

BOXE MIXTE MARTIALE	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 TECHNIQUE 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.			
	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 » (Ceint. bleue, marron & noire)	CLASSE C [18-34 ans] Vétéran [35-39 ans] : non autorisé	CLASSE B [18-34 ans] Vétéran [35-39 ans] : expérimenté en médium ou précombat
DIVISIONS	Poussin [8-9 ans] et jusqu'à Vétéran [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 Vétéran [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 & TECHNIQUE AUTORISÉE	PERCUSSION DEBOUT : - Coup de poing (visage et tronc). Tout type de coup de pied aux trois hauteurs (Face, tronc et cuisse) + coup de pied de balayage. Blocage de coup autorisé avec le membre inférieur à toutes les hauteurs de frappe - Coup de genou et de coude (tronc, en dessous de la clavicule), interdit au visage et cuisse. - Techniques de projection et d'immobilisation au sol. N.B. : 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. PERCUSSION AU SOL : - Coup de poing (tronc et cuisse), interdit au visage. - Coup de genou et de coude (tronc, en dessous de la clavicule), interdit au visage et cuisse. PERCUSSION COMBATTANT DEBOUT SUR COMBATTANT AU SOL : - Tout style et série, combattant debout : coup de poing uniquement, (tronc, en dessous de la clavicule, interdit au visage et cuisse). Combattant sur le dos : coup de poing (tronc, en dessous de la clavicule, interdit au visage et cuisse) et coup de pied aux trois hauteurs (Tête, tronc et cuisse). N.B. : À partir de la catégorie Minime [12-13 ans], la rencontre peut se conclure par une technique d'abandon sans torsion - en position debout ou au sol. (Clé articulaire, pression ou strangulation).	Rencontre dite en 8 ARMES PERCUSSION DEBOUT : - Coup de poing (visage et tronc). Tout type de coup de pied aux trois hauteurs (Face, tronc et cuisse) + coup de pied de balayage. Blocage de coup autorisé avec le membre inférieur à toutes les hauteurs de frappe - Coup de coude et genou (tronc, en dessous de la clavicule, interdit au visage et cuisse). - Toutes les techniques de percussion doivent être contrôlées à la face. - Techniques de projections et de soumission en position debout et au sol. N.B. : 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. PERCUSSION AU SOL : - Coup de poing (tronc et cuisse), interdit au visage. - Coup de genou et de coude (tronc, en dessous de la clavicule), interdit au visage et cuisse. N.B. : La rencontre peut se conclure par une technique d'abandon sans torsion - en position debout ou au sol. (Clé articulaire, pression ou strangulation). PERCUSSION COMBATTANT DEBOUT SUR COMBATTANT AU SOL : - Toute série/classe, coup de poing uniquement, (tronc, en dessous de la clavicule), interdit au visage et cuisse.	PERCUSSION AU SOL : - Coup de poing (tronc et cuisse), interdit au visage. - Coup de genou et de coude (tronc, en dessous de la clavicule), interdit au visage et cuisse. N.B. : La rencontre peut se conclure par une technique d'abandon sans torsion - en position debout ou au sol. (Clé articulaire, pression ou strangulation). PERCUSSION COMBATTANT DEBOUT SUR COMBATTANT AU SOL : - Toute série/classe, coup de poing uniquement, (tronc, en dessous de la clavicule), interdit au visage et cuisse.				PERCUSSION DEBOUT : Coup de poing et coude en ligne haute et médiane. Coup de genou et de pied aux trois hauteurs (Tête, tronc et cuisse). PERCUSSION AU SOL : Coup de poing, coude et genou en ligne médiane et basse. PERCUSSION COMBATTANT DEBOUT SUR COMBATTANT AU SOL : Coup de poing uniquement, (tronc, en dessous de la clavicule), interdit au visage et cuisse.
CIBLE AUTORISÉE	Toutes les techniques de percussion doivent être contrôlées aux trois hauteurs et notamment à la face. Moins de 12 ans : une immobilisation au sol remplace une technique d'abandon (Clé articulaire, pression ou strangulation). À partir de la catégorie Minime [12-13 ans] les techniques d'abandon sans torsion - en position debout ou au sol. (Clé articulaire, pression ou strangulation) sont autorisées avec un contrôle absolu.		Coup de poing en ligne haute et médiane (Tête et tronc). Coup de coude et genou uniquement en ligne médiane (tronc, en dessous de la clavicule) jusqu'en classe B inclus. Tout type de 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. Exclusivement en classe A : le coup de coude et de genou à la face (interdiction de ramener le tronc et la tête vers l'arme) et le coup de poing et de coude retourné et portés avec une vision de la cible				
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, en position debout la frappe avec l'intérieur et le tranchant de la main, et coup de poing double ou en masse. Techniques de projection interdites : slam et souplesse arrière. Techniques de soumission interdites : clés de cou, poignet, doigts, reins et ortels.						
EQUIPEMENT	Short de type cycliste (ou de combat libre ou de boxe), rashguard (à défaut tee-shirt ou débardeur près du corps), PAS DE PORT DE CASQUE MAIS LES TECHNIQUES DE PERCUSSION DOIVENT ÊTRE CONTRÔLÉES NOTAMMENT AU VISAGE, protège-dents, gants de combat libre (très matelassés), coquille anatomique masculine (et pour une féminine en médium), coques de poitrine féminine, protège-tibias-pieds attenants et scotchés, GENOUILLÈRES matelassées et COUDIÈRES matelassées (avec renfort d'un ruban adhésif). Mitaines sous gants ou bandages croisés autorisés pour le médium.		Short de type cycliste (ou de combat libre ou de boxe), brassière ou rashguard pour féminines, PAS DE PORT DE CASQUE MAIS LES TECHNIQUES DE PERCUSSION AU VISAGE DOIVENT ÊTRE MODÉRÉES POUR LES MOINS DE 18 ANS, protège-dents, gants de combat libre, coquille anatomique (hommes et femmes), coques de poitrine pour une féminine, protège-tibias-pieds attenants et GENOUILLÈRES matelassées jusqu'en classe B inclus. Les gants longs doivent être maintenus par un lien non rigide de manière à ne pouvoir occasionner de blessures et à ne pas gêner l'adversaire.				
GANTS	Moins de 12 ans : gants de sparring de combat libre À partir de 12 ans : gants de sparring de combat libre		FÉMININ & MASCULIN : gants de combat de combat libre				
TEMPS EN TOURNOI À PLUSIEURS TOURS DANS LA JOURNÉE	Mini-poussin(e) [6-7 ans] : 2 x 1' - Poussin(e) [8-9 ans] : 1 x 2' Benjamin(e) [10-11 ans] : 1 x 2' Minime [12-13 ans], Cadet(te) [14-15 ans], Junior-1 [16-17 ans] : 1 x 3' Junior-2 [18-20 ans] : 1 x 4' & senior [21-34 ans] : 1 x 4' Vétéran [35-50 ans] : 1 x 3' N.B. : Si besoin, d'un 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) [15 ans] : 1 x 3' JUNIOR-1 [16-17 ans] : - Série « Espoir » - éliminatoires & finale : 1 x 3' - Série « Elite » - éliminatoires & finale : 1 x 4'	JUNIOR-2 [18-20 ans] Éliminatoires : 1 x 4' Finale : 1 x 5'	CLASSE C Éliminatoires : 1 x 4' Finale : 1 x 5' Rappel : non autorisé en vétéran [35-39 ans]	Éliminatoires : 1 x 5' Finale : - Fém. : 2 x 4' - Masc. : 2 x 5' - 1' de repos inter-rounds	Éliminatoires : 2 x 4' Finale : - Fém. : 2 x 4' - Masc. : 2 x 5' - 1' de repos inter-rounds	
TEMPS EN GALA	Idem championnat	Espoir : 2 x 3' Elite : 2 x 4'	1 x 5'	2 x 4' - 1' de repos inter-rounds	Fém. : 2 x 4' Masc. : 2 x 5' Ceinture pro-am. : 2 x 5	Gala : 2 x 5' Fém. – Ceinture pro : 3 x 4' Masc. – Ceinture pro. : 3 x 5'	
BLESSURE	Temps de récupération raisonnable pour une blessure						
SURFACE DE COMPÉTITION	Praticable de tapis d'arts martiaux de 4 cm à 5 cm d'épaisseur ou ring à 4 cordes de 5 m entre cordes avec matelassage du sol sous bâche par des tapis d'arts martiaux de 4 cm à 5 cm d'épaisseur.						
RÉCUPÉRATION ENTRE 2 TOURNOIS	5 j. effectifs au minimum	5 j. effectifs	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). 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.	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 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. 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.	