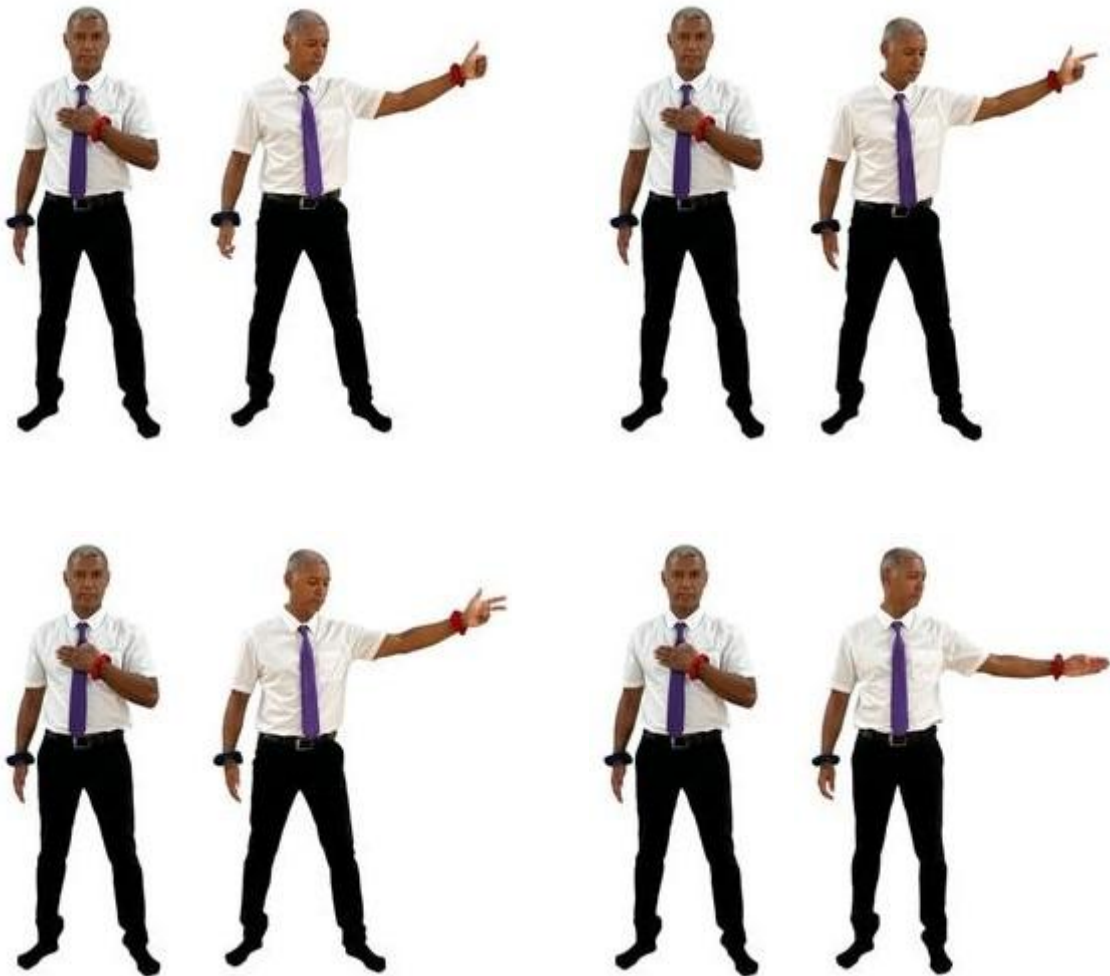
### DEBOUT





**COMPTAGE LORS D'UNE MISE HORS COMBAT**

**WAZA ARI**



IPPON



---

## PAUSE DE COMBAT

---

### JIKAN

(arrêt du chrono)



### MÉDECIN

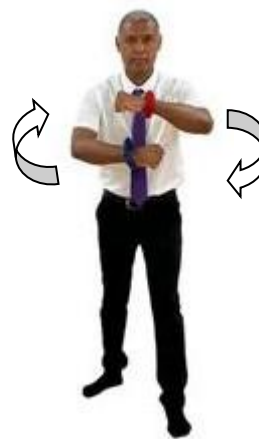


### KIKEN

(abandon) (main à plat vers le sol)



### PASSIVITÉ



**REPRISE DU COMBAT / JUGO**



---

**FIN DU COMBAT**

---

**ARBITRE CENTRAL**

**YAME**



**TABLE** (GONG OU JET DE CHAUSSETTE DE RIZ)



### ARBITRE CENTRAL

#### HANTEI NO GAIESHI



#### HANTEI



#### COMPTAGE ARBITRE ICHI / NI / SAN / SHI

table - gauche - droite + arbitre central



## IPPON NO GAIESHI



## EKIWAKE



## PESÉE





## **ARBITRES LATÉRAUX**

### **HANTEI NO GAIESHI**



Préparation à la décision

### **HANTEI**



A la demande de l'arbitre central

### **EKIWAKE**



## **TABLE MANAGER**

### **HANTEI NO GAIESHI**



Préparation à la décision

### **HANTEI**



À la demande de  
l'arbitre central

### **EKIWAKE**



# TENUES ARBITRES / COACHS / COMBATTANTS

## **TENUE OFFICIELLE DES ARBITRES :**

- Veste blazer noire avec écusson Shidokan (selon saison)
- Chemise blanche à manches courtes
- Cravate officielle
- Chaussettes noires

## **TENUE DES COACHS (OBLIGATOIRE) :**

- Bas de jogging
- Baskets
- Tee-shirt ou veste qui représente le club
- Il est interdit de porter casquette ou lunettes

**EN CAS DE NON-RESPECT DE CES OBLIGATIONS, LE COACH NE SERA PAS ACCREDITÉ ET NE POURRA PAS COACHER SES COMBATTANTS.**

## **TENUE OFFICIELLE DES COMBATTANTS :**

Karaté :

- Casque blanc ou noir ou assorti à la couleur du plastron (enfants de moins de 14 ans).
- Dogi blanc réglementaire avec manche sous le coude non retroussé.
- Possibilité de mettre ceintures de couleur bleue ou rouge pour tous les combattants

Shido-Boxing :

- Torse-nu ou rashgard Shidokan ou neutre
- Bas de dogi avec ceinture ou short Shidokan ou short neutre

Shido-Mix-Martial :

- Torse-nu ou rashguard Shidokan ou neutre
- Bas de dogi avec ceinture ou short Shidokan ou short neutre

## COACHS

Il est admis 1 personne dans chaque coin : l'entraîneur ou son assistant.  
Son combattant sera sanctionné pour toute action illicite de son coin.

Au vu du nombre d'aires de combat, le club devra prévoir 3 coachs maximum majeurs et gradés ainsi que des assistants de plus de 14 ans gradés.

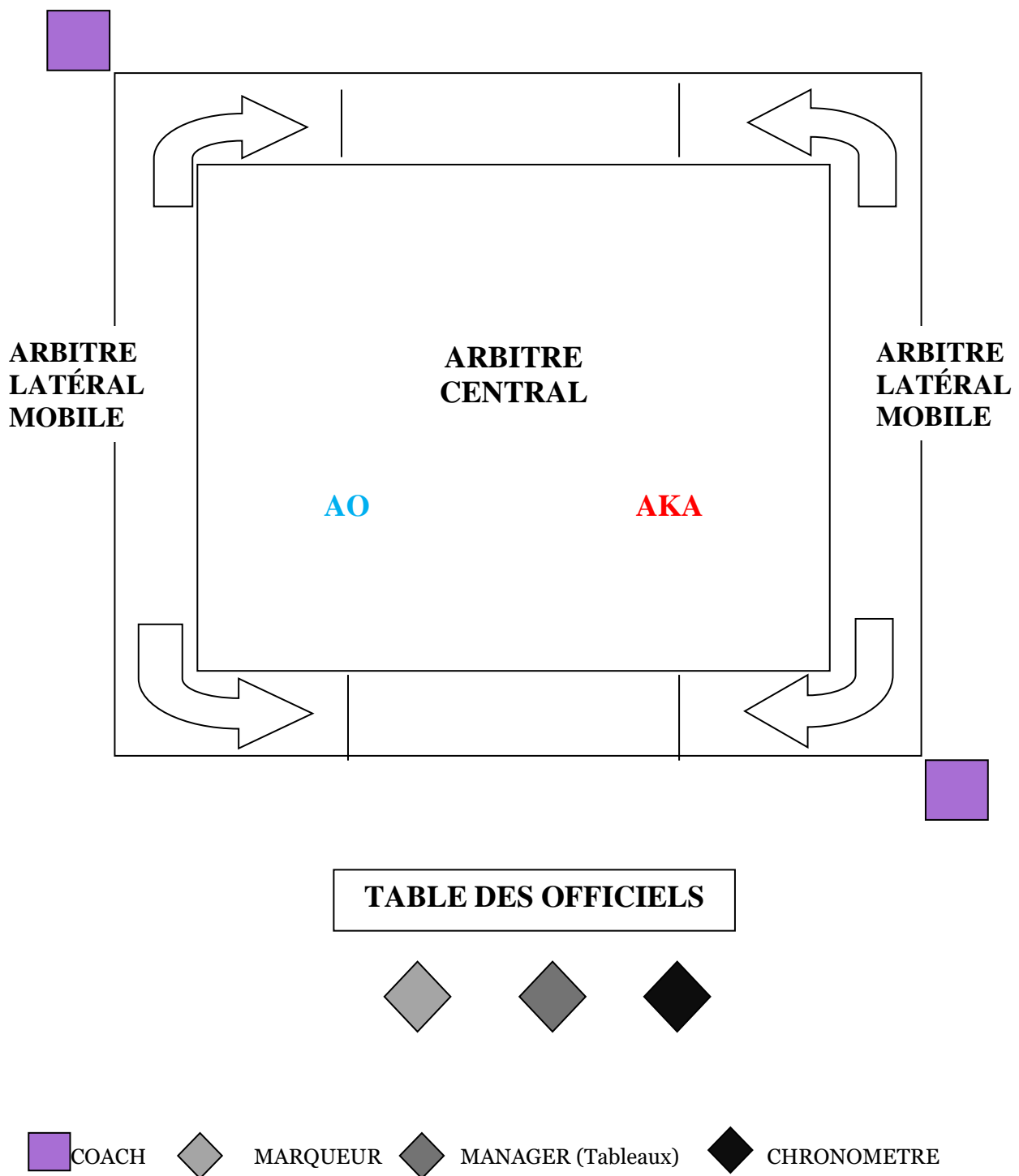
Seuls les combattants inscrits sur les listes des tableaux pourront accéder aux aires de combats.

# CATEGORIES DU POIDS

Catégories de poids -													
	Mini pousins	Poussins	Pupilles	Benjamins	Minimes	Cadets	Juniors	Séniors	Espoirs	Vétérans 1	Vétérans 2	Vétérans 3	Vétérans 4
	4 - 5 ans	6 - 7 ans	8 - 9 ans	10 - 11 ans	12 - 13 ans	14 - 15 ans	16 - 17 ans	18 ans et +	18 -19 - 20 ans	35 - -45 ans	46 - 55 ans	56 - 65 ans	66 Ans et +
Féminines													
	-20 kg	-20 kg	-25 kg	-30 kg	-35 kg	-42 kg	-48 kg	-50 kg	-50 kg	-55 kg	-55 kg	-55 kg	-55 kg
	-25 kg	-25 kg	-30 kg	-35 kg	-40 kg	-47 kg	-53 kg	-55 kg	-55 kg	-61 kg	-61 kg	-61 kg	-61 kg
	-30kg	-30 kg	-35 kg	-40 kg	-45 kg	-54 kg	-59 kg	-61 kg	-61 kg	-68 kg	-68 kg	-68 kg	-68 kg
	-35 Kg	-35 kg	-40 kg	-45 kg	-50 kg	-60 kg	59 kg et +	-68 kg	-68 kg	68 kg et +	68 kg et +	68 kg et +	68 kg et +
	35 Kg et +	-40 kg	-45 kg	-50 kg	-55 kg	60 kg et +		68 kg et +	68 kg et +				
		40 kg et +	45 kg et +	50 kg et +	55 kg et +								
Masculins													
	-20 kg	-20 kg	-25 kg	-30 kg	-35 kg	-40 kg	-55 kg	-60 kg	-60 kg	-67 kg	-67 kg	-67 kg	-67 kg
	-25 kg	-25 kg	-30 kg	-35 kg	-40 kg	-45 kg	-61 kg	-67 kg	-67 kg	-75 kg	-75 kg	-75 kg	-75 kg
	-30 kg	-30 kg	-35 kg	-40 kg	-45 kg	-52 kg	-68 kg	-75 kg	-75 kg	-84 kg	-84 kg	-84 kg	-84 kg
	-35 kg	-35 kg	-40 kg	-45 kg	-50 kg	-57 kg	-76 kg	-84 kg	-84 kg	84 kg et +	84 kg et +	84 kg et +	84 kg et +
	-40 kg	-40 kg	-45 kg	-50 kg	-55 kg	-63 kg	76 kg et +	84 kg et +	84 kg et +				
	40 kg et +	-45 kg	-50 kg	-55 kg	-60 kg	-70 kg							
	45 kg et +	50 kg et +	55 kg et +	-65 kg	70 kg et +								
					+65 kg								

## AIRES DE COMBAT

Les combats peuvent se dérouler sur tatamis, ring ou cage, dans la configuration suivante :



# RÈGLEMENT COMPÉTITION



# CRITERES DE VICTOIRE

## COMMUNES A TOUTES LES CATEGORIES

La victoire d'un combat peut être immédiate, suite à une action d'un combattant pendant le combat, ou bien par décision des arbitres à la fin des rounds.

---

### VICTOIRE IMMÉDIATE

---

Durant le combat, une victoire immédiate peut être accordée selon les critères suivants :

- IPPON : mise hors combat de 8 secondes ou deux WAZA ARI dans le même round (signalé par « WAZA-ARI Ichi – WAZA-ARI Ni – AWAZATE – IPPON »)
- SOUMISSION : toute clé ou étranglement au sol

Il faut se référer aux techniques autorisées et interdites de chaque catégorie.

La victoire peut également être accordé si :

- SHIKAKU : disqualification de l'adversaire

Enfin, si domination trop importante d'un combattant, le vainqueur sera déclaré avant la fin du temps réglementaire. L'entraîneur aura également à tout moment la possibilité de faire cesser le combat en jetant l'éponge en cas de supériorité de l'adversaire.

---

### VICTOIRE PAR DÉCISION

---

Un combat se déroule généralement en plusieurs rounds. A la fin du combat, celui qui a gagné le plus de rounds est déclaré vainqueur.

En cas d'égalité, une prolongation sera demandée pour départager les combattants, dans la limite du nombre de prolongations prévues par la catégorie.

Au terme des prolongations et s'il y a toujours égalité entre les combattants, le vainqueur sera celui qui aura totalisé le plus de points durant tous les rounds. S'il y a égalité dans ce total de points, les arbitres évalueront les combattants selon les critères de combativité (voir ci-après). Enfin, si ces critères ne suffisent pas à départager les combattants, une pesée sera effectuée et le plus léger sera désigné vainqueur.

---

### VICTOIRE D'UN ROUND :

---

La victoire à la fin d'un round est accordée à celui ayant l'avantage en WAZA-ARI. S'il y a égalité au niveau des WAZA-ARI, celui qui dominera dans les critères de combativité qui gagnera le round, autrement il y aura EKIWAKE.



---

## **WAZA-ARI**

---

Un WAZA-ARI est donné lorsqu'une technique autorisée par la catégorie met hors combat 3 secondes un adversaire. Le comptage est effectué par l'arbitre central.

Si la mise hors combat dure 5 secondes de plus (soit 8 secondes au total), un deuxième WAZA-ARI est accordé. Deux WAZA-ARI dans le même round donnent un IPON, soit la victoire du combat.

---

## **CRITERES DE COMBATIVITE**

---

Les critères suivants seront pris en compte dans la décision, en fonction de la catégorie :

- Attitude
- Supériorité technique et construction d'enchaînement
- Combativité
- Efficacité des techniques
- Contrôle de la zone de combat en imposant le rythme, le lieu et position du combat
- Agressivité effective de mettre fin au combat
- Dommages causés à l'autre
- Puissance des coups
- Fréquence des coups

# **TECHNIQUES INTERDITES ET SANCTIONS COMMUNES A TOUTES LES CATEGORIES**

## **INTERDICTIONS**

- Percuter avec la tête
- Percuter ou exercer un acte de pression sur l'œil ou sa périphérie
- Mordre ou cracher sur un adversaire
- Hameçonner en crochant la joue de l'adversaire
- Tirer les cheveux
- Percuter l'adversaire avec une trajectoire verticale sur la partie supérieure de la tête
- Frapper sur la colonne vertébrale, la nuque ou l'arrière de la tête
- Frapper dans les articulations
- Frapper sur la gorge ou attraper la trachée
- Tendre les doigts vers le visage de l'adversaire, main ouverte et parallèle au sol
- Percuter avec le coude dirigé vers le bas (trajectoire qui va du haut vers le bas)
- Toute clé de nuque ou de colonne vertébrale
- Toute clé de poignet, doigt, main ou pied.
- Projection avec saisie du coup
- Souplesse arrière
- Projection avec la tête vers le sol
- Attaquer les parties génitales
- Écraser ou piétiner un combattant au sol
- Manipuler les doigts ou orteils de l'adversaire
- Projeter un adversaire hors de la surface de combat
- Placer intentionnellement un doigt dans un orifice, ou coupure ou une lacération de l'adversaire
- Griffes, pincer, tordre la chair
- Fuir le combat
- Simuler un coup irrégulier ou une blessure
- Rejeter son protège dent
- Employer un langage injurieux dans la zone de combat
- Ne pas respecter ni obtempérer aux instructions de l'arbitre
- Adopter une conduite antisportive causant une blessure de l'adversaire
- Attaquer un adversaire après que l'arbitre ait signalé la fin du combat
- Attaquer un adversaire pendant la minute de récupération ou après la fin du combat
- Attaquer un adversaire qui est sous la protection de l'arbitre
- Se montrer incorrect envers un officiel, l'adversaire, les entraîneurs ou le public
- Appliquer toute substance étrangère sur la tête ou le corps afin d'obtenir un avantage

## **PROCEDURE EN CAS DE NON-RESPECT DES REGLES :**

En cas de pratique interdite, de sortie, simulation ou de passivité, les sanctions suivantes, par ordre de gravité, seront données :

- |                        |   |                                    |
|------------------------|---|------------------------------------|
| • Avertissement verbal | = | Pas de pénalité                    |
| • CHUI                 | = | Pas de pénalité au 1 <sup>er</sup> |
| • HANSOKU CHUI         | = | WAZA ARI à l'adversaire            |
| • SHIKAKU              | = | Disqualification                   |

En cas de récidive, les pénalités suivantes seront appliquées :

- |                                 |   |              |
|---------------------------------|---|--------------|
| • 2 <sup>ème</sup> CHUI         | = | HANSOKU CHUI |
| • 3 <sup>ème</sup> CHUI         | = | SHIKAKU      |
| • 2 <sup>ème</sup> HANSOKU CHUI | = | SHIKAKU      |

SHIKAKU entraîne la disqualification du compétiteur ou du coach pour la durée du combat, et en fonction de la gravité et du caractère intentionnel, le compétiteur peut être disqualifié de l'ensemble de la compétition.

# **REGLEMENT SOENO-SHIDOKAN-KARATE**

## **JIYU IPPON KUMITE (MINEURS ET ADULTES)**

### **DOCUMENTS A FOURNIR**

- Certificat médical de l'année en cours (après le 1<sup>er</sup> septembre)
- Licence FFKDA
- Passeport FFKDA
- Assurance civile pour toutes les compétitions internationales pour les étrangers
- Autorisation parentale pour les mineurs

### **TEMPS DES COMBATS**

1. **– de 14 ans :**
  - 2 rounds de 1 minute 30 avec 30s de repos entre (Décision)
  - En cas d'égalité : 30s de repos puis round de 1 minute (Décision)
2. **de 14 à 17 ans :**
  - 2 rounds de 2 minutes avec 1 minute de repos entre (Décision)
  - En cas d'égalité : 30s de repos puis round de 1 minute (Décision)
3. **+ de 18 ans :**
  - 2 rounds de 2 minutes avec 1 minute de repos entre (Décision)
  - En cas d'égalité : 1 minute de repos puis round de 2 Minutes (Décision)

Les temps de combat pourront être aménagés en fonction du type de compétition.

### **PROTECTIONS OBLIGATOIRES (chaque club devra impérativement venir avec le matériel homologué FFK)**

- Coquille pour les masculins
- Coques pour les féminines
- Protège-dent OBLIGATOIRE pour tous (quel que soit le type casque)
- Casque à grille ou bulle
- Gants de type Kyokushinkai
- Protège-tibias de type chaussettes avec retour sur le coup de pied
- Chevillières et genouillères autorisées.
- **Plastron pour les - de 14 ans**

## **TECHNIQUES AUTORISÉES**

Toutes les techniques doivent être impérativement contrôlées à la tête, les arbitres prendront en considération la vitesse, l'équilibre et la maîtrise de la puissance.

- ✓ Coups de pieds aux membres et corps
- ✓ Coups de genou aux membres et au corps
- ✓ Coups de pied à la tête (**maîtrisés**)
- ✓ Coups de pied marteau (**maîtrisés**)
- ✓ Toutes les techniques de poings aux membres et au corps
- ✓ Coups de coude aux membres et au corps
- ✓ Toutes saisies avec percussions debout dans la limite de **3 secondes**
- ✓ Les techniques de projections, fauchages et balayages (**maîtrisés pour les – de 14 ans**)
- ✓ Travail au sol dans la limite de **5 secondes**
- ✓ Toutes les techniques de clés dans l'axe de l'articulation (**maîtrisés pour les – de 14 ans**)
- ✓ Étranglements (**maîtrisés pour les – de 14 ans**)
- ✓ Mises hors combat au corps

## **TECHNIQUES INTERDITES**

- ⊗ Coups de genou à la tête
- ⊗ Coups de poing à la tête
- ⊗ Coups de coude à la tête
- ⊗ Toutes frappes au sol
- ⊗ Slam
- ⊗ Mises hors combat cérébrales

# **REGLEMENT SOENO-SHIDOKAN-KARATE**

## **SHOBU IPPON KUMITE (ADULTES SEULEMENT)**

### **DOCUMENTS A FOURNIR**

- Certificat médical de moins de 3 mois
- Licence FFKDA
- Passeport FFKDA
- Assurance civile pour toutes les compétitions internationales pour les étrangers

### **TEMPS DE COMBATS**

- 2 Rounds de 2 minutes avec 1 minute de repos entre (Décision)
- En cas d'égalité : 1 minute de repos puis round de 2 Minutes (Décision)

Les temps de combat pourront être aménagés en fonction du type de compétition.

### **TEMPS DE COMBAT EN GALA**

3 fois ou 6 fois 2 minutes et 1 minute de repos entre chaque round.

### **PROTECTIONS OBLIGATOIRES**

Coquille pour les masculins

Coques pour les féminines

Protège-dent OBLIGATOIRE pour tous

Les bandages sur les extrémités de phalanges sont interdits, tolérés uniquement sur les poignets.

Chevillères et genouillères autorisées.

### **TECHNIQUES AUTORISÉES**

- ✓ Coups de pieds aux membres, au corps et à la tête
- ✓ Coups de genou aux membres, au corps et à la tête
- ✓ Coups de pied à la tête
- ✓ Coups de pied « suicide »
- ✓ Coups de pied marteau
- ✓ Toutes les techniques de poings aux membres et au corps
- ✓ Coups de coude aux membres et au corps
- ✓ Toutes saisies avec percussions debout dans la limite de **3 secondes**
- ✓ Les techniques de projections, fauchages et balayages
- ✓ Travail au sol dans la limite de **5 secondes**
- ✓ Toutes les techniques de clé dans l'axe ou hors de l'axe de l'articulation
- ✓ Étranglements
- ✓ Slam
- ✓ Mise hors combat au corps et cérébral

### **TECHNIQUES INTERDITES**

- ⊗ Coups de poing à la tête
- ⊗ Coups de coude à la tête
- ⊗ Toutes frappes au sol

# **REGLEMENT SHIDO-BOXING**

## **JIYU IPPON KUMITE (MINEURS ET ADULTES)**

### **DOCUMENTS A FOURNIR**

- Certificat médical de l'année en cours (après le 1<sup>er</sup> septembre)
- Licence FFKDA
- Passeport FFKDA
- Assurance civile pour toutes les compétitions internationales pour les étrangers
- Autorisation parentale pour les mineurs

### **TEMPS DES COMBATS**

4. **- de 14 ans :**
  - 2 rounds de 1 minute 30 avec 30s de repos entre (Décision)
  - En cas d'égalité : 30s de repos puis round de 1 minute (Décision)
5. **de 14 à 17 ans :**
  - 2 rounds de 2 minutes avec 1 minute de repos entre (Décision)
  - En cas d'égalité : 30s de repos puis round de 1 minute (Décision)
6. **+ de 18 ans :**
  - 2 rounds de 2 minutes avec 1 minute de repos entre (Décision)
  - En cas d'égalité : 1 minute de repos puis round de 2 Minutes (Décision)

Les temps de combat pourront être aménagés en fonction du type de compétition.

### **PROTECTIONS OBLIGATOIRES (chaque club devra impérativement venir avec le matériel homologué FFK)**

- Coquille pour les masculins
- Coques pour les féminines
- Protège-dent OBLIGATOIRE pour tous (quel que soit le type casque)
- Casque à grille ou bulle
- Protège-tibias de type chaussettes avec retour sur le coup de pied
- Chevillières et genouillères autorisées
- **Plastron pour les - de 14 ans**
- Gants de boxe 8 Oz (- de 14 ans), 12 Oz (- de 84 kg) sinon 14 Oz



## **TECHNIQUES AUTORISÉES**

Toutes les techniques doivent être impérativement contrôlées à la tête, les arbitres prendront en considération la vitesse, l'équilibre et la maîtrise de la puissance.

- ✓ Coups de pieds aux membres et corps
- ✓ Coups de genou aux membres et au corps
- ✓ Coups de pied à la tête (**maîtrisés**)
- ✓ Coups de pied marteau (**maîtrisés**)
- ✓ Toutes les techniques de poings aux membres et au corps
- ✓ Coups de poing à la tête (**maîtrisés**)
- ✓ Coups de coude aux membres et au corps
- ✓ Toutes saisies avec percussions debout dans la limite de **3 secondes**
- ✓ Les techniques de balayages
- ✓ Mises hors combat au corps

## **TECHNIQUES INTERDITES**

- ⊗ Coups de genou à la tête
- ⊗ Coups de coude à la tête
- ⊗ Travail au sol
- ⊗ Slam
- ⊗ Mises hors combat cérébrales

# **REGLEMENT SHIDO-BOXING**

## **SHOBU IPPON KUMITE (ADULTES SEULEMENT)**

### **DOCUMENTS A FOURNIR**

- Certificat médical (moins de 3mois)
- Licence FFKDA
- Passeport FFKDA
- Assurance civile pour toutes les compétitions internationales pour les étrangers

### **TEMPS DES COMBATS**

- 2 Rounds de 2 minutes avec 1 minute de repos entre (Décision)
- En cas d'égalité : 1 minute de repos puis round de 2 Minutes (Décision)
- En cas d'égalité : pesée des combattants (vainqueur le plus léger)

Les temps de combat pourront être aménagés en fonction du type de compétition.

### **TEMPS DES COMBATS EN GALA**

3 fois ou 6 fois 2 Minutes et 1 minute de repos entre chaque round.

### **PROTECTIONS OBLIGATOIRES (chaque club devra impérativement venir avec le matériel homologué FFK)**

Coquille pour les masculins

Coques pour les féminines

Protège Dents OBLIGATOIRE pour tous

Les bandages sur les extrémités de phalanges sont interdits, tolérés uniquement sur les poignets.

Chevillères et genouillères autorisées.

Gants de Boxe 12 Oz (- de 84 kg) sinon 14 Oz

### **TECHNIQUES AUTORISÉES**

- ✓ Coups de pieds aux membres, au corps et à la tête
- ✓ Coups de genou aux membres, au corps et à la tête
- ✓ Coups de pied à la tête
- ✓ Coups de pied « suicide »
- ✓ Coups de pied marteau
- ✓ Toutes les techniques de poings aux membres et au corps
- ✓ Coups de poing à la tête
- ✓ Coup de poing retourné (Back Fist)
- ✓ Coups de coude aux membres et au corps
- ✓ Toutes saisies avec percussions debout dans la limite de **3 secondes**
- ✓ Les techniques de balayages
- ✓ Mise hors combat au corps et cérébral

### **TECHNIQUES INTERDITES**

- ⊗ Coups de coude à la tête
- ⊗ Travail au sol
- ⊗ Slam

# **REGLEMENT SHIDO-MIX-MARTIAL**

## **JIYU IPPON KUMITE (MINEURS ET ADULTES)**

### **DOCUMENTS A FOURNIR**

- Certificat médical de l'année en cours (après le 1<sup>er</sup> septembre)
- Licence FFKDA
- Passeport FFKDA
- Assurance civile pour toutes les compétitions internationales pour les étrangers
- Autorisation parentale pour les mineurs

### **TEMPS DES COMBATS**

#### **7. – de 14 ans :**

- 2 rounds de 1 minute 30 avec 30s de repos entre (Décision)
- En cas d'égalité : 30s de repos puis round de 1 minute (Décision)

#### **8. de 14 à 17 ans :**

- 2 rounds de 2 minutes avec 1 minute de repos entre (Décision)
- En cas d'égalité : 30s de repos puis round de 1 minute (Décision)

#### **9. + de 18 ans :**

- 2 rounds de 2 minutes avec 1 minute de repos entre (Décision)
- En cas d'égalité : 1 minute de repos puis round de 2 Minutes (Décision)

Les temps de combat pourront être aménagés en fonction du type de compétition.

### **PROTECTIONS OBLIGATOIRES (chaque club devra impérativement venir avec le matériel homologué FFK)**

- Coquille pour les masculins
- Coques pour les féminines
- Protège-dent OBLIGATOIRE pour tous
- Casque à grille ou bulle
- Petits gants à doigts ouverts de type combat libre (Modèle équivalent pour les 2 combattants)
- Protège-tibias de type chaussettes avec retour sur le coup de pied
- Chevillières et genouillères autorisées
- **Plastron pour les - de 14 ans**

## **TECHNIQUES AUTORISÉES**

Toutes les techniques doivent être impérativement contrôlées à la tête, les arbitres prendront en considération la vitesse, l'équilibre et la maîtrise de la puissance.

- ✓ Coups de pieds aux membres et corps
- ✓ Coups de genou aux membres et au corps
- ✓ Coups de pied à la tête (**maîtrisés**)
- ✓ Coups de pied marteau (**maîtrisés**)
- ✓ Toutes les techniques de poings aux membres et au corps
- ✓ Coups de poing à la tête (**maîtrisés**)
- ✓ Coups de coude aux membres et au corps
- ✓ Toutes saisies avec percussions debout
- ✓ Les techniques de projections, fauchages et balayages (**maîtrisés pour les – de 14 ans**)
- ✓ Travail au sol dans la limite de **30 secondes** (l'arbitre pourra laisser quelques secondes supplémentaires si une soumission est sur le point d'être finalisée).
- ✓ Toutes frappes dans les membres ou au corps au sol
- ✓ Toutes les techniques de clés dans l'axe de l'articulation (**maîtrisés pour les – de 14 ans**)
- ✓ Étranglements (**maîtrisés pour les – de 14 ans**)
- ✓ Mises hors combat au corps

## **TECHNIQUES INTERDITES**

- ⊗ Coups de genou à la tête
- ⊗ Coups de coude à la tête
- ⊗ Coups de poing retourné (Back Fist)
- ⊗ Si passivité au sol, l'arbitre fera relever les 2 combattants
- ⊗ Toutes frappes à la tête au sol
- ⊗ Règles des 3 points au sol
- ⊗ Slam
- ⊗ Mises hors combat cérébrales

# **REGLEMENT SHIDO-MIX-MARTIAL**

## **SHOBU IPPON KUMITE (ADULTES SEULEMENT)**

### **DOCUMENTS A FOURNIR**

- Certificat médical de moins de 3 mois
- Licence FFKDA
- Passeport FFKDA
- Assurance civile pour toutes les compétitions internationales pour les étrangers

### **TEMPS DE COMBATS**

- 2 Rounds de 2 minutes avec 1 minute de repos entre (Décision)
- En cas d'égalité : 1 minute de repos puis round de 2 Minutes (Décision)
- En cas d'égalité : pesée des combattants (vainqueur le plus léger)

Les temps de combat pourront être aménagés en fonction du type de compétition.

### **TEMPS DE COMBAT EN GALA**

3 fois ou 6 fois 2 minutes et 1 minute de repos entre chaque round.

### **PROTECTIONS OBLIGATOIRES (chaque club devra impérativement venir avec le matériel homologué FFK)**

Coquille pour les masculins

Coque pour les féminines

Protège-dent OBLIGATOIRE pour tous

Les bandages sur les extrémités de phalanges sont interdits, tolérés uniquement sur les poignets.

Chevillères et genouillères autorisées.

Petits gants à doigts ouverts de type combat libre (Modèle équivalent pour les 2 combattants)

### **TECHNIQUES AUTORISÉES :**

- ✓ Coups de pieds aux membres, au corps et à la tête
- ✓ Coups de genou aux membres, au corps et à la tête
- ✓ Coups de pied à la tête
- ✓ Coups de pied « suicide »
- ✓ Coups de pied marteau
- ✓ Toutes les techniques de poings aux membres et au corps
- ✓ Coups de poing à la tête
- ✓ Coup de poing retourné (Back Fist)
- ✓ Coups de coude aux membres et au corps
- ✓ Toutes saisies avec percussions debout
- ✓ Les techniques de projections, fauchages et balayages
- ✓ Slam
- ✓ Travail au sol dans la limite de **30 secondes** (l'arbitre pourra laisser quelques secondes supplémentaires si une soumission est sur le point d'être finalisée).
- ✓ Toutes frappes dans les membres et au corps au sol
- ✓ Toutes les techniques de clé dans l'axe ou non de l'articulation
- ✓ Étranglements
- ✓ Slam
- ✓ Mise hors combat au corps et cérébral

### **TECHNIQUES INTERDITES**

- ⊗ Coup de coude à la tête
- ⊗ Si passivité au sol, l'arbitre fera relever les 2 combattants
- ⊗ Règles des 3 points au sol
- ⊗ Toutes frappes à la tête au sol

# **REGLEMENT SHIDOKAN TRIATHLON**

## **CATEGORIE SENIORS**

### **DOCUMENTS A FOURNIR**

- Certificat médical de moins de 3 Mois
- Licence FFKDA
- Passeport FFKDA
- Fonds de l'œil
- Assurance civile pour toutes les compétitions internationales pour les étrangers

### **TEMPS DES COMBATS**

3 fois ou 6 fois 2 minutes (1 minute de repos entre chaque round.)

En cas d'égalité : 1 minute de repos puis round de 2 Minutes en Karaté (Décision)

### **RÈGLEMENT ET PROTECTIONS (chaque club devra impérativement venir avec le matériel homologué FFK)**

Les 2 premiers Rounds se feront en Karaté Shidokan.

Les combattants enlèveront la veste du Dogi à la fin du dernier round de karaté.

Le Troisième et Quatrième Round se feront en Shido-Boxing, avec des gants de boxe sans lacets (Taille 12 Oz).

Le Cinquième et Sixième Round se feront en Shido-Mix-Martial.

Les règlements utilisés seront du type SHOBU IPPON KUMITE pour les 3 disciplines.



## LEXIQUE

AKA	:	ROUGE
AO	:	BLEU
CHUI	:	PETITE PÉNALITÉ
EKIWAKE	:	ÉGALITÉ
FUJUBUN	:	RIEN
AJIME	:	COMBATTER
HANSOKU CHUI	:	GRANDE PÉNALITÉ
HANTEÏ NO GAESHI	:	PRÉPARATION DE LA DÉCISION
HANTEÏ	:	DÉCISION
HIDARI	:	GAUCHE
IPPON	:	POINT GAGNANT
JIKAN	:	TEMPS
JOGAÏ	:	SORTIE DE TAPIS
KAMAE	:	EN GARDE
MIENAI	:	RIEN VU
MIGUI	:	DROITE
OI	:	POSITION
OTAGANI REI	:	SALUER COMBATTANTS
SHIKKAKU	:	DISQUALIFICATION
SHOMEN NI REI	:	SALUER DEVANT
SHUSHIN NI REI	:	SALUER L'ARBITRE
WAZA ARI	:	1 POINT
YAME	:	ARRÊT DU COMBAT
JUGO	:	REPRISE DU COMBAT

## DOJO KUN

Je ne transgresse pas la voie des Samourais.  
Être Droit et Juste.

Respectons la Politesse et Forgeons-nous un  
Caractère correct, Respectueux envers tous.

Entraîne ton Cœur, ton Esprit et ton Corps,  
Afin d'être en parfaite Harmonie avec ton  
Prochain et Toi-même.

Ayons une Vie simple, sans Richesse apparente,  
Vivons en paix avec tout le Monde, cultivons  
notre Esprit, afin d'aider les Autres.

Je n'utilise pas ma Force contre plus Faible,  
Je ne me sers pas de mon Art en dehors de mon Dojo,  
Exception faite pour sauver ma Vie ou celle d'Autrui.

OSU



WORLD KARATE ASSOCIATION

添野空手

THE SHIDOKAN