

LOW-KICK américain	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) (A 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) (A 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 40-50ans - 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 : « 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	AMERICAN KICKBOXING WITH 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 (coups 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. En ligne basse : uniquement le coup de pied circulaire à l'endroit sur la cuisse exclusivement – intérieur et extérieur – surface de frappe : le tibia et le pied. Tout type de balayage sur le bas de la jambe et le pied. Tout type de blocage avec le membre inférieur à toutes les hauteurs de frappe. N.B. : Exclusivement en combat classe B et classe A : coup de pied direct sur la cuisse de type défensif (<i>front-kick</i>). 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	Cible TÊTE et TRONC : coups de pied et de poing. Cible CUISSE : uniquement le coup de pied circulaire à l'endroit (à l'extérieur et à l'intérieur d) la cuisse - <i>round-kick</i>). Tout type de balayage et exclusivement sur le pied et le bas de la jambe. FRAPPE SUR LES ARTICULATIONS (COU, HANCHE, GENOU), ARRIÈRE DE LATÈTE, NUQUE, COLONNE VERTEBRALE, DOS, TRIANGLE GENITAL & POITRINE chez les féminines. COUP DE TÊTE, D'ÉPAULE, DE COUDE, DE POINGS DOUBLE ou EN MASSUE, TEMPS DE LUTTE, SAISIE et POUSSÉE.							
INTERDICTION	Exemples de coups de pieds interdits sur la cuisse : Coup de pied circulaire à l'envers (<i>reverse-kick/hook-kick, crescent-kick</i> inside-outside), coup de pied direct de face et de côté (<i>front-kick & side-kick</i>), coup de pied en marteau (<i>hammer-kick</i>). Chaussons de boxe américaine interdits ! 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	. Short 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 avec dessus de pied attachant, bandages croisés autorisés pour le médium et facultatifs pour le light-contact. N.B. : protège-tibias et chaussons scotchés pour éviter un flottement.	. Short 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 avec dessus de pied attachant , bandage croisé autorisé et non dur ainsi que les chevillières avec bandage en dessous et sans matelassage supplémentaire. N.B. : protège-tibias-pieds scotchés pour éviter un flottement.	En gala - junior-2 (Elite) et classe C : - Casque facultatif	. Short de boxe. Brassière pour féminine. Protège-dents, gants de combat, coquille pour les hommes, coquille et coques de poitrine (bustier) pour les femmes. Protections autorisées en tournoi. . Protèges-tibias-pieds attachants de type chaussettes pour classe B (Chaussons de boxe américaine interdits). . Bandages de mains obligatoires (de type croisés autorisés, non torsadés et non durs). Chevillières facultatives, avec bandage en dessous autorisés et sans matelassage supplémentaire				
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 final : 3 x 1'30	Éliminatoires : 2 x 1'30 D = finale : 2 x 1'30 C = final : 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	Autorisation parentale pour les mineurs datée pour toute la saison de compétitions (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 36 mois* + questionnaire de santé. 2/ ECG de moins de 24 mois pour un vétéran 40-50 ans* (* avec une tolérance de 2 mois avant le début de saison et de 2 mois après celle-ci)	Autorisation parentale pour les mineurs datée pour toute la saison de compétitions (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 » et de la saison en cours*. 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 : 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 » et de la saison en cours*. 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)			