

LIGUE D'AQUITAINE

Mémo Tenue personnelle et obligatoire	Karaté sportif	Karaté Contact (benjamins à séniors)
Poussins Pupilles Benjamins Minimes	Karaté Gi blanc ceinture bleue ou rouge gants rouges ou bleus protèges pieds rouges ou bleus protèges tibia rouge ou bleu Protège dent Plastron réversible casque rouge ou bleu Coquille pour les masculins	Karaté Gi blanc ou contact ceinture bleue ou rouge gants rouges ou bleus 8-10 onces de benjamins à juniors 10-12 onces pour les séniors Bandages mains souples autorisées protèges pieds rouges ou bleus protèges tibia rouge ou bleu Protège dent Plastron réversible (benjamins, minimes et cadets) casque rouge ou bleu
Cadets – juniors - Séniors	Protège poitrine pour les féminines	Coquille pour les masculins Protège poitrine pour les féminines (juniors et séniors)

Mémo Combat Durée des combats	Karaté sportif	Karaté Contact (benjamins à séniors)
Poussins Pupilles	1'30	
Benjamins Minimes Cadets Juniors et équipe Vétérans	2'	2 x 1'15 repos 1' 2 x 1'30 repos 1' 2 x 1'30 repos 1' 2 x 2' repos 1'
Espoirs	Masculins 3' Féminines 2'	
Séniors	masculins 3' Equipes masculins 3' Féminines 2' Equipes féminines 2'	2 x 2' repos 1' et finale après + 3 combats ou 2 x 2' repos 1' et 2 x 2' repos 1' si finale après - 3 combats 2 x 2' repos 1'

Mémo Kata	Nombre de kata Individuel	Composition Equipe	Nombre de kata Equipe
Poussins Pupilles	3 kata différents 4/5/6 différents	Poussins/pupilles mixte	2 kata différents
Benjamins	3 kata différents 4/5/6 différents Département, ligue et interrégion : Kata supérieur pour la finale Coupe de France Kata supérieur finale et 3 ^{ème} place	Benjamins/minimes Masculins ou féminines	2 kata différents
Minimes	4 kata différents Département et ligue : Kata supérieur pour la finale Kata Interrégion : Kata supérieur pour les ½ finale, 3 ^{ème} place et finale Championnat de France : Kata supérieur pour les ¼ de finale, ½ finale, 3 ^{ème} place et finale	Cadets / juniors Surclassement 2 minimes	Kata différent à chaque tour Bunkai pour la 3^{ème} place et finale
Cadets Juniors Séniors	Kata différent à chaque tour	Séniors Surclassement 2 juniors	Kata différent à chaque tour Bunkai pour la 3^{ème} place et finale