

THAI-BOXING	LIGHT-CONTACT		MÉDIUM-CONTACT		PRÉCOMBAT TECHUIQUE		PRÉCOMBAT & COMBAT							
	TECHNIQUES DE PERCUSSION À IMPACT TRÈS LEGER Deux classes séparées : - série « ESPOIR » (2 à 5 victoires) (Ex. : Jusqu'à prajet vert) - série « ELITE » (6 victoires et plus) (Ex. : À partir de prajet bleu)		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 prajet vert) - série « ELITE » (6 victoires et plus) (Ex. : À partir de prajet bleu)		TECHNIQUES DE PERCUSSION À FORT IMPACT SANS RECHERCHE DE HORS COMBAT ET SANS COUP « DUR » AU VISAGE		TECHNIQUES DE PERCUSSION À FORT IMPACT – Prajeet vert 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 vétérán 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 » (Prajeet orange à vert) - « ELITE » (Prajeet bleu, marron & khan noir)		JUNIOR-2 [18-20 ANS] - « ESPOIR » (orange à vert) - « ELITE » (Prajeet bleu, marron & khan noir)		CLASSE C [18-34 ans] Vétéran [35-39 ans] : non autorisé		CLASSE B [18-34 ans] Vétéran [35-39 ans] : très expérimenté en médium ou précombat		CLASSE A [18-34 ans] Vétéran [35-39 ans] : très expérimenté en classe B					
DIVISIONS	Prajeet jaune au minimum Poussin [8-9 ans] à vétéran [35-50ans] - Nv.2 – « ESPOIR » (jaune à vert) - Nv.3 – « ÉLITE » (+ de 2 ans de pratique - Prajeet bleu, marron à khan noir)		Prajeet orange au minimum à partir de minime [12-13 ans] et jusqu'à vétéran [35-50 ans] - Nv.2 – « ESPOIR » (orange à vert) - Nv.3 – « ÉLITE » (+ de 2 ans de pratique - Prajeet bleu à khan noir)		2 classes séparées : - série « ESPOIR » (2 à 5 victoires) - série « ELITE » (6 victoires et plus, toutes activités pugilistiques confondues)		2 classes séparées : - série « ESPOIR » (2 à 5 victoires) - série « ELITE » (6 victoires et plus, toutes activités pugilistiques confondues)		- classe C- : « ESPOIR » (entre 2 et 5 victoires, toutes activités pugilistiques confondues) - 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 SURFACE DE FRAPPE TECHNIQUE AUTORISÉE	Thai-boxing (Muay-thai) dit en huit armes (coup de poing, coude, genou, pied, balayage et projection). Surfaces de frappe du membre supérieur : l'avant du poing et le coude – surfaces de frappe du membre inférieur : genou, tibia et pied. Sont autorisés : - le blocage de coup autorisé avec le membre inférieur à toutes les hauteurs de frappe. - la saisie de cou, de tronc et de jambe tant que le combattant produit des actions offensives. 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. - les projections s'effectuent par la saisie du haut du tronc (Projection de type face à face, uniquement par mouvement de rotation et décalage de l'axe corporel). - et exclusivement en classe A : le coup de coude et genou à la face (Interdiction de ramener le tronc et tête de l'adversaire vers l'arme) et le coup de poing à l'envers ainsi que le coup de poing et de coude retourné et portés avec une vision de la cible.													
CIBLE CORPORELLE AUTORISÉE	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. Tout type de frappe en coup de pied aux trois hauteurs (Tête, tronc et membre inférieur). Interdit de percuter la hanche et le genou.								Coup de poing et coude en ligne haute et médiane. Coup de genou et de pied aux trois hauteurs (Tête, tronc et cuisse).					
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, frappe avec l'intérieur et le tranchant de la main, coup de poing double ou en massue, poussée de l'adversaire et techniques de projection de lutte. 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 au-dessus du genou et tee-shirt ou débardeur. Casque ouvert (c.-à-d. sans protections-pommettes et mentonnière), protège-dents, gants de sparring, coquille anatomique pour les hommes et femmes, et coques de poitrine (ou bustier) pour les femmes vivement recommandées. Protéges-tibias-pieds attenants de type chaussettes (Chaussons de boxe américaine interdits). COUDIÈRES matelassées (avec renfort d'un ruban adhésif). AVEC un plastron de boxe tout âge. Mitaines en médium-contact et bandages de mains facultatifs.				Short de boxe au-dessus du genou et tee-shirt ou débardeur, Brassière pour une féminine. Casque ouvert, protège-dents, gants de combat, coquille pour les hommes et femmes, et coques de poitrine (ou bustier) pour une femme. Protéges-tibias-pieds attenants de type chaussettes (Chaussons de boxe américaine interdits). 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. COUDIÈRES matelassées (avec renfort d'un ruban adhésif). AVEC un plastron de boxe en cadet(te) 2 ^e année [15 ans], Junior-1 [16-17 ans], Junior-2 [18-20 ans] et Senior classe C [18-34 ans].				En gala - junior-2 (Elite) et classe C : - Casque facultatif.		Short de boxe. Brassière pour une féminine. Protège-dents, gants de combat, coquille pour les hommes et femmes, et coques de poitrine (ou bustier) pour une femme. Bandages de main obligatoires (croisés, non torsadé et non dur). Chevillères facultatives, avec bandage en dessous autorisées et sans matelassage supplémentaire. COUDIÈRES matelassées (avec renfort d'un ruban adhésif). N.B. : Pour les tournois à plusieurs tours sur la journée : Casque ouvert et protéges-tibias-pieds attenants de type chaussettes autorisés pour la classe B et classe A (Chaussons de boxe américaine interdits et SANS un plastron de boxe).			
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 À PLUSIEURS TOURS DANS LA JOURNÉE	Mini-poussin(e) [6-7 ans] : 2 x 1' - Poussin(e) [8-9 ans] : 3 x 1' Benjamin(e) [10-11 ans] : 3 x 1' Minime [12-13 ans], Cadet(te) [14-15 ans], Junior-1 [16-17 ans] : 3 x 1'30 Junior-2 [18-20 ans] : 3 x 2' & sénior [21-34 ans] : 3 x 2' Vétéran [35-50 ans] : 3 x 1'30 – toutes catégories : 1' de repos inter-rounds. Plusieurs combats en journée : pour une poule chargée, éliminatoires en deux rounds seulement – finale en trois rounds. 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] & JUNIOR-1 [16-17 ans] - Série « Espoir » = éliminatoires : 2 x 1'30 Et finale : 3 x 1'30 - Série « Elite » = éliminatoires & finale : 3 x 1'30 – 1' de repos inter-rounds		JUNIOR-2 [18-20 ans] - Série « Espoir » = éliminatoires : 2 x 1'30 et finale : 3 x 1'30 - Série « Elite » = éliminatoires et finale : 3 x 2' – 1' de repos inter-rounds		CLASSE C = 3 x 2' Féminin et masculin : . Éliminatoires : 2 x 2' . Finale : 3 x 2' – 1' de repos inter-rounds Rappel : non autorisé en vétéran 35-39 ans		CLASSE B Féminin et masculin : . Éliminatoires : 3 x 2' . Finale : 4 x 2' – 1' de repos inter-rounds		CLASSE A Féminin et masculin : . Éliminatoires : 3 x 3' . Finale : - Féminin : 3 x 3' - Masculin : 4 x 3' – 1'30 de repos inter-rounds	
TEMPS EN GALA	Idem championnat				Espoir : 3 x 1'30 Elite : 3 x 2'		3 x 2'		C = 3 x 2'		Fém. Gala et ceinture : 4 x 2' Mas. Gala et ceinture : 5 x 2' Wai-kru facultatif (Musique thaïe et wai-khru 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-khru facultatifs) – 1'30 de repos	
COMPTÉ & BLESSURE	Pas de compté Temps de récupération raisonnable pour blessure				Pas de compté de l'arbitre en PRÉCOMBAT : si défaillance, récupération 10 s et une seule récupération pour l'ensemble de la rencontre. Temps de récupération raisonnable pour une blessure.		Trois comptés de l'arbitre au maximum sur un round et pour l'ensemble du combat. Temps de récupération raisonnable pour une blessure				Trois comptés au 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)									
RÉCUPÉRATION 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 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. 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/ 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.					