



COMPETITIONS KARATE RNS 2013

CATEGORIES D'ÂGES ET DE POIDS « KUMITE »

	Pupilles Nés en 2003-2004	Benjamins Nés en 2001-2002	Minimes Nés en 1999-2000	Cadets Nés en 1997-1998	Juniors Nés en 1995-1996	Séniors nés en 1994 et -
Durée	1 minute 30	2 minutes	2 minutes	2 minutes	2 minutes	. 3 minutes . Finales 4 min.
Poids minimum	20 kg	25 kg				
Féminines	-25 kg	-30 kg	-40 kg	-47 kg	-48 kg	-50 kg
	-30 kg	-35 kg	-45 kg	-54 kg	-53 kg	-55 kg
	-35 kg	-40 kg	-50 kg	54 kg et +	-59 kg	-61 kg
	-40 kg	-45 kg	-55 kg		59 kg et +	-68 kg
	-45 kg	-50 kg	55 kg et +			68 kg et +
	45 kg et +	50 kg et +				
Poids minimum	20 kg	25 kg				
Masculins	-25 kg	-30 kg	-40 kg	-52 kg	-55 kg	-60 kg
	-30 kg	-35 kg	-45 kg	-57 kg	-61 kg	-67 kg
	-35 kg	-40 kg	-50 kg	-63 kg	-68 kg	-75 kg
	-40 kg	-45 kg	-55 kg	-70 kg	-76 kg	-84 kg
	-45 kg	-50 kg	-60 kg	70 kg et +	76 kg et +	84 kg et +
	-50 kg	-55 kg	-65 kg			
	50 kg et +	55 kg et +	65 kg et +			

Arbitrage suivant les règles de la Fédération Mondiale de Karaté-Do

CATEGORIES D'ÂGES « KATA »

Féminins Et Masculins	Pupilles Nés en 2003-2004	Benjamins Nés en 2001-2002	Minimes Nés en 1999-2000	Cadets Nés en 1997-1998	Juniors Nés en 1995-1996	Séniors Nés en 1994 et -
	3 katas différents aux 3 premiers tours, puis possibilité de reprise, mais Katas différents à chaque tour supplémentaire.		4 katas différents aux 4 premiers tours....	5 katas différents aux 5 premiers tours, puis possibilité de reprise, mais Katas différents à chaque tour supplémentaire.		

DECISION AUX DRAPEAUX

LISTE KATAS

Etablie dans un souci d'équilibre et de niveau.

	Pupilles	Benjamins	Minimes Tous styles	Cadets	Juniors	Séniors	
				Mêmes programmes			
SHOTOKAN	5 HEIAN	5 HEIAN TEKKI SHODAN Bassai Dai Kanku Dai	- 5 HEIAN ou 5 PINAN - Tekki ou Naifanshin Shodan - Bassai Dai ou Bassai - Kanku Dai ou Kushanku ou Kosokun Dai - Jion - Shin Sei	1- Bassai Dai 2- Bassai Sho 3- Kanku Dai 4- Kanku Sho 5- Tekki Shodan 6- Tekki Nidan 7- Tekki Sandan 8- Hangetsu 9- Jitte 10- Empi	11- Gankaku 12- Jion 13- Sochin 14- Nijushio Sho 15- Gojushio Dai 16- Gojushio Sho 17- Chinte 18- Unsu 19- Meikyo 20- Wankan 21- Jiin		
WADO RYU	5 PINAN	5 PINAN Naifanchi shodan Bassai Kushanku	- Saifa - Seiyunchin - Shisochin - Sanseru - Seipai - Kururunfa - Empi ou Wanshu	1- Kushanku 2- Naifanchi 3- Seishan 4- Chinto 5- Bassai 6- Niseishi	7- Rohai 8- Wanshu 9- Jion 10- Jitte 11- Supaimpei 12- Unsu +... Kunpu		
GOJU RYU	Sanchin Gekisai Dai Ichi Gekisai Dai Ni Saifa Seiyunchin	Sanchin Gekisai Dai Ichi Gekisai Dai Ni Saifa Seiyunchin Shisochin Sanseru		1- Sanchin 2- Saifa 3- Seiyunchin 4- Shisochin 5- Sanseru 6- Seipai	7- Kururunfa 8- Seisan 9- Suparimpei 10- Tensho		
SHITO RYU	5 PINAN Shin Sei	5 PINAN Naifanchi shodan Bassai Dai Kosokun Dai Saifa Seienchin Shin Sei		-JITTE -JION -JIIN -Matsukaze -Wanshu -Rohai -Bassai Dai -Bassai sho -Tomari Bassai -Matsumura Bassai -Kosokun Dai	-Kosokun Sho -Kosokun- Shiho -Chinto -Chinte -Seienchin -Sochin -Niseishi -Gojushio -Unsu -Seisan -Naifanchin Shodan	-Naifan- chin Nidan -Naifan- chin San- dan -AOYAGI (Seiryu) -Jyuroku -Nipaipo -Sanchin -Tensho -Seipai -Sanseru -Saifa -Shisochin	-Kururunfa -Suparimpei -Hakucho -Pachu -Heiku -Paiku -Annan -Annanko -Papuren -Chantany- ara Kushan- ku



“LA RNS, UN ETAT D'ESPRIT.”



RNS 2013

5 Avenue Louis le Débonnaire 57000 Metz

