

LOW-KICK américain	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 - série ESPOIR (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 WITH LOW-KICK : QUATRE armes (coups de poing et de pied de frappe & coups de pied de balayage). Surface de frappe de la main : l'avant du poing – surfaces de frappe du membre inférieur : tibia et pied. Tout type de blocage avec le membre inférieur à toutes les hauteurs de frappe. Uniquement en combat classe B et classe A : coup de pied direct sur la cuisse (front-kick). 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	Cible TÊTE et TRONC : coups de pied et de poing. Cible CUISSE : uniquement le coup de pied circulaire à l'extérieur et à l'intérieur - <i>round-kick</i> . Tout type de balayage et exclusivement sur le pied et le bas de la jambe. FRAPPE SUR LES ARTICULATIONS (COU, HANCHE, GENOU), ARRIÈRE DE LATÈTE, NUQUE, COLONNE VERTEBRALE, DOS, TRIANGLE GENITAL & POITRINE chez les féminines. COUP DE TÊTE, D'ÉPAULE, DE COUDE, DE POINGS DOUBLE ou EN MASSUE, TEMPS DE LUTTE, SAISIE et POUSSÉE.							
INTERDICTION	Exemples de coups de pieds interdits sur la cuisse : Coup de pied circulaire à l'envers (<i>reverse-kick/hook-kick, crescent-kick</i> inside-outrside), coup de pied direct de face et de côté (<i>front-kick & side-kick</i>), coup de pied en marteau (<i>hammer-kick</i>). Chaussons de boxe américaine interdits ! Le port de lunettes, lentilles de contact dures, bijou, 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	Short 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 avec dessus de pied attenant, bandages croisés autorisés pour le médium et facultatifs pour le light-contact. N.B. : protège-tibias et chaussons scotchés pour éviter un flottement .	Short 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 avec dessus de pied attenant, bandage croisé autorisé et non dur ainsi que les chevillères avec bandage en dessous et sans matelassage supplémentaire. N.B. : protège-tibias-pieds 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 : - Éliminatoire : 2 x 1'30 - Espoir = Finale : 2 x 1'30 - Elite = Finale : 3 x 1'30	Éliminatoire : 2 x 1'30 Espoir = Finale : 2 x 1'30 Elite = Finale : 3 x 1'30	Éliminatoires : 2 x 1'30 D = Finale : 2 x 1'30 C = Finale : 3 x 1'30	Éliminatoires : 3 x 2' Finale : 4 x 2'	Éliminatoires : 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.		