



## Association Cantonale Genevoise de Karaté-Do ACGK

# Championnat Genevois 2025

## Dimanche 5 octobre 2025

SALLE OMNISPORT DE LANCY  
5-7, avenue Louis-Bertrand  
1213 Petit-Lancy

### INFORMATIONS GÉNÉRALES

|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Inscriptions</b>          | Jusqu'au <u>dimanche 21/09/2025</u> , uniquement à l'aide du fichier Excel d'inscriptions.<br>Les inscriptions arrivant après cette date ne seront plus prises en considération.                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Renseignements</b>        | Vincent LONGAGNA : <a href="mailto:longagna@infomaniak.ch">longagna@infomaniak.ch</a> ou 078 817 20 93                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Finance d'inscription</b> | CHF 30.- par participation (*)<br>CHF 40.- par équipe (*)<br><br>Païement à effectuer jusqu'au <u>dimanche 21/09/2025</u> par transfert bancaire :<br>CH88 0900 0000 1016 4913 0 – Ippon Karate Club Tivoli - 1228 Plan les Ouates<br><br>Aucun remboursement en cas de désistement !<br><br>(*) Remboursement de 5.- par inscription si un arbitre du club est présent toute la journée au tournoi <u>EI</u> au stage d'arbitrage, 10.- si deux arbitres ou plus. |
| <b>Horaires indicatifs</b>   | 8h00-8h45 : Réunion des arbitres<br>8h45-9h00 : Réunion des coaches<br>09h00-12h30 : Catégories U16, U18, +18 et +35 (Kata/Kumite + Team)<br>13h30-18h00 : Catégories U8, U10, U12 et U14 (Kata/Kumite + Team)                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Passeports</b>            | Pas de passeport ni licence obligatoire.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Arbitrage</b>             | Pour participer, chaque club doit amener au minimum un arbitre (jour entier).<br>Minimum 3e Kyu et 16 ans<br><br>Participation au stage d'arbitrage du vendredi 3 octobre (18h30) à l'Ippon Karate Club Tivoli (Ch. Fief-de-Chapitre 15 – 1213 Petit-Lancy) est obligatoire pour arbitrer.<br><br>Tenue : chaussures noires, pantalon gris, chemise blanche et sifflet                                                                                             |



## Association Cantonale Genevoise de Karaté-Do ACGK

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Assurance</b>  | Les participants doivent s'assurer personnellement contre les accidents.<br>L'organisateur décline toute responsabilité en cas d'accident.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Repêchages</b> | <p><b>Système de repêchages automatiques</b></p> <p>Tous les compétiteurs sont repêchés en cas de défaite lors de leur premier tour en <i>Kata</i> ou <i>Kumite</i>. Ils entrent alors dans le « tableau de repêchage ». Cela assure à chaque compétiteur au moins deux passages sur le tatami.</p> <p>Podium et médailles pour les quatre premiers du tableau principal (les quatre demi-finalistes)</p> <p>Diplômes pour les quatre premiers du tableau de repêchage (distribués directement à la fin de la catégorie)</p> |

## CATÉGORIES DE LA COMPÉTITION

|                                                                                                                                                                    |                                                                                                                              |                   |                   |                   |                   |                   |                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| <b>Catégories Kumite</b>                                                                                                                                           |                                                                                                                              |                   |                   |                   |                   |                   |                   |
|                                                                                                                                                                    | U8                                                                                                                           | U10               | U12               | U14               | U16               | U18               | Élite +18         |
|                                                                                                                                                                    | Promo Kumite                                                                                                                 | Promo Kumite      | Promo Kumite      | Promo Kumite      | Kumite 4 x 15     | Kumite 4 x 15     | Kumite 4 x 15     |
|                                                                                                                                                                    | Kumite 4 x 15                                                                                                                | Kumite 4 x 15     | Kumite 4 x 15     | Kumite 4 x 15     | Kumite 4 x 15     | Kumite 4 x 15     | Kumite 4 x 15     |
|                                                                                                                                                                    | Kumite WKF (1'30)                                                                                                            | Kumite WKF (1'30) | Kumite WKF (1'30) | Kumite WKF (1'30) | Kumite WKF (2'00) | Kumite WKF (2'00) | Kumite WKF (2'00) |
| Les ceintures jaunes U8-U14 peuvent participer à la compétition <u>Kumite 4 x 15</u> , s'ils le désirent.<br>(Pas de participation au Promo Kumite dans ce cas-là) |                                                                                                                              |                   |                   |                   |                   |                   |                   |
| <b>Catégories Kata</b>                                                                                                                                             | Ceinture jaune à noire, pour toutes les catégories d'âge                                                                     |                   |                   |                   |                   |                   |                   |
| <b>Protections Promo Kumite</b>                                                                                                                                    | Obligatoire : Protections poings rouges/bleues<br>Autorisé : Protections pieds, dents, poitrine (F), tibias et plastron WKF  |                   |                   |                   |                   |                   |                   |
| <b>Protections 4 x 15 Kumite</b>                                                                                                                                   | Obligatoire : Protections pieds/poings rouges/bleues et dents<br>Autorisé : Protections poitrine (F), tibias et plastron WKF |                   |                   |                   |                   |                   |                   |
| <b>Protections Kumite WKF</b>                                                                                                                                      | Obligatoire : Protections pieds/poings rouges/bleues, dents et poitrine (F)<br>Autorisé : Protections tibias et plastron WKF |                   |                   |                   |                   |                   |                   |

LA RÉPARTITION DES CATÉGORIES SE FERA AU MIEUX, EN FONCTION DU NOMBRE D'INSCRIPTIONS  
L'ORGANISATEUR SE RÉSERVE AINSI LE DROIT DE REGROUPER DES CATÉGORIES SI NÉCESSAIRE.



## Association Cantonale Genevoise de Karaté-Do ACGK

### RÈGLEMENT KUMITE INDIVIDUEL

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Promo Kumite</b> | <p>Les deux enfants sont en « Kamae » (en garde du côté qu'ils préfèrent).</p> <p><b>Aka attaque (Aka Tori &amp; Ao Uke) :</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. « Aka Hajime » : Aka attaque avec une technique de <b>poing</b>.</li><li>2. « Tsuzukete Hajime » : Aka effectue la <u>même</u> attaque (sans feinte) et Ao tente de bloquer et de contrer.</li><li>3. « Aka Hajime » : Aka attaque avec une technique de <b>jambe</b>.</li><li>4. « Tsuzukete Hajime » : Aka effectue la <u>même</u> attaque (sans feinte) et Ao tente de bloquer et de contrer.</li></ol> <p><b>IDEM quand Ao attaque (Aka Uke &amp; Ao Tori)</b></p> <p><b>Remarques :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Tori doit faire deux fois la même attaque : déplacements identiques, vitesse identique et techniques identiques</b></li><li>• Tori a le droit de changer sa garde avant d'attaquer mais pas Uke.</li><li>• Lors du premier assaut, Tori se met en mouvement pour trouver la bonne distance et le relâchement nécessaire (Uke reste statique).</li><li>• Lors du deuxième assaut, Tori et Uke se mettent en mouvement mais sans changer de garde.</li><li>• Toutes les techniques de poings sont comptabilisées Yuko (un point) tandis que les techniques de jambes sont comptabilisées Waza-ari (deux points).</li><li>• Tori doit faire ses techniques dans l'axe.</li><li>• Tout déplacement est autorisé pour tenter de marquer mais une seule technique « à la cible » est autorisée (aucune possibilité de doubler).</li><li>• Les gardes doivent être neutres (pas fermées, mais pas ouvertes non plus)</li></ul> |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



## Association Cantonale Genevoise de Karaté-Do ACGK

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kumite 4 x 15</b> | <p>Chaque assaut dure 15 secondes.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Assaut 1</b> : Aka attaque Ao sans que celui-ci ne bouge (garde neutre)</li><li>• <b>Assaut 2</b> : Ao attaque Aka sans que celui-ci ne bouge (garde neutre)</li><li>• <b>Assaut 3</b> : Aka attaque Ao et Ao bloque et contre-attaque (Aka est jugé sur ses attaques et Ao sur ses contre-attaques)</li><li>• <b>Assaut 4</b> : Ao attaque Aka et Aka bloque et contre-attaque (Ao est jugé sur ses attaques et Aka sur ses contre-attaques)</li></ul> <p>À la fin du temps, l'arbitre arrête le combat et demande la décision par Hantei.</p> |
| <b>Kumite WKF</b>    | <p>Règlement officiel WKF avec adaptations</p> <p>Temps effectif : 1'30 (U8-U14) et 2'00 (dès U16)</p> <p>Contacts : aucun (U8-U16) et skin touch autorisé (dès U18)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

## RÈGLEMENT KUMITE TEAM

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Garçons/Filles</b> | <p>Trois participants : 1 x U14 / 1 x U16 / 1 x U18</p> <p>Règlement officiel WKF avec adaptations</p> <p>Temps effectif : 1'30 (U14-U16-U18)</p> <p>Élimination directe <b>sans repêchages</b></p> <p>Chacun combat contre le combattant de son âge</p> <p>Surclassement d'âge d'une catégorie autorisé pour compléter les équipes (en revanche, il n'est pas possible de surclasser les U14 chez les U18)</p> <p>Les catégories ne sont pas mixtes</p> |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## VIDÉOS KUMITE

|                      |                                                                         |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <b>Promo Kumite</b>  | <a href="https://youtu.be/qJcXZWUQ3mk">https://youtu.be/qJcXZWUQ3mk</a> |
| <b>Kumite 4 x 15</b> | <a href="https://youtu.be/02Ee6RCLNn4">https://youtu.be/02Ee6RCLNn4</a> |



## Association Cantonale Genevoise de Karaté-Do ACGK

### RÈGLEMENT KATA INDIVIDUEL

| Liste Katas ACGK       | <b>Shotokan</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Goyu Ryu</b>  | <b>Shito Ryu</b> |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------|
|                        | Heian Shodan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Taikyoku Jodan   | Pinan Shodan     |
|                        | Heian Nidan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Taikyoku Chudan  | Pinan Nidan      |
|                        | Heian Sandan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Gekisai Dai Ichi | Pinan Sandan     |
|                        | Heian Yondan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Gekisai Dai Ni   | Pinan Yondan     |
|                        | Heian Godan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Saifa            | Pinan Godan      |
| <b>Jaune</b>           | <p>Lors des éliminatoires (tableaux à élimination direct) ou lorsque la catégorie est une poule :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Uniquement</b> des Kata de la liste ACGK.</li> <li>• <b>Possibilité de répéter le même Kata</b></li> </ul> <p>Kata libre en finale du tableau principal et en finale du tableau de repêchage.</p> |                  |                  |
| <b>Orange/verte</b>    | <p>Lors des éliminatoires (tableaux à élimination direct) ou lorsque la catégorie est une poule :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Uniquement</b> des Kata de la liste ACGK.</li> <li>• <b>Minimum deux kata en alternance.</b></li> </ul> <p>Kata libre en finale du tableau principal et en finale du tableau de repêchage.</p>    |                  |                  |
| <b>Bleue-noire</b>     | Tokui Kata (libre) sans répétition                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                  |                  |
| <b>Déroulement</b>     | Les compétiteurs passent deux par deux, sauf pour les finales.                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                  |                  |
| <b>Kata non valide</b> | En cas de Kata non valide (par exemple un Kata supérieur exécuté avant la finale), le participant sera disqualifié automatiquement.                                                                                                                                                                                                                 |                  |                  |

### RÈGLEMENT KATA TEAM

|                       |                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Mixtes U8-U14</b>  | <p>Élimination directe <b>sans repêchages</b></p> <p>Surclassement d'âge autorisé pour compléter les équipes</p> <p>Minimum deux katas en alternance</p> <p>Tokui Kata en finale / Pas de Bunkai</p> |
| <b>Mixtes dès U16</b> | <p>Élimination directe <b>sans repêchages</b></p> <p>Surclassement d'âge autorisé pour compléter les équipes</p> <p>Aucune répétition / Pas de Bunkai</p>                                            |



## Association Cantonale Genevoise de Karaté-Do ACGK

### CATÉGORIES

|            |                         |
|------------|-------------------------|
| <b>U8</b>  | Né(e)s en 2018-2019     |
| <b>U10</b> | Né(e)s en 2016-2017     |
| <b>U12</b> | Né(e)s en 2014-2015     |
| <b>U14</b> | Né(e)s en 2012-2013     |
| <b>U16</b> | Né(e)s en 2010-2011     |
| <b>U18</b> | Né(e)s en 2008-2009     |
| <b>+18</b> | Né(e)s en 2007 ou avant |
| <b>+35</b> | Né(e)s en 1990 ou avant |