Coupe de l'avenir

15.11.2026



KATA

U8 - Mixte	U18 - H/D
U10 - G/F	+18 - H/D
U12 - G/F	+35 - H/D
U14 - G/F	Team-Mixte -14
U16 - G/F	Team-Mixte 14 et +

Complexe sportif
Rue Tantenne,20
6043 Ransart

Petite restauration sur place



KUMITE

U8 - G/F	U16 - G/F
U10 - G/F	U18 - H/D
U12 - G/F	+18 - H/D
U14 - G/F	

Informations et inscriptions:
Secrétariat GFK: gfK.karate@gmail.com
Wawrzynia Stany : 0497/53 91 36
web: gf-karate.com

Adeps
FÉDÉRATION
WALLONIE-BRUXELLES

Règlement

Kata

Catégories	Adaptations
U8	Kata au choix - répétition autorisée Uniquement katas inférieurs
U10-U12	Deux katas différents puis répétition possible Uniquement katas inférieurs
U14	Kata libre (inférieurs ou supérieurs) différents à chaque tour issus de la liste officielle 3 katas différents, puis répétition possible
U16-U18-Seniors	Katas libres différents à chaque tour issus de la liste officielle
Masters (+35 ans)	
Equipes	Katas libres différents à chaque tour Phase éliminatoire: kata Finale: kata + bunkai

Système d’arbitrage

Système d’évaluation par drapeaux

U8-U10: les compétiteurs passent simultanément
U12 et +: les compétiteurs passent individuellement

Règlement

Kata

Liste officielle

1	Anan	35	Jiin	69	Passai
2	Anan Dai	36	Jion	70	Pinan Shodan
3	Ananko	37	Jitte	71	Pinan Nidan
4	Aoyagi	38	Juroku	72	Pinan Sandan
5	Bassai	39	Kanchin	73	Pinan Yondan
6	Bassai Dai	40	Kanku Dai	74	Pinan Godan
7	Bassai Sho	41	Kanku Sho	75	Rohai
8	Chatanyara Kusanku	42	Kanshu	76	Saifa
9	Chibana No Kushanku	43	Kishimono No Kushanku	77	Sanchin
10	Chinte	44	Kousoukun	78	Sansai
11	Chinto	45	Kousoukun Dai	79	Sanseiru
12	Enpi	46	Kousoukun Sho	80	Sanseru
13	Fukyugata Ichi	47	Kururunfa	81	Seichin
14	Fukyugata Ni	48	Kusanku	82	Seienchin (Seiyunchin)
15	Gankaku	49	Kyan No Chinto	83	Seipai
16	Garyu	50	Kyan No Wanshu	84	Seiryu
17	Gekisai (Geksai) 1	51	Matsukaze	85	Seishan
18	Gekisai (Geksai) 2	52	Matsumura Bassai	86	Seisan (Sesan)
19	Gojushiho	53	Matsumura Rohai	87	Shiho Kousoukun
20	Gojushiho Dai	54	Meikyo	88	Shinpa
21	Gojushiho Sho	55	Myojo	89	Shinsei
22	Hakusho	56	Naifanchin Shodan	90	Shisochin
23	Hangetsu	57	Naifanchin Nidan	91	Sochin
24	Haufa (Haffa)	58	Naifanchin Sandan	92	Suparinpei
25	Heian Shodan	59	Naihanchi	93	Tekki Shodan
26	Heian Nidan	60	Nijushiho	94	Tekki Nidan
27	Heian Sandan	61	Nipaipo	95	Tekki Sandan
28	Heian Yondan	62	Niseishi	96	Tensho
29	Heian Godan	63	Ohan	97	Tomari Bassai
30	Heiku	64	Ohan Dai	98	Unshu
31	Ishimine Bassai	65	Oyadomari No Passai	99	Unsu
32	Itosu Rohai Shodan	66	Pachu	100	Useishi
33	Itosu Rohai Nidan	67	Paiku	101	Wankan
34	Itosu Rohai Sandan	68	Papuren	102	Wanshu

Règlement

Kumite

Combats	Catégories	
Durée des combats: U8 : 1 min. U10 à U16 inclus : 1'30 U18 et + : 2'	U8 G/F U10 G/F U12 G/F U14 G/F U16 G/F U18 G/F +18 G/F	Les poids renseignés feront l'objet d'une moyenne pour chaque catégorie. Celle-ci sera alors scindée en + et -

Système d'arbitrage

Evaluation par drapeaux

Les compétiteurs doivent être en possession de leurs protections pieds-tibias, poings,protège-dents,casques et plastron (U8 à U14 inclus) ainsi que de leur licence en ordre de validité

Casques et plastrons obligatoires pour les catégories U8 à U14

Inscriptions

Les inscriptions doivent parvenir par mail au plus tard le 21 octobre 2026 à l'adresse **gfk.karate@gmail.com**
Celles-ci ne seront prises en compte que lorsque le paiement aura été acté sur l'IBAN BE92-0682-2658-1923 avec la communication suivante:
CA 2026 + num fédéral + Nb cat + Nb coach