

COMBAT MIXTE(PANCRACE)	LIGHT-CONTACT	MÉDIUM-CONTACT	PRE-COMBAT JEUNE		PRE-COMBAT & COMBAT SENIOR				
	TECHNIQUES DITES « CONTRÔLÉES » C.À-D. EN FRAPPE FREINÉE	TECHNIQUES DITES « LÂCHÉES » SANS ÉBRANLER L'OPPOSANT	- TECHNIQUES « MODÉRÉES » AU VISAGE pour CADET & JUNIOR-B, « APPLIQUÉES » AU CORPS & POUR LES BALAYAGES - SANS RECHERCHE DE COUP DIT « DUR »		- TECHNIQUES « APPLIQUÉES » AU VISAGE, CORPS & POUR LES BALAYAGES - PRE-COMBAT :SANS RECHERCHE DE HORS DE COMBAT - Ceinture verte au minimum – Pas de plus de 40 ans en classe D et C.				
CLASSEMENT Pas de tournoi national pour le niveau 1 (NOVICE)	Deux classes séparées : - série ESPOIR (moins de 6 victoires) (jusqu'à ceinture verte) - série ELITE (6 victoires et plus) (à partir de ceint. bleue)	Deux classes séparées : - série ESPOIR (moins de 6 victoires) (jusqu'à ceinture verte) - série ELITE (6 victoires et plus) (à partir de ceint. bleue)	CADET 14-15 ANS - s. ESPOIR (orange à verte)	JUNIOR-B 16-17 ANS - s. ESPOIR (orange à verte)	PRE-COMBAT & COMBAT JUNIOR-A 18-20 ANS - série ESPOIR (verte)	CLASSE D CLASSE C 21-39 ans	CLASSE B 19-39 ans	CLASSE A 20-44 ans	
				- série ELITE (+ de 2 ans de pratique) (Ceint. bleue, marron & noire)					
DIVISIONS	Ceinture jaune au minimum Poussin 8-9 ans à vétéran 40 ans &+ - Nv.2 - ESPOIR (c. jaune à verte) - Nv.3 - ELITE (+ de 2 ans de pratique - Ceint. bleue, marron & noire)	Ceinture orange au minimum jusqu'à vétéran 40-44 ans - Nv.2 -ESPOIR (c. orange à verte) - Nv.3 - ELITE (+ de 2 ans de pratique - Ceint. bleue à noire)	2 classes séparées : - série ESPOIR (- de 6 victoires) - série ELITE (6 victoires et +) (5 victoires et + toutes activités pugilistiques confondues)		2 classes séparées : - « classe D – NOVICE » (- de 2 victoires) - « classe C- HONNEUR » (- de 6 victoires toutes activités pugilistiques confondues)			- classe « ELITE B » (- de 11 victoires toutes activités pugilistiques confondues)	- classe « ELITE A » (12 victoires et + toutes activités pugilistiques confondues)
ARMES & TECHNIQUES AUTORISÉES	.DEBOUT : 4 ARMES -Jeunes : pieds-poings + projection + immobilisation -À partir de cadet : 6 ARMES (pieds-poings-genoux + projections + soumission) .AU SOL à partir de CADET (14-15 ans) : coups de poing au corps et cuisses et techniques de soumission (debout et sol)	.DEBOUT : 6 ARMES (pieds-poings-genoux + projection + soumission (debout et sol) - Genou sur le tronc et cuisses .AU SOL : coups de poing au corps et cuisses N.B : Le combat peut se conclure sur une technique d'abandon (clé, pression ou strangulation)	.PERCUSSION DEBOUT : - 6 ARMES (pieds-poings-genoux) - Genoux : tronc en dessous de la clavicule et sur les cuisses .PERCUSSION AU SOL POUR TOUTES CATÉGORIES : coups de poing et genou au corps et cuisse .PRÉHENSION TOUTES CATÉGORIES : -Projections et techniques de soumission (debout et sol) N.B : Le combat peut se conclure sur une technique d'abandon (clé, pression ou strangulation).		En gala - junior-A (Elite) et classe C : - Casque facultatif			.PERCUSSION DEBOUT : 6 ARMES (pieds-poings-genoux) En « classe B » et « classe A » uniquement pour un titre avec ceinture (PRO-AM ou PRO) : Coup de poing retourné avec vision de la cible et genou au visage sans ramener la tête vers le genou .PERCUSSION AU SOL POUR TOUTES CATÉGORIES : coups de poing et genou au corps et cuisse (Interdiction de ramener la tête de l'adversaire vers le genou). N.B : Le combat peut se conclure sur une technique d'abandon (clé, pression ou strangulation)	
CIBLES	-Pieds-poings : toutes cibles -Genoux à partir de cadet 14-15 ans (Tronc en dessous de la clavicule et cuisses) -Projections, balayages -Techniques d'abandon (Clés/étranglement) à partir de cadet (14-15 ans) et le combat peut se conclure sur une technique d'abandon	-Pieds-poings : toutes cibles -Genoux : tronc en dessous de la clavicule et cuisses et cuisses .POING AU VISAGE : impact modéré (Clés/étranglement) à partir de cadet (14-15 ans) et le combat peut se conclure sur une technique d'abandon	- DEBOUT : Poings et pieds (toutes cibles autorisées), genoux (tronc en dessous de la clavicule) et cuisses - SOL : coups de poing et genou au tronc et cuisses			- DEBOUT : Poings-pieds (toutes cibles autorisées), Genoux (toutes cibles autorisées) (Interdiction de ramener la tête adverse vers le genou) - SOL : coups de poing et genou au tronc et cuisses			
INTERDICTION	Interdit : ARTICULATIONS : cou, hanche et genou – Arrière TÊTE, NUQUE, DOS, TRIANGLE GENITAL & POITRINE chez les féminines. En position debout : interdit de percuter un adversaire au sol et inversement. Clé de doigts, cou et colonne vertébrale - Compression de visage – Projection par souplesse arrière.								
EQUIPEMENTS	Short de type cycliste (ou MMA ou boxe), rashguard, tee-shirt ou débardeur, casque ouvert, protège-dents, gants de combat libre (très matelassés), coquille pour les hommes (pour les femmes en médium), coques de poitrine femme, protège-tibias-pieds attenants et scotchés. Bandages croisés autorisés pour le médium.	Short de type cycliste (ou MMA ou boxe), brassière ou rashguard pour féminines, casque ouvert, protège-dents, gants de combat libre, coquille (hommes et femmes), coques de poitrine femme, protège-tibias-pieds attenants et scotchés. genouillères matelassées pour un JUNIOR-B 16-17 ans. Bandages croisés autorisés non durs ainsi que les chevillères avec bandage souple en dessous Casque facultatif en JUNIOR-A 18-19 ans série « élite » & CLASSE C.	Short de type cycliste (ou MMA ou boxe), brassière ou rashguard pour féminines, casque ouvert, protège-dents, gants de combat libre, coquille (hommes et femmes), coques de poitrine femme, protège-tibias-pieds attenants et scotchés. genouillères matelassées pour un JUNIOR-B 16-17 ans. Bandages croisés autorisés non durs ainsi que les chevillères avec bandage souple en dessous Casque facultatif en JUNIOR-A 18-19 ans série « élite » & CLASSE C.			Short de type cycliste (ou MMA ou boxe), brassière pour féminines, protège-dents, gants de combat libre, coquille (hommes et femmes), coques de poitrine femme. Bandages durs autorisés, ainsi que les chevillères avec bandages durs en dessous (Casque ouvert et protège-tibias autorisés pour les phases éliminatoires des tournois)			
GANTS DE M.M.A	FÉMININ : Gants de sparring : 08 onces (- 65 kg) et 10 onces (+ 65 kg) MASCULIN : Gants de sparring : 08 onces (- 71 kg) et 10 onces (+ 71 kg)	10 onces							
TEMPS DES RENCONTRES (En tournoi)	Poussin(e) 8-9 ans : 2 x 1' - vétéran : 2 x 1'30 Benjamin(e) 10-11 ans et minime 12-13 ans : 2 x 1'30 Cadet(te) 14-15 ans et Junior-B 16-17 ans : 2 x 1'30 Junior-A 18-20 ans 2 x 1'30 & senior 20-40 ans 2 x 2' Plusieurs combats en journée : 2 rounds seulement – Maxi 3 rounds	Eliminatoire: 2 x 1'30 Finale: 2 x 1'30	Eliminatoire: 2 x 1'30 Esp. = Finale: 2 x 1'30 Elite = Finale: 2 x 2'	Eliminatoires : 2 x 1'30 D = Finale: 2 x 1'30 C = Finale: 2 x 2'	Eliminatoires : 2 x 3' Finale : 1 x 5' – 1mn de repos	Eliminatoires : 2 x 4' Fém. Finale : 2 x 4' Masc. Finale : 2 x 5' – 1mn de repos			
TEMPS EN GALA	Idem championnat		Espoir : 2 x 1'30 Elite : 3 x 1'30	3 x 1'30	D = 2 x 2' C = 3 x 2'	Fém. Gala et ceinture : 2 x 3' Mas. Gala et ceinture : 2 x 4' – 1 mn de repos	Fém. Gala et ceinture : 2 x 4' Mas. Gala et ceinture : 2 x 5' – 1mn de repos		
SURFACE DE COMPÉTITION	Praticable de tapis d'arts martiaux de 4 cm à 5 cm (ou ring avec praticable de tapis d'arts martiaux sous la bâche)		Ring à 4 cordes de 5 m entre cordes avec matelassage du sol sous bâche (tapis d'arts martiaux de 4 cm à 5 cm d'épaisseur sous la bâche)						
RECUPERATION ENTRE 2 TOURNOIS	5 j. effectifs au minimum	5 j. effectifs	5 j. effectifs - Conseillé : une semaine par round effectif			12 j. effectifs - Conseillé : une semaine par round effectif			
CERTIFICAT MÉDICAL	Autorisation parentale pour les mineurs datée pour la dite compétition (avec copie de la pièce d'identité du responsable légal) 1/ C.M. de non contre-indication à la pratique des sports de combat (annoté : en compétition) de la saison en cours 2/ ECG de moins de 18 mois pour un vétéran 40 ans et +.		Autorisation parentale pour les mineurs datée pour la dite compétition (avec copie de la pièce d'identité du responsable légal) 1/ / C.M. de non contre-indication à la pratique des sports de combat (annoté : « en compétition ») de moins de 18 mois - 2/ E.C.G. de moins de 18 mois.			1/ / C.M. de non contre-indication à la pratique des sport de combat (annoté : en compétition) de moins de 18 mois 2/ E.C.G. + fond d'oeil de moins de 18 mois 3/ 40-44 ans : test d'effort de moins de 24 mois.			