

| THAI-BOXING   | LIGHT-CONTACT<br>TECHNIQUES DITES «<br>CONTRÔLÉES »<br>C.À-D. EN FRAPPE FREINÉE<br>Deux classes séparées :<br>- série ESPOIR (2 à 5 victoires)<br>(Jusqu'à prajet vert)<br>- série ÉLITE (6 victoires et plus)<br>(à partir de prajet bleu)  | MÉDIUM-CONTACT<br>TECHNIQUES DITES<br>« LÂCHÉES »<br>SANS ÉBRANLER L'OPPOSANT<br>Deux classes séparées :<br>- série ESPOIR (2 à 5 victoires)<br>(Jusqu'à prajet vert)<br>- série ÉLITE (6 victoires et plus)<br>(à partir de prajet bleu)  | PRE-COMBAT JEUNE<br>- TECHNIQUES « MODÉRÉES » AU VISAGE pour CADET & JUNIOR-B, « APPUYÉES » AU CORPS & MEMBRES INFÉRIEURS - SANS RECHERCHE DE COUP DIT « DUR »<br><b>CADET 15 ANS</b><br>- s. ESPOIR (orange à vert)<br><b>JUNIOR-1 16-17 ANS</b><br>- s. ESPOIR (orange à vert)  |   | PRE-COMBAT & COMBAT SENIOR<br>- TECHNIQUES « APPUYÉES » AU VISAGE, CORPS & MEMBRES INFÉRIEURS<br>- SANS RECHERCHE DE HORS DE COMBAT<br>- Prajeet vert au minimum - Pas de plus de 40 ans en classe D et C. |   |  |   |
|---|--|--|---|---|--|---|--|---|
| CLASSEMENT<br>Pas de tournoi national pour le niveau 1 (NOVICE) |  |  | JUNIOR-2<br>18-20 ANS<br>- série ESPOIR (vert)  |   |  | CLASSE D<br>CLASSE C<br>21-39 ans   | CLASSE B<br>19-44 ans  | CLASSE A<br>19-44 ans   |
| DIVISIONS   | Prajeet au minimum<br>Poussin 8-9 ans à vétéran 40-50 ans<br>- Nv.2 - ESPOIR (jaune à vert)<br>- Nv.3 - ÉLITE<br>(+ 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<br>- Nv.2 -ESPOIR (orange à verte)<br>- Nv.3 - ÉLITE (+ de 2 ans de pratique - Prajeet bleu - khan (noir)  | - série ELITE (+ de 2 ans de pratique) (Prajeet : bleu, marron) - khan (noir)<br><br>2 classes séparées :<br>- série ESPOIR (2 à 5 victoires)<br>- série ELITE (6 victoires et +)<br>Toutes activités pugilistiques confondues  |   | 2 classes séparées :<br>- classe D : « NOVICE » (- de 2 victoires)<br>- 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                                   | <b>THAI BOXING (MUAY-THAI) dit en HUIT ARMES</b> (pieds, poings, genoux, coudes + projections)<br>Les saisies de cou et de tronc (5 secondes au maximum après le dernier coup de genou).<br>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).<br>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.<br>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<br>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.<br>COUP DE TÊTE, D'ÉPAULE, DE POINGS DOUBLE ou EN MASSUE. TEMPS DE LUTTE, SAISIE, POUSSEE.<br>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.<br>. Casque ouvert (c.-à-d. sans protèges-pommettes et mentonnière), protège-dents, gants de sparring, coquille pour les hommes, coquille et coques de poitrine (bustier) pour les femmes vivement recommandées.<br>. Protèges-tibias-pieds attenants de type chaussettes (Chaussons de boxe américaine interdits). <b>Coudières</b> et <b>genouillères matelassées</b> de type sports collectifs (avec renfort d'un ruban adhésif).<br>. 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.<br>. Casque ouvert, protège-dents, gants de combat, coquille pour les hommes, coquille et coques de poitrine (bustier) pour les femmes.<br>. Protèges-tibias-pieds attenants de type chaussettes (Chaussons de boxe américaine interdits). <b>Coudières matelassées</b> et <b>genouillères matelassées</b> 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.<br>. 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 :<br>- 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.<br>. Protèges-tibias-pieds attenants de type chaussettes pour classe B (Chaussons de boxe américaine interdits). <b>Coudières matelassées</b> (avec renfort d'un ruban adhésif).<br>. 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<br>ADULTES : gants de sparring de 10 oz   |  | FÉMININ & MASCULIN : Gants de combat de 10 oz   |   |  |   |  |   |
| TEMPS EN TOURNOI<br>Extra-round : 1 mn                          | Mini-poussin(e) 6-7 ans, Poussin(e) 8-9 ans : élim. 2 x 1' – 1/2-F et Fin. 3 x 1'<br>Benjamin(e) 10-11 ans : 2 x 1'30 – vétéran : 2 x 1'30<br>Minime 12-13 ans, Cadet(te) 14-15 ans, Junior-1 16-17 ans, Junior-2 18-20 ans & senior 21-40 ans : élim. 2 x 1'30 – 1/2-F et Fin. 3x 1'30<br>Plusieurs combats en journée : éliminatoires en 2 rounds seulement – demi-finale et finale en trois rounds au maximum<br>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<br>Junior-1 :<br>- Éliminatoires : 2 x 1'30<br>- Espoir = finale : 2 x 1'30<br>- Elite = demi-finale et finale : 3 x 1'30  | Junior-2 :<br>Éliminatoires : 2 x 1'30<br>Espoir = finale : 2 x 1'30<br>Elite = demi-finale et finale : 3 x 1'30  | Éliminatoires : 2 x 1'30<br>D = finale : 2 x 1'30<br>C = finale : 3 x 1'30   | Éliminatoires : 3 x 2'<br>Finale : 4 x 2'<br>– 1mn de repos   | Éliminatoires : 3 x 3'<br>Finale : 4 x 3'<br>– 1'30 de repos   |   |
| TEMPS EN GALA   | Idem championnat   |  | Espoir : 2 x 1'30<br>Elite : 3 x 1'30<br>1mn de repos   | 3 x 1'30<br>1mn de repos  | D = 3 x 1'30<br>C = 3 x 2'<br>1mn de repos   | Fém. Gala et ceinture : 4 x 2'<br>Mas. Gala et ceinture : 5 x 2'<br>Wai-kru facultatif (Musique thaïe et wai-khru facultatifs) – 1 mn de repos  | Fém. Gala et ceinture : 4 x 3'<br>Mas. Gala et ceinture : 5 x 3'<br>Wai-kru facultatif (Musique thaïe et wai-khru facultatifs) – 2 mn de repos |   |
| COMPTÉ & BLESSURE   | Pas de compté<br>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<br>Récupération raisonnable pour blessure   |  |   | Trois comptés maximum sur un round et quatre pour l'ensemble du combat   |   |
| SURFACE DE COMPÉTITION<br>RECUPÉRATION ENTRE 2 COMBATS          | 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)   |   |  |   |  |   |
| CERTIFICAT MÉDICAL  | MINEUR : Questionnaire de sante (Arrêté du 08 mai 2021) + Autorisation parentale pour les mineurs pour la saison en cours (avec copie de la pièce d'identité du responsable légal)<br>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 (Arrêté du 24 juil. 2017).<br>VÉTÉRAN 40 ans et plus* : E.C.G. de moins de 24 mois<br>(* avec une tolérance de 2 mois avant le début de saison et de 2 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)<br>PRECOMBAT MINEUR & MAJEUR : 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 (Arrêté du 24 juil. 2017)*.<br>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.<br>3/ A partir de 18 ans : Examen du fond d'œil de moins de 24 mois*<br>(* 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 » de moins de 36 mois* + questionnaire de santé (Arrêté du 24 juil. 2017)*.<br>2/ Facultatif : E.C.G. de moins de 24 mois.<br>3/ Fond d'œil de moins de 24 mois*.<br>4/ VÉTÉRAN 40-44 ans : test d'effort de moins de 24 mois*.<br>(* avec une tolérance de 2 mois avant le début de saison et de 2 mois après celle-ci) |  |   |