

FORMES DE RENCONTRE EN SPORTS PIEDS-POINGS

Boxes pieds-poings (Full-contact américain, American kickboxing/Low-kick, Japanese kickboxing/K1 & Thai-boxing/Muay-thai)
& Sports pieds-poings-sol (Shoot-boxing & Combat mixte/pancrace)

DISCIPLINES DE CHAMPIONNAT	FORMES CONTRÔLÉES		FORME AVEC TECHNIQUES APPUYÉES			
	La notation privilégie les TOUCHES (c.à.d. l'atteinte des cibles autorisées). La qualité GESTUELLE (TECHNIQUE) et la COMBATIVITÉ sont des critères de 2 ^{ème} et 3 ^{ème} ordre.		La notation privilégie l'EFFICACITÉ (c.à.d. l'atteinte des cibles avec puissance ainsi que les déséquilibres pour certaines disciplines). La qualité GESTUELLE (TECHNIQUE) et la COMBATIVITÉ sont des critères de 2 ^{ème} et 3 ^{ème} ordre.			
FORMES DE RENCONTRE	LIGHT-CONTACT (Light-contact français)	MÉDIUM-CONTACT (Light-contact international)	PRÉ-COMBAT CADET 2 ^{ème} année JUNIOR-B 16-17 ANS	PRÉ-COMBAT & COMBAT JUNIOR-A 18-20 ANS	PRÉ-COMBAT & COMBAT SENIOR 21-44 ANS	
DÉFINITION ET IMPACT DES COUPS	Forme de rencontre où la puissance des techniques est prohibée. Les coups sont rebondissant et freinés sur la cible.	Forme de rencontre où les techniques de frappes et balayages sont modérément appuyées (c.à.d. sans puissance excessive. Elles sont dites « lâchées »). Le coup est rebondissant sur la cible mais sans ébranler l'adversaire. Pour les plus jeunes (benjamin à junior-B) l'impact doit être très modéré à la face.	Forme de rencontre où les techniques sont délivrées avec énergie mais dont la puissance de frappe est modérée à la face pour les mineurs (indicateur pour l'arbitrage : le coup « claque », c'est-à-dire rebondissant avec vigueur sur la cible mais sans ébranler l'adversaire).	Rencontre où les techniques sont délivrées avec puissance. En pré-combat : La recherche volontaire de hors de combat est prohibée. Niveau technique requis : ceinture verte.		
TECHNIQUES DE DÉSÉQUILIBRE POUR CERTAINES DISCIPLINES	Les déséquilibres (balayages et projections) sont portés sans puissance. L'adversaire est retenu dans sa chute.	Les déséquilibres (balayages et projections) sont portés avec modération (c.à.d. sans puissance excessive). L'adversaire est retenu dans sa chute.	Les déséquilibres (balayages et les projections) sont également portés avec une puissance contrôlée. La chute sur l'adversaire est interdite.	Les déséquilibres (et les projections pour les disciplines concernées) sont portés avec puissance.		
INDICATEUR DE CONTRÔLE DES TECHNIQUES POUR L'ARBITRAGE	L'impact est très léger et il n'y a pas de bruit dû au choc. La technique ne provoque aucun traumatisme corporel.	L'impact est modéré avec un bruit conséquent mais pas excessif. La technique ne provoque ni douleur, ni traumatisme, ni ébranlement de l'adversaire.	Un choc ne doit provoquer ni douleur ni ébranlement de l'adversaire. Une période de récupération d'1 mn est accordée en cas de défaillance provisoire (il n'y a pas de compté de l'arbitre). A la seconde défaillance le combattant est déclaré perdant.	Un choc peut ébranler l'adversaire. - En pré-combat de boxes pieds-poings, il n'y a pas de « compté » de l'arbitre en cas de défaillance, à contrario, un repos de récupération d'une minute est accordé. À la seconde défaillance (sans effraction de l'adversaire), le combat est stoppé définitivement par l'arbitre et le combattant arrêté est déclaré perdant. - L'arbitre peut abrégé d'autorité le combattant en difficulté s'il estime une prise de risque pouvant conduire à des conséquences graves. - En combat mixte (pancrace), pour défaillance, l'arbitre arrête de combat.		
NIVEAU TECHNIQUE EXIGÉ En championnat, il n'y a pas de niveau 1 « débutant »	De mini-poussin(e) (6-7 ans) à vétérans (40-50 ans) NV1 : NOVICE (hors championnat) NV2: ESPOIR (jaune à verte) NV3 : ELITE (Plus de 3 ans de pratique, ceintures bleue/marron/noire)	Ceinture orange au minimum à partir de benjamin 10-11 ans à vétérans (40-50 ans) NV1 : NOVICE (pas de rencontres) NV2 : ESPOIR (orange/verte) NV3 : ELITE (Plus de 3 ans de pratique, ceinture bleue/marron/noire)	JUNIOR-B 16-17 ans NV2 : ESPOIR (orange/verte) NV3 : ELITE Plus de 3 ans de pratique (bleue/marron/noire)	JUNIOR-A 18-20 ans NV2 : ESPOIR (verte/bleue) NV3 : ELITE (marron/noire)	SENIOR 21-39 ans (Pas de vétérans de 40 ans et + en classe D et C) (dérogation fédérale pour vétérans 40-44 ans très expérimentés pour la classe B et A) Ceinture verte au minimum CLASSE D (NV.1 : NOVICE) CLASSE C (NV.2 : HONNEUR) 21-39 ans CLASSE B (NV.3 : ELITE B) 19-44 ans CLASSE A (NV.4 : ÉLITE A) 19-44 ans	