

# MIX-LIGHT ou MIX-MEDIUM - 3 ROUNDS

CATÉGORIE (Age, série, poids) : ..... RENCONTRE N° .....

**“LIGHT-CONTACT” & “MÉDIUM-CONTACT” – BOXE MIXTE MARTIALE**  
 LES TECHNIQUES DE FRAPPES DOIVENT ÊTRE TRÈS CONTRÔLÉES À LA FACE

Série: **ESPOIR** (- de 6 victoires) Série: **ÉLITE** (6 victoires et +) – Nb. de reprises: ... x ...mn

**ROUGE**

**BLEU**

Nom :				Prénom :				Nom :				Prénom :			
Note brute /10 pts	ANNOTATIONS à chaque round*	Point négatif	Note /10	R	Note brute /10 pts	ANNOTATIONS à chaque round*	Point négatif	Note /10	R	Note brute /10 pts	ANNOTATIONS à chaque round*	Point négatif	Note /10		
				1											
				2											
En déduisant les points négatifs (M1 et M2) ✎ Noter à chaque round : avertissement, (W) point négatif (M), le + technique [+T] ou le + combattif [+C], si pas en accord avec arbitre car non vu, ou pas vu par l'arbitre, etc.				Total	En déduisant les points négatifs (M1 et M2) ✎ Noter à chaque round : avertissement, (W) point négatif (M), le + technique [+T] ou le + combattif [+C], si pas en accord avec arbitre car non vu, ou pas vu par l'arbitre, etc.				Total						

**Vainqueur (NOM et couleur de coin) :**

NOM Prénom du juge :

Signature :

En LIGHT-CONTACT : Pas de soumission pour les moins de 12 ans, après une immobilisation de 3 s. validée par l'arbitre le combat repart debout À partir de minime (12-13 ans) le combat peut se terminer par une technique de soumission

**ROUND-AVERAGE (NOTE BRUTE : ÉCART D'EFFICACITÉ) : ROUND ÉGALITÉ => 10 vs 10 - ROUND GAGNÉ => 10 vs 09**  
 Pour un round d'1'30 mn et 2 mn : si l'écart est < à 5 touches = ÉGALITÉ - si l'écart > à 5 touches = GAGNÉ  
 Autre exemple : si un round GAGNÉ et un POINT NÉGATIF pour le vainqueur du round = 09 vs 09

**POINT-AVERAGE : pour déterminer l'ÉCART D'EFFICACITÉ entre les deux combattant(e)s**

Sont comptabilisées les TOUCHES qui arrivent sur des CIBLES AUTORISÉES à puissance contrôlée et ne sont ni bloquées activement ni esquivées  
**MARQUAGE DES TOUCHES & PROJECTIONS AU VERSO DU CARTON ROUND PAR ROUND (NON OBLIGATOIRE)**

L'évaluation du ROUND porte sur l'ÉCART entre les deux combattants => NOTE BRUTE :

1<sup>er</sup> critère : le plus efficace gagne le round (10 vs 9) – C'est-à-dire celui qui a ATTEINT LE PLUS DE CIBLES AUTORISÉES

2<sup>ème</sup> critère : Si égalité en matière d'EFFICACITÉ, le plus technique [+T] gagne le round (10 vs 9)

3<sup>ème</sup> critère : Si égalité en matière d'EFFICACITÉ et de TECHNIQUE, le plus combattif [+C] gagne le round (10 vs 9)

**EFFICACITÉ - RULES I.C.O. : POINTS ACCORDÉS PAR TECHNIQUE EFFICACE - À NOTER AU VERSO DE CE CARTON**

**EN BOXING :**

Coup de poing (tête et tronc)	1 POINT
Coup de pied et coup genou en ligne basse	2 POINTS
Coup de pied et coup de genou en ligne moyenne	2 POINTS
Coup de pied en ligne haute et coup de poing sauté	3 POINTS
Coup de pied retourné ou sauté en " ligne moyenne et haute " - Coup de genou sauté en ligne moyenne	5 POINTS

**EN GRAPPLING :**

Fuite (échappé d'un contrôle et retour en position debout) – Tentative de projection – Tentative de clé ou d'étranglement	1 POINT
Contrôle à terre partiel au moins 3 s – Passage complet à travers la garde – Contrôle avec pression du genou sur le ventre ou le plexus	2 POINTS
Renversement (sortie d'un contrôle adverse efficace) – Amené à terre ou projection de petite amplitude sans contrôle immédiat	2 POINTS
Immobilisation latérale au moins 3 s. (dos à terre) – Passage dans le dos sans contrôle immédiat	3 POINTS
Immobilisation totale au moins 3 s. (jambes crochetées)	4 POINTS
Immobilisation arrière au moins 3 s. (jambes crochetées)	5 POINTS
Mise en danger en technique de soumission (clé ou étranglement) au moins 3 s.	3 POINTS
Projection à partir du sol avec contrôle au moins 3 s. – Projection de grande amplitude sans contrôle immédiat	3 POINTS
Projection à partir de la position debout (avec grande amplitude) et contrôle immédiat	5 POINTS
BONUS : pour différence de deux immobilisations réussies (et par groupe de deux)	2 POINTS

**SANCTIONS : Procédure ci-dessous dite classique.**

Pour une 1<sup>ère</sup> faute non grave => avertissement de l'arbitre ou du juge, noter « **W1** » puis pour une 2<sup>ème</sup> faute, « **W2** » - un avertissement n'enlève pas de point

Pour une faute qui porte préjudice à l'adversaire c'est-à dire GRAVE voire une faute répétée : noter « **M1** » (un 1<sup>er</sup> point négatif dans la colonne concernée)

- À la 2<sup>ème</sup> faute GRAVE (un SECOND point négatif, noter « **M2** »)

- À la 3<sup>ème</sup> faute GRAVE, l'arbitre prononce une disqualification après de préférence une consultation des juges, « **DISQ** »

Mais pour une raison TRÈS GRAVE l'arbitre peut être amené à attribuer directement un point négatif voire une disqualification !

Si l'arbitre n'a pas vu la faute, un avertissement/juge (**WJ**) ou point négatif/juge (**MJ**) peut-être accordé directement par le juge, et reporter la raison dans la case « annotation ».

VERSO DU CARTON

**MARQUAGE DES TOUCHES, TECHNIQUES EFFICACES, PÉNALITÉS & ANNOTATIONS DIVERSES**

Noter à chaque round : avertissement (W), point négatif (M), le + technique (+T) ou le + combattif (+C), si sanction pas en accord avec arbitre car non vu par le juge lui-même, ou pas vu par l'arbitre (noter WJ voire MJ).

**Total à utiliser pour calculer la note BRUTE /10 sur le recto de ce carton**

<b>ROUGE</b>		<b>BLEU</b>
	<b>R1</b>	
T = TOUCHES / TECH. : ... NOTE BRUTE : ... /10		T = TOUCHES / TECH. : ... NOTE BRUTE : ... /10
	<b>R2</b>	
T=TOUCHES / TECH. : ... NOTE BRUTE : ... /10		T= TOUCHES / TECH. : ... NOTE BRUTE : ... /10