

FULL SANS LOW-KICK	LIGHT-CONTACT TECHNIQUES DITES « CONTRÔLÉES » C.À-D. EN FRAPPE FREINÉE Deux classes séparées : - série ESPOIR (2 à 5 victoires) (Jusqu'à ceinture verte) - série ELITE (6 victoires et plus) (À partir de ceint. bleue)	MÉDIUM-CONTACT TECHNIQUES DITES « LÂCHÉES » SANS ÉBRANLER L'OPPOSANT Deux classes séparées : - série ESPOIR (2 à 5 victoires) (Jusqu'à ceinture verte) - série ELITE (6 victoires et plus) (À partir de ceint. bleue)	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)			CADET 15 ANS - s. ESPOIR (orange à verte) JUNIOR-1 16-17 ANS - s. ESPOIR (orange à verte)	JUNIOR-2 18-20 ANS - série ESPOIR (verte)	CLASSE D CLASSE C 21-39 ans	CLASSE B 19-44 ans	CLASSE A 19-44 ans
DIVISIONS	Ceinture jaune au minimum Poussin 8-9 ans à vétéran 40-50 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 et jusqu'à vétéran 40-50 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 (2 à 5 victoires) - série ELITE (6 victoires et +) Toutes activités pugilistiques confondues		2 classes séparées : - classe D : « NOVICE » (- de 2 victoires) - classe C : « HONNEUR » (entre 2 et 5 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)
ARME & TECHNIQUE AUTORISÉE	AMERICAN KICKBOXING NO LOW-KICK : Pieds-poings + balayages sur le chausson de boxe et le bas de la jambe		AMERICAN KICKBOXING NO LOW-KICK dit en « QUATRE armes » : coups de poing, coups de pied de frappe & coups de pied de balayage. Coups de poing au-dessus de la ceinture (cous principaux : <i>direct, crochet, swing, uppercut et overcut</i>) – surfaces de frappe de la main : l'avant du poing. En ligne moyenne et haute : tout type de coup de pied. Tout type de balayage sur le bas de la jambe et le chausson. Blocage avec le membre inférieur interdit. Uniquement en combat classe B et A pour un titre avec ceinture (PRO-AM ou 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	Coups de pied et de poing au dessus de la ceinture (Visage et tronc) + balayages sur le bas de la jambe et le chausson						
INTERDICTION	Percussion du cou, arrière de la tête, colonne vertébrale, dos, triangle génital, poitrine chez les féminines, poussée. COUP DE TÊTE, D'ÉPAULE, DE COUDE, DE POINGS DOUBLE ou EN MASSUE, TEMPS DE LUTTE, SAISIE et POUSSÉE. 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 objet non rigide de manière à ne pouvoir occasionner de blessures et à ne pouvoir gêner l'adversaire.						
EQUIPEMENT	Pantalon 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 sans le dessus de pied attaché , chaussons de boxe américaine , bandages croisés autorisés pour le médium et facultatifs pour le light-contact. N.B. : protège-tibias et chaussons sont scotchés pour éviter un flottement.		Pantalon 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 sans le dessus de pied, chaussons de boxe américaine, bandage croisé autorisé, non torsadé et non dur ainsi que les chevillères avec bandage en dessous et sans matelassage supplémentaire. N.B. : protège-tibias et chaussons sont scotchés pour éviter un flottement. En junior-2 18-20 ans (Série « Elite ») et classe C : casque facultatif en gala. N.B. : Classe B et A, casque autorisé en tournoi à multi-tours.				
GANTS DE BOXE	JEUNES jusqu'à benjamin 10-11 ans (- de 55 kg) : gants de sparring de 8 oz ADULTES : gants de sparring de 10 oz		FÉMININ & MASCULIN : Gants de combat de 10 oz				
TEMPS EN TOURNOI & CHAMPIONNAT Extra-round : 1 mn	Mini-poussin(e) 6-7 ans, Poussin(e) 8-9 ans : éliminatoires 2 x 1' - demi-finale et finale 3 x 1' Benjamin(e) 10-11 ans : 2 x 1'30 – vétéran : 2 x 1'30 Minime 12-13 ans, Cadet(te) 14-15 ans, Junior-1 16-17 ans, Junior-2 18-20 ans & senior 21-40 ans : éliminatoires 2 x 1'30 - demi-finale et finale 3 x 1'30 Plusieurs combats en journée : éliminatoires en 2 rounds seulement – demi-finale et finale en trois rounds au maximum N.B. : Extra-round d'une minute si rencontre en deux rounds seulement et extra-round de 45" en mini-poussin(e) et poussin(e).		Cadet : 2 x 1'30 Junior-1 : - Éliminatoires : 2 x 1'30 - Espoir = finale : 2 x 1'30 - Elite = demi-finale et finale : 3 x 1'30	Junior-2 : Éliminatoires : 2 x 1'30 Espoir = finale : 2 x 1'30 Elite = demi-finale et 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	Éliminatoires : 4 x 2' Finale : 5 x 2' 1mn de repos
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 pro-am : 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	MINEUR : Questionnaire de sante (Arrêté du 08 mai 2021) + Autorisation parentale pour les mineurs pour la saison en cours (avec copie de la pièce d'identité du responsable légal) 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 (Arrêté du 24 juil. 2017). VÉTÉRAN 40 ans et plus* : E.C.G. de moins de 24 mois (*) avec une tolérance de 2 mois avant le début de saison et de 2 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) PRECOMBAT MINEUR & MAJEUR : 1/ C.M. de non contre-indication à la pratique des sports de combat annoté : « en compétition » de moins de 36 mois* + questionnaire de santé (Arrêté du 24 juil. 2017)*. 2/ E.C.G. de moins de 24 mois lors du 1 ^{er} combat d'une carrière. Facultatif : renouvelé tous les 24 mois. 3/ A partir de 18 ans : Examen du fond d'œil de moins de 24 mois* (*) avec une tolérance de 2 mois avant le début de saison et de 2 mois après celle-ci			1/ / C.M. de non contre-indication à la pratique des sports de combat annoté : « en compétition » de moins de 36 mois* + questionnaire de santé (Arrêté du 24 juil. 2017)*. 2/ Facultatif : E.C.G. de moins de 24 mois. 3/ Fond d'œil de moins de 24 mois*. 4/ VÉTÉRAN 40-44 ans : test d'effort de moins de 24 mois*. (*) avec une tolérance de 2 mois avant le début de saison et de 2 mois après celle-ci	