

JAPAN-KICK (K-1 STYLE)	LIGHT-CONTACT 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)	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 ceinture verte) - série « ELITE » (6 victoires et plus) (Ex. : À partir de ceinture bleue)	PRÉCOMBAT TECHIQUE TECHNIQUES DE PERCUSSION À FORT IMPACT SANS RECHERCHE DE HORS COMBAT ET SANS COUP « DUR » AU VISAGE	PRÉCOMBAT & COMBAT 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 vétérán titré n'ayant stoppé sa carrière de plus de deux saisons.			
NIVEAU TECHNIQUE REQUIS Pas de tournoi national pour le niveau 1 (NOVICE)			CADET(TE) [15 ANS] JUNIOR-1 [16-17 ANS] - « ESPOIR » (Ceinture orange à verte) - « ELITE » (Ceinture bleue, marron & noire)	JUNIOR-2 [18-20 ANS] - « ESPOIR » (orange à verte) - « ELITE » (Ceinture bleue, marron & noire)	CLASSE C [18-34 ans] Vétérán [35-39 ans] : non autorisé	CLASSE B [18-34 ans] Vétérán [35-39 ans] : expérimenté en médium ou précombat	CLASSE A [18-34 ans] Vétérán [35-39 ans] : très expérimenté en classe B
DIVISIONS	Poussin [8-9 ans] et jusqu'à Vétérán [35-50 ans] - « ESPOIR » : ceinture jaune à verte - « ELITE » : + de 2 ans de pratique - ceinture bleue à noire	À partir de Minime [12-13 ans] et jusqu'à Vétérán [35-50 ans] - « ESPOIR » : ceinture orange à verte - « ELITE » : + de 2 ans de pratique - ceinture 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 SURFACE DE FRAPPE TECHNIQUE AUTORISÉE	Japanese kickboxing (K-1) dit en six armes (coup de poing, pied, genou direct & balayage). Surface de frappe de la main : l'avant du poing – surfaces de frappe du membre inférieur : genou, tibia et pied. Sont autorisés : - le blocage de coup autorisé avec le membre inférieur à toutes les hauteurs de frappe - la saisie de cou, de tronc et de jambe le temps de l'impact avec un lâcher immédiat après la frappe, et seulement un seul impact. Jusqu'en cadet(te) [14-15 ans], le lâcher de jambe est obligatoire avant porter le coup de pied sur le membre inférieur de l'adversaire. - tout type de frappe en pied aux trois hauteurs (Tête, tronc et membre inférieur). Les projections sont interdites. - et exclusivement en classe A : coup de poing circulaire à l'envers (<i>back-fist</i>) ou retourné (<i>spinning back-fist</i>) et délivré avec une vision de la cible. Pour le coup de genou direct à la face (Interdiction de ramener le tronc et tête de l'adversaire vers le genou).						
CIBLE CORPORELLE AUTORISÉE	Coup de poing en ligne haute et médiane (Tête et tronc). Coup de genou direct uniquement en ligne médiane (tronc, en dessous de la clavicule) jusqu'en classe B inclus. Coup de pied aux trois hauteurs (Tête, tronc et membre inférieur). Cible cuisse et mollet : tout type de coup de pied (à l'extérieur et intérieur du membre inférieur) et tout type de coup de pied de balayage sur tout le membre inférieur. Interdit de percuter la hanche et le genou.						
INTERDICTION	Cibles interdites : arrière de la tête, nuque, cou, colonne vertébrale, triangle génital, hanche, genou, poitrine chez les féminines. Armes interdites : coup de tête, coup d'épaule, coup de coude, frappe avec l'intérieur et le tranchant de la main, coup de poing double ou en massue, poussée de l'adversaire et techniques de projection de lutte. 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 au-dessus du genou et tee-shirt. Casque ouvert (c.-à-d. sans protections-pommettes et mentonnière), protège-dents, gants de sparring, coquille pour les hommes, coquille masculine et féminine et coques de poitrine (ou bustier) pour les femmes vivement recommandées. Protège-tibias-pieds attenants de type chaussettes (Chaussons de boxe américaine interdits). AVEC plastron de boxe jusqu'en cadet(e) [14-15 ans] Mitaines en médium-contact et bandages de mains facultatifs.	Short de boxe au-dessus du genou. Brassière pour une féminine. Casque ouvert , protège-dents, gants de combat, coquille pour les hommes, coquille et coques de poitrine (ou bustier) pour une femme. Protège-tibias-pieds attenants de type chaussettes (Chaussons de boxe américaine interdits). Bandages de mains obligatoires (de type bandage croisé mais non torsadé et non dur), Chevillières facultatives, avec bandage en dessous autorisées et sans matelassage supplémentaire. AVEC plastron de boxe en cadet(e) 2 ^e année [15 ans], SANS plastron à partir de junior-1 [16-17 ans] excepté si les deux combattants le souhaitent mutuellement.	En gala - junior-2 (Elite) et classe C : - Casque facultatif.	Short de boxe au-dessus du genou. Brassière pour une féminine. Protège-dents, gants de combat, coquille masculine et féminine, et coques de poitrine (ou bustier) pour une femme. Bandages de main obligatoires (croisés, non torsadé et non dur). Chevillères facultatives, avec bandage en dessous autorisées et sans matelassage supplémentaire N.B. : Pour les tournois à plusieurs tours sur la journée : Casque ouvert et protège-tibias-pieds attenants de type chaussettes autorisés pour la classe B et A (Chaussons de boxe américaine interdits).			
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 À PLUSIEURS TOURS DANS LA JOURNÉE	Mini-poussin(e) [6-7 ans] : 2 x 1' - Poussin(e) [8-9 ans] : 3 x 1' Benjamin(e) [10-11 ans] : 3 x 1' Minime [12-13 ans], Cadet(te) [14-15 ans], Junior-1 [16-17 ans] : 3 x 1'30 Junior-2 [18-20 ans] : 3 x 2' & sénior [21-34 ans] : 3 x 2' Vétérán [35-50 ans] : 3 x 1'30 – toutes catégories : 1' de repos inter-rounds. Plusieurs combats en journée : pour une poule chargée, éliminatoires en deux rounds seulement – finale en trois rounds. N.B. : Si besoin, d'un extra-round d'une minute pour une poule chargée et extra-round de 45" en mini-poussin(e), poussin(e) et benjamin(e).	CADET(TE) [15 ans] et JUNIOR-1 [16-17 ans] - Série « Espoir » = éliminatoires : 2 x 1'30 et finale : 3 x 1'30 - Série « Elite » = éliminatoires & finale : 3 x 1'30 – 1' de repos inter-rounds	JUNIOR-2 [18-20 ans] - Série « Espoir » = éliminatoires : 2 x 1'30 et finale : 3 x 1'30 - Série « Elite » = éliminatoires et finale : 3 x 2' – 1' de repos inter-rounds	CLASSE C = 3 x 2' Féminin et masculin : . Éliminatoires : 2 x 2' . Finale : 3 x 2' – 1' de repos inter-rounds Rappel : non autorisé en vétérán 35-39 ans	CLASSE B Féminin et masculin . Éliminatoires : 3 x 2' . Finale : 4 x 2' (1mn de repos)	CLASSE A Féminin et masculin . Éliminatoires : 3 x 3' . Finale : - Féminin : 3 x 3' - Masculin : 4 x 3' (1 mn de repos)	
TEMPS EN GALA	Idem championnat Espoir : 3 x 1'30 Elite : 3 x 2' 3 x 2' C = 3 x 2' Fém. - 4 x 3' Mas. - 5 x 3' Ceinture pro-am : 5 x 3' Gala : 5 x 3' Fém. – Ceinture pro. : 5 x 3' Mas. – Ceinture pro. : 5 x 3'						
COMPTÉ & BLESSURE	Pas de compté Temps de récupération raisonnable pour 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 de l'arbitre au maximum sur un round et pour l'ensemble du combat. Temps de récupération raisonnable pour une blessure Trois comptés au 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 pour un 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 pour un 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). MÉDIUM-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 VÉTÉRÁN [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/ Pour le précombat et combat, à partir de la catégorie cadet(te) 2 ^e année [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. Un certificat médical effectué pour le compte d'une autre fédération reconnue par l'État français est accepté, à condition qu'il mentionne les différents impératifs fédéraux notés ci-dessus. Le passeport sportif de la FSC est obligatoire (Celui des saisons précédentes est accepté). 1/ C.M. de non contre-indication à la pratique des sports de combat annoté : « en compétition » de moins de 12 mois 2/ Examen du fond d'œil de moins de 12 mois En supplément pour un VÉTÉRÁN [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. Un certificat médical effectué pour le compte d'une autre fédération reconnue par l'État français est accepté, à condition qu'il mentionne les différents impératifs fédéraux notés ci-dessus.						