

THAI-BOXING	LIGHT-CONTACT TECHNIQUES DITES « CONTRÔLÉES » C.A.-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)	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 19-44 ans	CLASSE A 20-44 ans	
DIVISIONS	Ceinture jaune au minimum Poussin 8-9 ans à vétérans 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 vétérans 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	THAI KICKBOXING (MUAY-THAI) : HUIT ARMES (pieds-poings-genoux-coudes + projections) Les saisies de cou et de tronc (5 secondes au maximum après le dernier coup de genou). Tout type de frappe en pied et genou en ligne basse. Les projections s'effectuent par saisie du haut du tronc. Projection par torsion et décalage uniquement. Les saisies de jambe (5 secondes au maximum pour percuter la jambe d'appui avec un pas maximum) <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>									
CIBLES	Pieds-poings : toutes cibles autorisées <b>Genoux et coudes en dessous de la clavicule. Genoux sur les cuisses autorisés.</b>					Pieds-poings-genoux : toutes cibles autorisées <b>(Interdiction de ramener la tête de l'adversaire vers le genou).</b> Coudes : tronc et face				
INTERDICTION	ARTICULATIONS : cou, hanche et genou – Arrière TÊTE, NUQUE, DOS, TRIANGLE GENITAL & POITRINE chez les féminines. COUP DE TÊTE, D'ÉPAULE, DE POINGS DOUBLE ou EN MASSUE. TEMPS DE LUTTE, SAISIE, POUSSÉE. Pas de balayages au corps-à-corps (Les circulaires de loin font office de balayages). Les poussées sur les cordes sont interdites. Les techniques de projection de lutte et judo sont interdites.									
TENUE & EQUIPEMENTS	. 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>  - Casque facultatif		. 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). Coudières matelassées. . Bandages de main obligatoires (de type croisés autorisés, non torsadés et non durs). Chevillères facultatives, avec bandage en dessous autorisées et sans matelassage supplémentaire.		
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 Extra-round : 1 mn	Poussin(e) 8-9 ans : 2 x 1' - vétérans 41-51 ans : 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		Éliminatoire: 2 x 1'30 Esp.= Finale: 2 x 1'30 Elite = Finale: 3 x 1'30		Éliminatoire: 2 x 1'30 Esp. = 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' – 1mn de repos	
TEMPS EN GALA	Idem championnat		Espoir : 2 x 1'30 Elite : 3 x 1'30 1mn de repos		3 x 1'30 1mn de repos		D = 3 x 1'30 C = 3 x 2' 1mn de repos		Fém. Gala et ceinture : 4 x 2' Mas. Gala et ceinture : 5 x 2' Wai-kru facultatif (Musique thaïe et wai-khru facultatifs) – 1mn de repos	
COMPTÉ & BLESSURE	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	
SURFACE DE COMPÉTITION	Praticable de tapis d'arts martiaux de 4 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 4 cm à 5 cm d'épaisseur sous la bâche)							
RECUPÉRATION ENTRE 2 COMBATS	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 : <b>en compétition</b> ) de moins de 18 mois 2/ ECG de moins de 18 mois pour un vétérans 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 sports 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.			