

FULL SANS LOW-KICK	LIGHT-CONTACT TECHNIQUES DITES « CONTRÔLÉES » C.À-D. EN FRAPPE FREINÉE	MÉDIUM-CONTACT TECHNIQUES DITES « LÂCHÉES » SANS ÉBRANLER L'OPPOSANT	PRE-COMBAT JEUNE - TECHNIQUES « MODÉRÉES » AU VISAGE pour CADET & JUNIOR-B, « APPUYÉES » AU CORPS & POUR LES BALAYAGES - SANS RECHERCHE DE COUP DIT « DUR »		PRE-COMBAT & COMBAT SENIOR - TECHNIQUES « APPUYÉES » AU VISAGE, CORPS & POUR LES BALAYAGES - 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)	PRE-COMBAT & COMBAT JUNIOR-A 18-20 ANS - s. ESPOIR (orange à verte) - série ELITE (+ de 2 ans de pratique) (Ceint. bleue, marron & noire)	CLASSE D CLASSE C 21-39 ans	CLASSE B 19-44 ans	CLASSE A 20-44 ans	
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 à partir de Cad. 14-15 ans 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)
ARME & TECHNIQUE AUTORISÉE	AMERICAN KICKBOXING NO LOW-KICK : Pieds-poings + balayages sur le chausson de boxe et le bas de la jambe		AMERICAN KICKBOXING NO LOW-KICK : Pieds-poings + balayages sur le chausson de boxe et le bas de la jambe Uniquement en combat classe B et A pour un titre avec ceinture (PRO-AM ou PRO) : coup de poing à l'envers (back-fist et spinning back-fist porté avec la vision de la cible)					
CIBLE	Coups de pied et de poing au dessus de la ceinture (Visage et tronc) + balayages							
INTERDICTION	Percussion du cou, arrière de la tête, colonne vertébrale, dos, triangle génital, poitrine chez les féminines, poussée. COUP DE TÊTE, D'ÉPAULE, DE COUDE, DE DOINGS DOUBLE ou EN MASSUE, TEMPS DE LUTTE, SAISIE et POUSSÉE. Le port de lunettes, lentilles de contact dures, bijoux, piercing, bracelet, bague et collier n'est pas autorisé. Les cheveux longs doivent être maintenus par un objet non rigide de manière à ne pouvoir occasionner de blessures et à ne pouvoir gêner l'adversaire.							
EQUIPEMENT	Pantalon de boxe, tee-shirt, casque ouvert, protège-dents simple, gants de sparring, coquille pour les hommes, protège-poitrine et protection pubienne pour les femmes, protège-tibias sans le dessus de pied attenant, chaussons de boxe américaine, bandages croisés autorisés pour le médium et facultatifs pour le light-contact. N.B. : protège-tibias et chaussons sont scotchés pour éviter un flottement.		Pantalon de boxe, casque ouvert (sans mentonnière et protège-pommettes), protège-dents, gants de combat, coquille pour les hommes, protège-poitrine et protection pubienne pour les femmes, protège-tibias sans le dessus de pied attenant, chaussons de boxe américaine, bandage croisé autorisé et non dur ainsi que les chevillères avec bandage en dessous et sans matelassage supplémentaire. N.B. : protège-tibias et chaussons sont scotchés pour éviter un flottement. En junior-A 18-20 ans (Série « Elite ») et classe C : Casque facultatif en gala.					
GANTS DE BOXE	FEMININ : 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)		FEMININ : Gants de combat : 08 onces (- 65 kg) et 10 onces (+ 65 kg) MASCULIN : Gants de combat : 08 onces (- 71 kg) et 10 onces (+ 71 kg)					
TEMPS EN TOURNOI & CHAMPIONNAT Extra-round : 1 mn	Poussin(e) 8-9 ans : 2 x 1' – vétéran : 2 x 1'30 Benjamin(e) 10-11 ans et minime 12-13 ans : 3 x 1'30 Cadet(te) 14-15 ans et Junior-B 16-17 ans : 3 x 1'30 Junior-A 18-20 ans & senior 21-40 ans 3 x 1'30 Plusieurs combats en journée : 2 rounds seulement – Maxi 3 rounds N.B.: Extra-round d'une minute si rencontre en deux rounds seulement - 45' en poussin(e) & benjamin(e).		Cadet : 2 x 1'30 Junior-B : - Eliminatoire : 2 x 1'30 - Espoir = Finale : 2 x 1'30 - Elite = Finale : 3 x 1'30	Eliminatoire: 2 x 1'30 Espoir = Finale: 2 x 1'30 Elite = Finale: 3 x 1'30	Eliminatoires : 2 x 1'30 D = Finale: 2 x 1'30 C = Finale: 3 x 1'30	Eliminatoires : 3 x 2' Finale : 4 x 2'	Eliminatoires : 3 x 2' Finale : 5 x 2'	
TEMPS (En gala)	Idem championnat		Espoir : 2 x 1'30 Elite : 3 x 1'30	3 x 1'30	D = 3 x 1'30 C = 3 x 2'	Fém. - 4 x 2' Mas. - 5 x 2' Ceinture espoir : 5 x 2'	Gala : 5 x 2' Fém. – Ceinture pro : 6 x 2' Mas. – Ceinture pro : 7 x 2'	
COMPTÉ & BLESSURE	Pas de compté. Temps de récupération raisonnable pour une blessure.		Pas de compté (Récupération 1 mn si défaillance et une seule récupération par pré-combat). Temps de récupération raisonnable pour une blessure.					
SURFACE DE COMPÉTITION	Praticable de tapis d'arts martiaux de 2 cm à 5 cm d'épaisseur (ou à défaut, un ring avec matelassage du sol).		Ring à 4 cordes de 5 m entre cordes avec matelassage du sol sous bâche (tapis d'arts martiaux de 2 cm à 5 cm d'épaisseur sous la bâche)					
RECUPÉRATION ENTRE 2 COMBATS	5 j. effectifs au minimum	5 j. effectifs au minimum	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 moins de 18 mois 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.		