

LOW-KICK nord américain	LIGHT-CONTACT TECHNIQUES DE PERCUSSION À IMPACT TRÈS LEGER 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)	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 vétéran titré n'ayant stoppé sa carrière de plus de deux saisons.				
				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] Vétéran [35-39 ans] : non autorisé	CLASSE B [18-34 ans] Vétéran [35-39 ans] : expé- rimenté en médium ou précombat	CLASSE A [18-34 ans] Vétéran [35-39 ans] : très expérimenté en classe B
DIVISIONS	Poussin [8-9 ans] et jusqu'à Vétéran [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 Vétéran [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 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 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	Cible TÊTE et TRONC : coups de pied et de poing. Cible CUISSÉ : 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.							
INTERDICTION	PERCUSSION INTERDITES DES ARTICULATIONS (HANCHE, GENOU) + PERCUSSION DE L'ARRIÈRE DE LA TÊTE, NUQUE, COU, COLLONE VERTEBRALE, DOS, TRIANGLE GENITAL & POITRINE chez les féminines. TECHNIQUES INTERDITES : COUP DE TÊTE, D'ÉPAULE, DE COUDE, DE GENOU, DE POING DOUBLE ou EN MASSUE, TEMPS DE LUTTE, SAISIE et POUSSÉE. 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-outrside), 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 lien non rigide de manière à ne pouvoir occasionner de blessures et à ne pas gêner l'adversaire.							
EQUIPEMENT	Short de boxe ou tenue de la discipline, tee-shirt, casque ouvert obligatoire , protège-dents simple, gants de sparring , coquille pour les hommes, protège-poitrine et protection pubienne pour les femmes, protège-tibias avec dessus de pied attenant, bandage de mains croisés autorisés pour le médium et facultatifs pour le light-contact. N.B. : protège-tibias-pieds scotchés pour éviter un flottement.		Short de boxe ou tenue de la discipline, brassière féminine, casque ouvert obligatoire en cadet, junior-1, junior-2 série « espoir » et senior classe C (sans mentonnière et protège-pommettes), protège-dents simple, gants de combat , coquille pour les hommes, protège-poitrine et protection pubienne pour les femmes, protège-tibias avec le dessus de pied attenant, bandage de mains obligatoires (croisés, non torsadé et non dur) , chevillières autorisées avec bandage en dessous et sans matelassage supplémentaire. N.B. : protège-tibias-pieds doivent être scotchés pour éviter leur flottement. Chaussons de boxe américaine interdits. En junior-2 [18-20 ans - Série « Elite »] et classe C [21-39 ans] : casque facultatif en gala. Classe B et classe A : casque autorisé et : protège-tibias-pieds en tournoi à multi-tours sur une journée ou plusieurs jours consécutifs.					
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' Vétéran [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 « Élite » = éliminatoires & finale : 3 x 2'	JUNIOR-2 [18-20 ans] Éliminatoires : 2 x 1'30 - Espoir = finale : 2 x 2' - Élite = éliminatoires et finale : 3 x 2'	CLASSE C = 3 x 2' Rappel : non autorisé en vétérans 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' Élite : 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 - 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 : « en compétition » 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 : « en compétition » de moins de 12 mois. En supplément pour un VÉTÉRAN 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/ 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 : « en compétition » 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 VÉTÉRAN 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.		