

THAI-BOXING	LIGHT-CONTACT	MÉDIUM-CONTACT	PRE-COMBAT JEUNE		PRE-COMBAT & COMBAT SENIOR		
	TECHNIQUES DITES « CONTRÔLÉES » C.À-D. EN FRAPPE FREINÉE Deux classes séparées : - série ESPOIR (2 à 5 victoires) (Jusqu'à prajet vert) - série ÉLITE (6 victoires et plus) (à partir de prajet bleu)	TECHNIQUES DITES « LÂCHÉES » SANS ÉBRANLER L'OPPOSANT Deux classes séparées : - série ESPOIR (2 à 5 victoires) (Jusqu'à prajet vert) - série ÉLITE (6 victoires et plus) (à partir de prajet bleu)	- TECHNIQUES « MODÉRÉES » AU VISAGE pour CADET & JUNIOR-B, « APPUYÉES » AU CORPS & MEMBRES INFÉRIEURS - SANS RECHERCHE DE COUP DIT « DUR »		- TECHNIQUES « APPUYÉES » AU VISAGE, CORPS & MEMBRES INFÉRIEURS - SANS RECHERCHE DE HORS DE COMBAT - Prajeet vert 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 18-20 ANS	CLASSE D CLASSE C 21-39 ans	CLASSE B 19-44 ans	CLASSE A 19-44 ans
DIVISIONS	Prajeet au minimum Poussin 8-9 ans à vétéran 40-50 ans - Nv.2 - ESPOIR (jaune à vert) - Nv.3 - ÉLITE (+ de 2 ans de pratique - Prajeet bleu, marron) - khan (noir)	Prajeet orange au minimum à partir de Cad. 14-15 ans et jusqu'à vétéran 40-50 ans - Nv.2 - ESPOIR (orange à verte) - Nv.3 - ÉLITE (+ de 2 ans de pratique - Prajeet bleu - khan (noir))	- s. ESPOIR (orange à vert) - s. ESPOIR (orange à vert) - s. ESPOIR (orange à vert) - série ELITE (+ de 2 ans de pratique) (Prajeet : bleu, marron) - khan (noir)		2 classes séparées : - classe D : « NOVICE » (- de 2 victoires) - classe C : « ESPOIR » (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)
ARMES & TECHNIQUES AUTORISÉES	THAI BOXING (MUAY-THAI) dit en HUIT ARMES (pieds, poings, genoux, coudes + projections) Les saisies de cou et de tronc (5 secondes au maximum après le dernier coup de genou). Tout type de frappe en pied et genou en ligne basse. Les projections s'effectuent par la saisie du haut du tronc. Projection par torsion et décalage uniquement. Les saisies de tronc (5 secondes au maximum pour percuter). Pour la saisie de jambe, deux pas autorisés et lâcher le segment après la frappe. Blocage autorisé avec le membre inférieur à toutes les hauteurs de frappe. Uniquement en combat classe B et A pour un titre avec ceinture (PRO-AM ou PRO) : coup de poing à l'envers ou retourné ainsi que le coup de coude retourné portés avec une vision de la cible et genou au visage sans ramener la tête vers le genou						
CIBLES	Pieds-poings : toutes cibles autorisées Genoux et coudes en dessous de la clavicule. Genoux sur les cuisses autorisés.					Pieds-poings-genoux : toutes cibles autorisées. Coudes : tronc et face (Interdiction de ramener la tête de l'adversaire vers le genou)	
INTERDICTION	ARTICULATIONS : cou, hanche et genou – Arrière TÊTE, NUQUE, DOS, TRIANGLE GENITAL & POITRINE chez les féminines. COUP DE TÊTE, D'ÉPAULE, DE POINGS DOUBLE ou EN MASSUE. TEMPS DE LUTTE, SAISIE, POUSSÉE. Pas de balayages au corps-à-corps (Les circulaires de loin font office de balayages). Les poussées sur les cordes sont interdites. Les techniques de projection de lutte et judo sont interdites.						
TENUE & EQUIPEMENTS	. 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 et coques de poitrine (bustier) pour les femmes vivement recommandées. . Protèges-tibias-pieds attenants de type chaussettes (Chaussons de boxe américaine interdits). Coudières et genouillères matelassées de type sports collectifs (avec renfort d'un ruban adhésif). . Bandages de mains facultatifs.	. Short de boxe au-dessus du genou, plastron de boxe pour le pré-combat junior-B 16-17 ans. Brassière pour féminine. . Casque ouvert, protège-dents, gants de combat, coquille pour les hommes, coquille et coques de poitrine (bustier) pour les femmes. . Protèges-tibias-pieds attenants de type chaussettes (Chaussons de boxe américaine interdits). Coudières matelassées et genouillères matelassées de type sports collectifs (avec renfort d'un ruban adhésif) pour un CADET (15 ans), JUNIOR-1 (16-17 ans), JUNIOR-2 (18-20 ans), CLASSE D et CLASSE C. . Bandages de mains obligatoires (de type bandage croisé mais non torsadé et non dur), Chevillères facultatives, avec bandage en dessous autorisées et sans matelassage supplémentaire.	En gala junior-2 (Elite) et classe C : - Casque facultatif, genouillères facultatives		. 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 attenants de type chaussettes pour classe B (Chaussons de boxe américaine interdits). Coudières matelassées (avec renfort d'un ruban adhésif). . Bandages de main obligatoires (de type bandage croisé mais non torsadé et non dur). Chevillères facultatives, avec bandage en dessous autorisées 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 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 finale : 3 x 1'30	Éliminatoires : 2 x 1'30 D = finale : 2 x 1'30 C = finale : 3 x 1'30	Éliminatoires : 3 x 2' Finale : 4 x 2' – 1mn de repos	Éliminatoires : 3 x 3' Finale : 4 x 3' – 1'30 de repos	
TEMPS EN GALA	Idem championnat		Espoir : 2 x 1'30 Elite : 3 x 1'30 1mn de repos	3 x 1'30 1mn de repos	D = 3 x 1'30 C = 3 x 2' 1mn de repos	Fém. Gala et ceinture : 4 x 2' Mas. Gala et ceinture : 5 x 2' Wai-kru facultatif (Musique thaïe et wai-kru facultatifs) – 1 mn de repos	Fém. Gala et ceinture : 4 x 3' Mas. Gala et ceinture : 5 x 3' Wai-kru facultatif (Musique thaïe et wai-kru facultatifs) – 2 mn de repos
COMPTÉ & BLESSURE	Pas de compté Récupération raisonnable pour blessure		Pas de compté (Récupération 30" si défaillance). Récupération raisonnable pour blessure	Trois comptés maximum sur un round ou pour l'ensemble du combat Récupération raisonnable pour blessure			Trois comptés maximum sur un round et quatre pour l'ensemble du combat
SURFACE DE COMPÉTITION	Praticable de tapis d'arts martiaux de 4 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 4 cm à 5 cm d'épaisseur sous la bâche)				
RECUPÉRATION ENTRE 2 COMBATS	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 ^{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)	