

<b>K-1 JAPON</b>	<b>LIGHT-CONTACT</b> TECHNIQUES DITES « CONTRÔLÉES » C.A.D. EN FRAPPE FREINÉE	<b>MÉDIUM-CONTACT</b> TECHNIQUES DITES « LÂCHÉES » SANS ÉBRANLER L'OPPOSANT	<b>PRE-COMBAT JEUNE</b> - TECHNIQUES « MODÉRÉES » AU VISAGE pour CADET & JUNIOR-B, « APPUYÉES » AU CORPS & POUR LES BALAYAGES - SANS RECHERCHE DE COUP DIT « DUR »		<b>PRE-COMBAT &amp; COMBAT SENIOR</b> - 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.			
			<b>CADET 14-15 ANS</b> - s. ESPOIR (orange à verte)	<b>JUNIOR-B 16-17 ANS</b> - s. ESPOIR (orange à verte)	<b>PRE-COMBAT &amp; COMBAT JUNIOR-A 18-20 ANS</b> - série ESPOIR (verte)	<b>CLASSE D CLASSE C 21-39 ans</b>	<b>CLASSE B 19-44 ans</b>	<b>CLASSE A 20-44 ans</b>
<b>CLASSEMENT</b> 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)	- série ELITE (+ de 2 ans de pratique) (Ceint. bleue, marron & noire)					
<b>DIVISION</b>	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)	
<b>ARME &amp; TECHNIQUE AUTORISÉE</b>	<b>JAPANESE-KICKBOXING</b> : SIX armes (coups de poing et de pied, coups de genou direct & coups de pied de balayage. Surface de frappe de la main : l'avant du poing – surfaces de frappe du membre inférieur : genou, tibia et pied. Saisies (de tronc et de jambe) le temps de l'impact et seulement un impact. Tout type de blocage avec le membre inférieur à toutes les hauteurs de frappe. <b>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)</b>							
<b>CIBLE</b>	TÊTE & CORPS : coups de pied et de poing. CUISSÉ & MOLLET : tout type de coup de pied (à l'extérieur et intérieur du membre inférieur) – coup de pied de balayage sur le membre inférieur. TRONC (en dessous de la clavicule) et CUISSÉS : coup de genou à trajectoire directe.					TÊTE & TRONC : Coups de poing, de pied et de genou direct. CUISSÉ & MOLLET : Tout type de coup de pied – coup de pied de balayage – coup de genou direct. (Interdiction de ramener la tête de l'adversaire vers le genou).		
<b>INTERDICTION</b>	ARTICULATIONS : cou, hanche et genou – Arrière TÊTE, NUQUE, DOS, TRIANGLE GENITAL & POITRINE chez les féminines. COUP DE TÊTE, D'ÉPAULE, DE COUDE, DE POINGS DOUBLE ou EN MASSUE. TEMPS DE LUTTE, SAISIE, POUSSÉE.							
<b>EQUIPEMENT</b>	. Short de boxe au-dessus du genou et tee-shirt. . Casque ouvert (c.-à-d. sans protèges-pommettes et mentonnière), protège-dents, gants de sparring, coquille pour les hommes, coquille et coques de poitrine (bustier) pour les femmes vivement recommandées. . Protèges-tibias-pieds attenants de type chaussettes (Chaussons de boxe américaine interdits). . Bandages de mains facultatifs.	. Short de boxe au-dessus du genou, plastron de boxe pour le pré-combat junior-B 16-17 ans. Brassière pour féminine. . Casque ouvert, protège-dents, gants de combat, coquille pour les hommes, coquille et coques de poitrine (bustier) pour les femmes. . Protèges-tibias-pieds attenants de type chaussettes (Chaussons de boxe américaine interdits). . Bandages de mains obligatoires (de type croisés autorisés, non torsadés et non durs), Chevillères facultatives, avec bandage en dessous autorisées et sans matelassage supplémentaire. En junior-A 18-20 ans (Série « Elite ») et classe C : Casque facultatif en gala.	<b>En gala - junior-A (Elite) et classe C :</b> <b>- Casque facultatif</b>	. Short de boxe. Brassière pour féminine. Protège-dents, gants de combat, coquille pour les hommes, coquille et coques de poitrine (bustier) pour les femmes. . Protèges-tibias-pieds attenants de type chaussettes pour classe B (Chaussons de boxe américaine interdits). . Bandages de main obligatoires (de type croisés autorisés, non torsadés et non durs). Chevillères facultatives, avec bandage en dessous autorisées et sans matelassage supplémentaire.				
<b>GANTS DE BOXE</b>	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)						
<b>TEMPS EN TOURNOI &amp; CHAMPIONNAT</b> 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 18-19 ans & senior 20-40 ans 3 x 1'30 Plusieurs combats en journée : 2 rounds seulement – Maxi 3 rounds	Eliminatoire: 2 x 1'30 Esp.= Finale: 2 x 1'30 Elite = Finale: 3 x 1'30	Eliminatoire: 2 x 1'30 Esp. = 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' 1mn de repos	Eliminatoires : 3 x 3' Finale : 4 x 3' 1mn de repos		
<b>TEMPS EN GALA</b>	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'	Fem. Gala : 4 x 2' Mas. Gala : 4 x 3' 1mn de repos	Fém. Gala et ceinture : 4 x 3' Mas. Gala et ceinture : 5 x 3' 1mn de repos		
<b>COMPTÉ &amp; BLESSURE</b>	Pas de compté Récupération raisonnable pour blessure	Pas de compté (Récupération 30" si défaillance). Récupération raisonnable pour blessure	Trois comptés maximum sur un round ou pour l'ensemble du combat Récupération raisonnable pour blessure			Trois comptés maximum sur un round et quatre pour l'ensemble du combat		
<b>SURFACE DE COMPÉTITION</b>	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)					
<b>RECUPÉRATION ENTRE 2 TOURNOIS</b>	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		
<b>CERTIFICAT MÉDICAL</b>	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 : <b>en compétition</b> ) 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 : « <b>en compétition</b> ») 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 : <b>en compétition</b> ) 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.		