

MARTIAL-BOXING anglais	LIGHT-CONTACT TECHNIQUES DE PERCUSSION À IMPACT TRÈS LÉGER Deux classes séparées : - série « ESPOIR » (2 à 5 victoires) (Ex. : Jusqu'au gant vert) - série « ELITE » (6 victoires et plus) (Ex. : À partir de gant bleu)	MÉDIUM-CONTACT TECHNIQUES DE PERCUSSION À IMPACT MOYEN c'est-à-dire SANS ÉBRANLER L'OPPOSANT Deux classes séparées : - série « ESPOIR » (2 à 5 victoires) (Ex. : Jusqu'à gant vert) - série « ELITE » (6 victoires et plus) (Ex. : À partir de gant bleu)	PRÉCOMBAT & COMBAT TECHNIQUES DE PERCUSSION À FORT IMPACT – Gant vert au minimum – Pas de plus de 34 ans en classe C. Possibilité pour un junior-2 [18-20 ans] de s'inscrire en sénior classe C, ou B voire en classe A, si palmarès à l'appui et avec l'aval de son propre coach ainsi qu'à un vétérán titré n'ayant stoppé sa carrière de plus de deux saisons.					
			CADET(TE) [15 ANS] JUNIOR-1 [16-17 ANS] - ESPOIR (Gant orange à vert) - ELITE (Gant bleu, marron & noir)	JUNIOR-2 [18-20 ANS] - ESPOIR (orange à verte) - ELITE (Gant bleu, marron & noir)	CLASSE C [18-34 ans] Vétéran [35-39 ans] : non autorisé	CLASSE B [18-34 ans] Vétéran [35-39 ans] : expérimenté en médium ou précombat	CLASSE A [18-34 ans] Vétéran [35-39 ans] : très expérimenté en classe B	
NIVEAU TECHNIQUE REQUIS Pas de tournoi national pour un NOVICE	Ceinture jaune au minimum Poussin [8-9 ans] à vétérán [35-50ans] - Nv.2 - ESPOIR (Gant jaune à vert) - Nv.3 - ELITE (+ de 2 ans de pratique - gant bleu, marron & noir)	Ceinture orange au minimum à partir de MIN. [12-13 ans<<<<] et jusqu'à vétérán [35-50 ans] - Nv.2 -ESPOIR (G. orange à vert) - Nv.3 - ELITE (+ de 2 ans de pratique - Gant bleu à noir)	2 classes séparées : - série ESPOIR (2 à 5 victoires) - série ELITE (6 victoires et +) Victoires toutes activités pugilistiques confondues	2 classes séparées : - série ESPOIR (2 à 5 victoires) - série ELITE (6 victoires et +) Victoires toutes activités pugilistiques confondues	- classe C : « ESPOIR » moins de 6 victoires)	- classe B : « ELITE B » (Entre 6 & 11 victoires, toutes activités pugilistiques confondues)	- classe A : « ELITE A » (12 victoires et plus, toutes activités pugilistiques confondues)	
DIVISIONS								
ARME CORPORELLE & TECHNIQUE AUTORISÉE	Coups de poings		Coups de poing au-dessus de la ceinture (coups principaux : <i>direct, crochet, swing, uppercut et overcut</i>) – surfaces de frappe de la main : l'avant du poing. Uniquement pour un titre PRO-AM et PRO : coup de poing circulaire à l'envers (<i>back-fist</i>) ou retourné et porté avec une vision de la cible (<i>spinning back-fist</i>)					
CIBLE AUTORISÉE	Coups de poing au-dessus de la ceinture (Visage et tronc)							
INTERDICTION	Percussion du cou, arrière de la tête, colonne vertébrale, dos, triangle génital, poitrine chez les féminines, poussée. COUP DE TÊTE, D'ÉPAULE, DE PIED, DE GENOU, DE COUDE, DE POINGS DOUBLE ou EN MASSUE, TEMPS DE LUTTE, SAISIE et POUSSEE. 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 lien non rigide de manière à ne pouvoir occasionner de blessures et à ne pas gêner l'adversaire.							
EQUIPEMENT	Short de boxe ou tenue de la discipline, pieds nus ou en chaussures de boxe, tee-shirt, casque ouvert obligatoire , protège-dents simple, gants de sparring, coquille pour les hommes, protège-poitrine et protection pubienne pour les femmes, bandages croisés autorisés pour le médium-contact et facultatifs pour le light-contact. N.B. : gants scotchés pour éviter un flottement.	Short de boxe ou tenue de la discipline, pieds nus ou en chaussures de boxe, casque ouvert obligatoire en cadet, junior-1, junior-2 série « espoir » et classe C (sans mentonnière et protège-pommettes), protège-dents, gants de combat , coquille pour les hommes, protège-poitrine et protection pubienne pour les femmes, bandage de mains obligatoires (croisé, non torsadé et non dur) . N.B. : les gants doivent être scotchés pour éviter un flottement. En junior-2 [18-20 ans - Série « Elite »] et classe C [21-39 ans] : casque facultatif en gala. Classe B et classe A : casque autorisé en tournoi à multi-tours sur une journée ou plusieurs jours consécutifs.						
GANTS DE BOXE	Moins de 12 ans : gants de sparring de 8 oz À partir de 12 ans : gants de sparring de 10 oz		FÉMININ & MASCULIN : Gants de combat de 10 oz					
TEMPS EN TOURNOI & CHAMPIONNAT Repos inter-rounds : 1'	Mini-poussin(e) [6-7 ans] & Poussin(e) [8-9 ans] : Élimin. : 2 x 1' - Fin. : 3 x 1' Benjamin(e) [10-11 ans] - Éliminatoires : 2 x 1' – Finale : 3 x 1' Minime [12-13 ans], Cadet(te) [14-15 ans], Junior-1 [16-17 ans], Junior-2 [18-20 ans] & senior [21-34 ans] : Élimin. : 2 x 1'30 - Fin. 3 x 2' Vétéran [35-50 ans] : 2 x 1'30 Plusieurs combats en journée : pour une poule chargée, éliminatoires en deux rounds seulement – finale en trois rounds N.B. : Extra-round d'une minute si rencontre en deux rounds pour une poule chargée et extra-round de 45" en mini-poussin(e), poussin(e) et benjamin(e).	CADET(TE) : 2 x 1'30 JUNIOR-1 [16-17 ans] Éliminatoires : 2 x 1'30 - Série « Espoir » = finale : 2 x 2' - Série « Élite » = éliminatoires & finale : 3 x 2'	JUNIOR-2 [18-20 ans] Éliminatoires : 2 x 1'30 - Espoir = finale : 2 x 2' - Élite = éliminatoires et finale : 3 x 2'	CLASSE C = 3 x 2' Rappel : non autorisé en vétérán 35-39 ans	CLASSE B Féminin et masculin Éliminatoires : 3 x 2' - Finale : 4 x 2'	CLASSE A Féminin et masculin Éliminatoires : 3 x 3' Finale : - Féminin : 4 x 3' - Masculin : 5 x 3'		
TEMPS EN GALA	Idem championnat		Espoir : 2 x 2' Élite : 3 x 2'	3 x 2'	C = 3 x 2'	Fém. - 4 x 2' Mas. - 5 x 2' Ceinture pro-am : 5 x 2'	Gala : 4 x 3' Fém. – Ceinture pro : 5 x 3' Mas. – Ceinture pro : 6 x 3'	
COMPTÉ & BLESSURE	Pas de compté. Temps de récupération raisonnable pour une blessure.		Pas de compté en PRECOMBAT : si défaillance, récupération 10 s et une seule récupération pour l'ensemble de la rencontre. Temps de récupération raisonnable pour une blessure.		Trois comptés maximum sur un round et pour l'ensemble du combat. Temps de récupération raisonnable pour une blessure		Trois comptés maximum sur un round et quatre pour l'ensemble du combat	
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 TOURNOIS	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	LIGHT--CONTACT MINEUR : Questionnaire de santé pour la saison en cours (Arrêté du 07 mai 2021) + Autorisation parentale pour les mineurs pour la saison en cours (avec copie de la pièce d'identité du responsable légal). LIGHT--CONTACT MAJEUR : C.M. de non contre-indication à la pratique des sports de combat annoté : « en compétition » de moins de 36 mois + questionnaire de santé pour la saison en cours (Arrêté du 24 juil. 2017). MEDIUM--CONTACT 12-34 ANS : C.M. de non contre-indication à la pratique des sports de combat annoté : « en compétition » de moins de 12 mois. En supplément pour un VÉTÉRAN 35-50 ans : E.C.G. de moins de 24 mois. N.B. : Pour tous les C.M. avec une tolérance d'1 mois avant le début de saison et d'1 mois après celle-ci.		MINEUR : Autorisation parentale pour les mineurs pour la saison en cours (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 12 mois. 2/ A partir de 15 ans : Examen du fond d'œil de moins de 12 mois. N.B. : Pour tous les C.M. avec une tolérance d'1 mois avant le début de saison et d'1 mois après celle-ci.			1/ C.M. de non contre-indication à la pratique des sports de combat annoté : « en compétition » de moins de 12 mois 2/ A partir de 15 ans : Examen du fond d'œil de moins de 12 mois. En supplément pour un VÉTÉRAN 35-39 ans : test d'effort de moins de 24 mois. N.B. : Pour tous les C.M. avec une tolérance d'1 mois avant le début de saison et d'1 mois après celle-ci.		