

SHOOTO (SHOOT-WRESTLING)	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		PRE-COMBAT & COMBAT SENIOR			
			- TECHNIQUES « MODÉRÉES » AU VISAGE pour CADET & JUNIOR-B, « APPUYÉES » AU CORPS & POUR LES BALAYAGES - SANS RECHERCHE DE COUP DIT « DUR »		- 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	JUNIOR-2	CLASSE D CLASSE C 21-39 ans Interdit à un vétéran	CLASSE B 19-44 ans	CLASSE A 19-44 ans	
			- s. ESPOIR (orange à verte) JUNIOR-1 16-17 ANS - s. ESPOIR (orange à verte)	18-20 ANS - série ESPOIR (verte)				
DIVISIONS	Ceinture jaune au minimum Poussin 8-9 ans à vétéran +40 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 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)	- série ELITE (+ de 2 ans de pratique) (Ceint. bleue, marron & noire)		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)	
			2 classes séparées : - série ESPOIR (2 à 5 victoires) - série ELITE (6 victoires et +) Toutes activités pugilistiques confondues					
ARMES & TECHNIQUES AUTORISÉES	. <b>DEBOUT : 6 ARMES</b> -Jeunes : pieds-poings-genoux + projection + immobilisation - À partir de cadet : pieds-poings-genoux + projections + soumission - AU SOL à partir de CADET (14-15 ans) : coups de poing au corps et cuisses et techniques de soumission (debout et sol)	. <b>DEBOUT : 6 ARMES</b> (pieds-poings-genoux + projection + soumission (debout et sol) - Genou uniquement sur le tronc et cuisses. AU SOL : coups de poing au corps et cuisses N.B : Le combat peut se conclure sur une technique d'abandon (clé, pression ou strangulation)	. <b>PERCUSSION DEBOUT :</b> - <b>6 ARMES</b> (pieds-poings-genoux). Blocage autorisé avec le tibia. - Genoux : tronc en dessous de la clavicule et sur les cuisses . <b>PERCUSSION AU SOL POUR TOUTES CATÉGORIES :</b> coups de poing et genou au corps et cuisse. Interdit au visage. . <b>PRÉHENSION TOUTES CATÉGORIES :</b> Projections et techniques de soumission (debout et sol) N.B : Le combat peut se conclure sur une technique d'abandon (clé, pression ou strangulation).		En gala - junior-2 (Elite) et classe C : - Casque facultatif, genouillères facultatives		. <b>PERCUSSION DEBOUT : 6 ARMES</b> (pieds-poings-genoux) En « classe B » et « classe A » uniquement pour un titre avec ceinture (PRO-AM ou PRO) : Coup de poing en revers ou retourné porté avec une vision de la cible et coup de genou au visage sans ramener la tête vers le genou . <b>PERCUSSION AU SOL POUR TOUTES CATÉGORIES :</b> coups de poing et genou au corps et cuisse. Interdit au visage. Blocage autorisé avec le membre inférieur à toutes les hauteurs de frappe. N.B : Le combat peut se conclure sur une technique d'abandon (clé, pression ou strangulation)	
			- PIEDS-POINGS : toutes cibles - Genoux : Tronc en dessous de la clavicule et cuisses - Projections et balayages. - Techniques d'abandon (Clés/étranglement) à partir de cadet (14-15 ans) et le combat peut se conclure sur une technique d'abandon					- DEBOUT : Poings et pieds (toutes cibles autorisées), genoux (tronc en dessous de la clavicule) et cuisses - SOL : coups de poing et genou sur le tronc et cuisses
CIBLES	- Pieds-poings : toutes cibles - Genoux : Tronc en dessous de la clavicule et cuisses - Projections et balayages. - Techniques d'abandon (Clés/étranglement) à partir de cadet (14-15 ans) et le combat peut se conclure sur une technique d'abandon	- Pieds-poings : toutes cibles - Genoux : tronc en dessous de la clavicule et cuisses et cuisses - POING AU VISAGE : impact modéré. Clés/étranglements à partir de cadet (14-15 ans) et le combat peut se conclure sur une technique d'abandon					- DEBOUT : Poings-pieds (toutes cibles autorisées), Genoux (toutes cibles autorisées) (Interdiction de ramener la tête adverse vers le genou) - SOL : coups de poing et genou sur le tronc et cuisses	
			- DEBOUT : Poings et pieds (toutes cibles autorisées), genoux (tronc en dessous de la clavicule) et cuisses - SOL : coups de poing et genou sur le tronc et cuisses					
INTERDICTION	<b>Interdit :</b> ARTICULATIONS : cou, hanche et genou – Arrière TÊTE, NUQUE, DOS, TRIANGLE GENITAL & POITRINE chez les féminines. En position debout : interdit de percuter un adversaire au sol et inversement. Clé de doigts, cou et colonne vertébrale - Compression de visage – Projection par souplesse arrière.							
EQUIPEMENTS	Short de type cycliste (ou MMA ou boxe), rashguard à défaut tee-shirt ou débardeur près du corps, casque ouvert, protège-dents, gants de combat libre (très matelassés), coquille pour les hommes (pour les femmes en médium), coques de poitrine femme, protège-tibias-pieds attenants et scotchés, <b>genouillères matelassées</b> de type sports collectifs s (avec renfort d'un ruban adhésif). Bandages croisés autorisés pour le médium.	Short de type cycliste (ou MMA ou boxe), brassière ou rashguard pour féminines, casque ouvert, protège-dents, gants de combat libre coquille (hommes et femmes), coques de poitrine femme, protège-tibias-pieds attenants et scotchés. <b>Pour un CADET (15 ans) &amp; JUNIOR-1 (16-17 ans) : Genouillères matelassées</b> de type sports collectifs (avec renfort d'un ruban adhésif). Bandage de mains croisé mais non torsadé et non dur ainsi que les chevillères avec bandage souple en dessous. Casque facultatif en JUNIOR-A 18-19 ans série « élite » & CLASSE C.	Short de type cycliste (ou MMA ou boxe), brassière ou rashguard pour féminines, casque ouvert, protège-dents, gants de combat libre coquille (hommes et femmes), coques de poitrine femme, protège-tibias-pieds attenants et scotchés. <b>Pour un CADET (15 ans) &amp; JUNIOR-1 (16-17 ans) : Genouillères matelassées</b> de type sports collectifs (avec renfort d'un ruban adhésif). Bandage de mains croisé mais non torsadé et non dur, ainsi que les chevillères avec bandages durs en dessous (Casque ouvert et protège-tibias autorisés pour les phases éliminatoires des tournois)					
GANTS DE M.M.A	JEUINES jusqu'à benj. 10-11 ans (- de 55 kg) : gants de sparring de 8 oz ADULTES : gants de sparring de 10 oz	10 oz						
TEMPS DES RENCONTRES (En tournoi)	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 = 2 x 2'	Junior-2 : Éliminatoires : 2 x 1'30 Espoir = finale 2 x 1'30 Elite = finale 2 x 2'	Éliminatoires : 2 x 1'30 D = finale : 2 x 1'30 C = finale : 2 x 2'	Éliminatoires : 2 x 3' Finale : 1 x 5' (1mn de repos) Ceinture pro-am : 2 x 4'	Éliminatoires : 2 x 4' Fém. Finale : 2 x 4' Masc. Finale : 2 x 5' (1mn de repos) Ceinture pro : 2 x 5'		
TEMPS EN GALA	Idem championnat		Espoir : 2 x 1'30 Elite : 3 x 1'30	3 x 1'30	D = 2 x 2' C = 3 x 2'	Fém. Gala et ceinture : 2 x 3' Mas. Gala et ceinture : 2 x 4'	Fém. Gala et ceinture : 2 x 4' Mas. Gala et ceinture : 2 x 5'	
SURFACE DE COMPÉTITION	Praticable de tapis d'arts martiaux de 4 cm à 5 cm (ou ring avec praticable de tapis d'arts martiaux sous la bache)		Ring à 4 cordes de 5 m entre cordes avec matelassage du sol sous bache (tapis d'arts martiaux de 4 cm à 5 cm d'épaisseur sous la bache)					
RECUPÉRATION 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	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 <sup>er</sup> 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		