

<b>MARTIAL-BOXING</b>	<b>LIGHT-CONTACT</b> TECHNIQUES DE PERCUSSION À IMPACT TRÈS LÉGER Deux classes séparées : - série « ESPOIR » (Moins de 5 victoires) (Ex. : Jusqu'à gant vert) - série « ELITE » (5 victoires et plus) (Ex. : À partir de gant bleu)	<b>MÉDIUM-CONTACT</b> TECHNIQUES DE PERCUSSION DITE « LÂCHÉE À IMPACT MOYEN » c'est-à-dire SANS ÉBRANLER L'OPPOSANT Deux classes séparées : - série « ESPOIR » (Moins de 5 victoires) (Ex. : Jusqu'à gant vert) - série « ELITE » (5 victoires et plus) (Ex. : À partir de gant bleu)	<b>PRÉCOMBAT TECHIQUE</b> TECHNIQUES DE PERCUSSION À FORT IMPACT SANS RECHERCHE DE HORS COMBAT ET SANS COUP « DUR » AU VISAGE	<b>PRÉCOMBAT &amp; COMBAT</b> TECHNIQUES DE PERCUSSION À FORT IMPACT – Gant 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, avec palmarès à l'appui et avec l'aval de son propre coach Un vétérán titré n'ayant stoppé sa carrière de plus de deux saisons peu s'inscrire en sénior classe B, ou A avec palmarès à l'appui.					
<b>NIVEAU TECHNIQUE REQUIS</b> Pas de tournoi national pour le niveau 1 (NOVICE)			<b>CADET(TE) [15 ANS]</b> <b>JUNIOR-1 [16-17 ANS]</b> - ESPOIR (Gant orange à vert) - ELITE (Gant bleu, marron & noir)	<b>JUNIOR-2 [18-20 ANS]</b> - ELITE (Gant bleu, marron & noir)	<b>CLASSE C [18-34 ans]</b> Vétérán [35-39 ans] : non autorisé	<b>CLASSE B [18-34 ans]</b> Vétérán [35-39 ans] : expérimenté en médium ou précombat	<b>CLASSE A [18-34 ans]</b> Vétérán [35-39 ans] : très expérimenté en classe B		
<b>DIVISIONS</b>	Gant jaune au minimum Poussin [8-9 ans] à vétérán [35-50ans] - Nv.2 - ESPOIR (Gant jaune à vert) - Nv.3 - ELITE (+ de 2 ans de pratique - gant bleu, marron & noir)	Gant orange au minimum à partir de MIN. [12-13 ans<<<<<] et jusqu'à vétérán [35-50 ans] - Nv.2 - ESPOIR (G. orange à vert) - Nv.3 - ELITE (+ de 2 ans de pratique - Gant bleu à noir)	2 classes séparées : - série « ESPOIR » (Moins de 5 victoires) - série « ELITE » (5 victoires et +) Victoires toutes activités pugilistiques confondues	2 classes séparées : - série « ESPOIR » (Moins de 5 victoires) - série « ELITE » (5 victoires et +) Victoires toutes activités pugilistiques confondues	- classe C : « ESPOIR » moins de 10 rencontres toutes activités pugilistiques confondues)	- classe B : « ELITE B » (À partir de 10 rencontres dont une majorité de victoires, toutes activités pugilistiques confondues)	- classe A : « ELITE A » (À partir de 15 rencontres dont une majorité de victoires, toutes activités pugilistiques confondues)		
<b>ARME CORPORELLE &amp; TECHNIQUE AUTORISÉE</b>	Coups de poings		Coups de poing au-dessus de la ceinture (coups principaux : <i>direct, crochet, swing, uppercut et overcut</i> ) – surfaces de frappe de la main : l'avant du poing. Uniquement en classe B et classa A : coup de poing circulaire retourné ( <i>spinning back-fist</i> ) et porté avec une vision de la cible.						
<b>CIBLE AUTORISÉE</b>	Coups de poing au-dessus de la ceinture (Visage et tronc)								
<b>INTERDICTION</b>	Percussion du cou, arrière de la tête, colonne vertébrale, dos, triangle génital, poitrine chez les féminines, poussée. COUP DE TÊTE, D'ÉPAULE, DE PIED, DE GENOU, DE COUDE, DE POINGS DOUBLE ou EN MASSUE, TEMPS DE LUTTE, SAISIE et POUSSEE. Le port de lunettes, lentilles de contact dures, bijoux, piercing, bracelet, bague et collier n'est pas autorisé. 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.								
<b>EQUIPEMENT</b>	Short de boxe ou tenue de la discipline, pieds nus ou en chaussures de boxe (avec un choix commun par les deux combattants), tee-shirt, <b>casque ouvert obligatoire</b> , protège-dents simple, gants de sparring, coquille pour les hommes, protège-poitrine et protection pubienne pour les femmes, <b>mitaines en médium-contact et facultatif</b> en light-contact. N.B. : gants scotchés pour éviter un flottement.	Short de boxe ou tenue de la discipline, pieds nus ou en chaussures de boxe (avec un choix commun par les deux combattants), <b>casque ouvert obligatoire en cadet, junior-1, junior-2 série « espoir » et classe C</b> (sans mentonnière et protège-pommettes), protège-dents, <b>gants de combat</b> , coquille pour les hommes, protège-poitrine et protection pubienne pour les femmes, <b>bandage de main obligatoire (croisé, non torsadé et non dur)</b> . N.B. : les gants doivent être scotchés pour éviter un flottement. En sénior classe C : casque facultatif en gala. En junior-2 série « Elite » [18-20 ans] et sénior classe B et classe A [21-34 ans] : pas de casque en championnat et gala. <b>TOURNOI À PLUSIEURS TOURS DANS LE WEEK-END</b> : en classe B et classe A, les deux combattants peuvent décider d'endosser mutuellement un casque de combat excepté en finale.							
<b>GANTS DE BOXE</b>	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						
<b>TEMPS EN TOURNOI &amp; CHAMPIONNAT</b> Repos inter-rounds : 1'	Mini-poussin(e) [6-7 ans] & Poussin(e) [8-9 ans] : Élimin. : 2 x 1' - Fin. : 3 x 1' Benjamin(e) [10-11 ans] - Éliminatoires : 2 x 1' – Finale : 3 x 1' Minime [12-13 ans], Cadet(te) [14-15 ans], Junior-1 [16-17 ans], Junior-2 [18-20 ans] & sénior [21-34 ans] : Élimin. : 2 x 1'30 - Fin. 3 x 2' Vétérán [35-50 ans] : 2 x 1'30 Plusieurs combats en journée : pour une poule chargée, éliminatoires en deux rounds seulement – finale en trois rounds N.B. : 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).	<b>CADET(TE)</b> : 2 x 1'30 <b>JUNIOR-1</b> [16-17 ans] Éliminatoires : 2 x 1'30 - Série « Espoir » = finale : 2 x 2' - Série « Élite » = éliminatoires & finale : 3 x 2'	<b>JUNIOR-2</b> [18-20 ans] Éliminatoires : 2 x 1'30 - Espoir = finale : 2 x 2' - Élite = éliminatoires et finale : 3 x 2'	<b>CLASSE C</b> = 3 x 2' Rappel : non autorisé en vétérán 35-39 ans	<b>CLASSE B</b> Féminin et masculin Éliminatoires : 3 x 2' - Finale : 4 x 2'	<b>CLASSE A</b> Féminin et masculin Éliminatoires : 3 x 3' Finale : - Féminin : 4 x 3' - Masculin : 5 x 3'			
<b>TEMPS EN GALA</b>	Idem tournoi à plusieurs tours.		Espoir : 2 x 2' Élite : 3 x 2'	3 x 2'	C = 3 x 2'	Fém. - 4 x 2' Mas. - 5 x 2' Ceinture pro-am : 5 x 2'	Gala : 4 x 3' Fém. – Ceinture pro : 5 x 3' Mas. – Ceinture pro : 6 x 3'		
<b>COMPTÉ &amp; BLESSURE</b>	Pas de compté. Temps de récupération raisonnable pour une blessure.		Pas de compté en PRECOMBAT : si défaillance, récupération 10 s et une seule récupération pour l'ensemble de la rencontre. Temps de récupération raisonnable pour une blessure.	Trois comptés maximum sur un round et pour l'ensemble du combat. Temps de récupération raisonnable pour une blessure			Trois comptés maximum sur un round et quatre pour l'ensemble du combat		
<b>BLESSURE</b>	Temps de récupération raisonnable pour une blessure								
<b>SURFACE DCOMPÉTITION</b>	Praticable de tapis d'arts martiaux de 2,5 cm d'épaisseur au minimum ou ring à 4 cordes de 5 m entre cordes avec matelassage du sol sous bâche par des tapis d'arts martiaux de 2,5 cm d'épaisseur au minimum.								
<b>RECUPERATION ENTRE 2 TOURNOIS</b>	5 j. effectifs au minimum	5 j. effectifs au minimum	5 j. effectifs - Conseillé : une semaine par round effectif			12 j. effectifs - Conseillé : une semaine par round effectif			
<b>CERTIFICAT MÉDICAL</b>	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 : « <b>en compétition</b> » 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 : « <b>en compétition</b> » 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 : « <b>en compétition</b> » de moins de 12 mois. 2/ Pour le précombat et combat, à partir de la catégorie cadet(te) 2e 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 : « <b>en compétition</b> » 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.			