

FULL CONTACT nord américain	LIGHT-CONTACT	MÉDIUM-CONTACT	PRÉCOMBAT TECHIQUE	PRÉCOMBAT & COMBAT				
	TECHNIQUES DE PERCUSSION À IMPACT TRÈS LÉGER Deux classes séparées : - série « ESPOIR » (2 à 5 victoires) (Ex. : Jusqu'à ceinture verte) - série « ELITE » (6 victoires et plus) (Ex. : À partir de ceinture bleue)	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 ceinture verte) - série « ELITE » (6 victoires et plus) (Ex. : À partir de ceinture bleue)	TECHNIQUES DE PERCUSSION À FORT IMPACT SANS RECHERCHE DE HORS COMBAT ET SANS COUP « DUR » AU VISAGE	TECHNIQUES DE PERCUSSION À FORT IMPACT – Ceinture verte 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 vétérân titré n'ayant stoppé sa carrière de plus de deux saisons.				
NIVEAU TECHNIQUE REQUIS Pas de tournoi national pour un NOVICE			CADET(TE) [15 ANS] JUNIOR-1 [16-17 ANS] - ESPOIR (Ceint. orange à verte) - ELITE (Ceint. bleue, marron & noire)	JUNIOR-2 [18-20 ANS] - ESPOIR (orange à verte) - ELITE (Ceint. bleue, marron & noire)	CLASSE C [18-34 ans] Vétérân [35-39 ans] : non autorisé	CLASSE B [18-34 ans] Vétérân [35-39 ans] : expérimenté en médium ou précombat	CLASSE A [18-34 ans] Vétérân [35-39 ans] : très expérimenté en classe B	
DIVISIONS	Poussin [8-9 ans] et jusqu'à Vétérân [35-50 ans] - ESPOIR : ceint. jaune à verte - ELITE : + de 2 ans de pratique - ceint. Bleue à noire	À partir de Minime [12-13 ans] et jusqu'à Vétérân [35-50 ans] - ESPOIR : ceint. orange à verte - ELITE : + de 2 ans de pratique - ceint. bleue à noire	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)	
ARME CORPORELLE & TECHNIQUE AUTORISÉE	« AMERICAN KICKBOXING NO LOW-KICK » : coups de poing, coups de pied de frappe & coups de pied de balayage. Coups de poing au-dessus de la ceinture (coups principaux : <i>direct, crochet, swing, uppercut et overcut</i> ) – surfaces de frappe : l'avant du poing. . En ligne moyenne et haute : tout type de coup de pied et tout type de balayage sur le bas de la jambe et le chausson. Blocage avec le membre inférieur interdit. Uniquement pour un titre PRO-AM et PRO : coup de poing circulaire à l'envers ( <i>back-fist</i> ) ou retourné ( <i>spinning back-fist</i> ) et porté avec une vision de la cible.							
CIBLE AUTORISÉE	Coups de pied et de poing au-dessus de la ceinture (Visage et tronc) + balayages sur le bas de la jambe et le chausson de boxe américaine							
INTERDICTION	Percussion interdite du cou, arrière de la tête, colonne vertébrale, dos, triangle génital, poitrine chez les féminines et membre inférieur (CuisseP et jambe). COUP DE TÊTE, D'ÉPAULE, DE COUDE, DE POINGS DOUBLE OU EN MASSUE. TEMPS DE LUTTE, SAISIE, POUSSÉE DE L'ADVERSAIRE ET PROJECTION. SAISIE DES CORDES POUR FRAPPER. Le port de lunettes, lentilles de contact dures, bijoux, piercing, bracelet, bague et collier ne sont pas autorisés. 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	Pantalon de boxe américaine ou tenue de la discipline, tee-shirt, <b>casque ouvert obligatoire</b> , protège-dents simple, gants de sparring, coquille pour les hommes, protège-poitrine et protection pubienne pour les femmes, <b>protège-tibias sans le dessus de pied attenant, chaussons de boxe américaine obligatoires</b> , bandages de mains croisés autorisés pour le médium et bandages facultatifs pour le light-contact. N.B. : protège-tibias et chaussons doivent être scotchés pour éviter leur flottement.		Pantalon de boxe américaine ou tenue de la discipline, brassière féminine, <b>casque ouvert obligatoire en cadet, junior-1, junior-2 série « espoir » et senior « classe C »</b> (sans mentonnière et protège-pommettes), protège-dents simple, <b>gants de combat</b> , coquille pour les hommes, protège-poitrine et protection pubienne pour les femmes, <b>protège-tibias sans le dessus de pied attenant, chaussons de boxe américaine obligatoires, bandage de mains obligatoires (croisé, non torsadé et non dur)</b> , chevillères autorisées avec bandage en dessous et sans matelassage supplémentaire. N.B. : protège-tibias et chaussons doivent être scotchés pour éviter leur flottement. En junior-2 série « Elite » [18-20 ans] et senior classe C [21-34 ans] : casque facultatif en gala. Senior classe B et classe A : casque autorisé en tournoi à multi-tours sur une journée.					
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' Vétérân [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 « Elite » = éliminatoires & finale : 3 x 2'	JUNIOR-2 [18-20 ans] Éliminatoires : 2 x 1'30 - Espoir = finale : 2 x 2' - Elite = éliminatoires et finale : 3 x 2'	CLASSE C = 3 x 2' Rappel : non autorisé en vétérân 35-39 ans	CLASSE B Féminin et masculin Éliminatoires : 3 x 2' - Finale : 4 x 2'	CLASSE A Féminin et masculin Éliminatoires : 4 x 2' Finale : - Féminin : 4 x 2' - Masculin : 5 x 2'	
TEMPS EN GALA	Idem championnat		Espoir : 2 x 2' Elite : 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 : 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 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 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 : « <b>en compétition</b> » 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 : « <b>en compétition</b> » de moins de 12 mois. En supplément pour un VÉTÉRÂN 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 : « <b>en compétition</b> » 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 : « <b>en compétition</b> » 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 VÉTÉRÂN 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.		