

JAPAN-KICK (K1 STYLE)	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 » CADET 15 ANS - s. ESPOIR (orange à verte) JUNIOR-1 16-17 ANS - s. ESPOIR (orange à verte) - série ELITE (+ de 2 ans de pratique) (Ceint. bleue, marron & noire)		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)			JUNIOR-2 18-20 ANS - série ESPOIR (verte)		CLASSE D CLASSE C 21-39 ans Interdit à un vétéran	CLASSE B 19-44 ans	CLASSE A 19-44 ans	
DIVISION	Ceinture jaune au minimum Poussin 8-9 ans à vétéran +39 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 Minime 12-13 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 : « ÉLITE B » (Entre 6 & 11 victoires toutes activités pugilistiques confondues)	Classe A : « ÉLITE A » (12 victoires et plus toutes activités pugilistiques confondues)	
ARME & TECHNIQUE AUTORISÉE	JAPANESE KICKBOXING : dit en SIX armes (coups de poing et de pied, coups de genou direct & coups de pied de balayage. Blocage autorisé avec le membre inférieur à toutes les hauteurs de frappe. Surface de frappe de la main : l'avant du poing – surfaces de frappe du membre inférieur : genou, tibia et pied. Saisies (de tronc et de jambe) le temps de l'impact et seulement un seul impact. 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	TÊTE & CORPS : coups de pied et de poing. CUISSE & MOLLET : tout type de coup de pied (à l'extérieur et intérieur du membre inférieur) – coup de pied de balayage sur le membre inférieur. TRONC (en dessous de la clavicule) et CUISSES : coup de genou à trajectoire directe.					TÊTE & TRONC : Coups de poing, de pied et de genou direct. CUISSE & MOLLET : Tout type de coup de pied – coup de pied de balayage – coup de genou direct. (Interdiction de ramener la tête de l'adversaire vers le genou).		
INTERDICTION	ARTICULATIONS : cou, hanche et genou – Arrière TÊTE, NUQUE, DOS, TRIANGLE GENITAL & POITRINE chez les féminines. COUP DE TÊTE, D'ÉPAULE, DE COUDE, DE POINGS DOUBLE ou EN MASSUE. TEMPS DE LUTTE, SAISIE, POUSSÉE.							
EQUIPEMENT	. Short de boxe au-dessus du genou et tee-shirt. . Casque ouvert (c.-à-d. sans protèges-pommettes et mentonnière), protèges-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) et genouillères matelassées de type sports collectifs (avec renfort d'un ruban adhésif). . Bandages de mains facultatifs.		. Short de boxe au-dessus du genou, plastron de boxe pour le pré-combat cadet 15 ans et 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). Pour un CADET (15 ans) & JUNIOR-1 (16-17 ans) : Genouillères matelassées de type sports collectifs (avec renfort d'un ruban adhésif). . Bandages de mains obligatoires (de type bandage croisé mais non torsadé et non dur), Chevillères facultatives, avec bandage en dessous autorisées et sans matelassage supplémentaire.			En gala - junior-2 (Elite) et classe C : - Casque facultatif, genouillères facultatives	. 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). . Bandages de main obligatoires (de type bandage croisé mais non torsadé et non dur). Chevillères facultatives, avec bandage en dessous autorisées et sans matelassage supplémentaire N.B. : Protections et casque autorisés en tournoi 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 : élim. 2 x 1' – 1/2-F et Fin. 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 : élim. 2 x 1'30 – 1/2-F et Fin. 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 : 3 x 3' Finale : 4 x 3' 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'	Fem. Gala : 4 x 2' Mas. Gala : 4 x 3' Ceinture pro-am : 4 x 3'	Fém. Gala et ceinture : 4 x 3' Mas. Gala et ceinture : 5 x 3' Titre pro : 5 x 3'	
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 2 cm à 5 cm d'épaisseur (ou à défaut, un ring avec matelassage du sol).							
RECUPÉRATION ENTRE 2 TOURNOIS	5 j. effectifs au minimum		5 j. effectifs			5 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		