

MARTIAL-BOXING	LIGHT-CONTACT TECHNIQUES DE PERCUSSION À IMPACT TRÈS LEGER 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)	MÉDIAUM-CONTACT 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)	PRÉCOMBAT TECHNIQUE TECHNIQUES DE PERCUSSION À FORT IMPACT SANS RECHERCHE DE HORS COMBAT ET SANS COUP « DUR » AU VISAGE	PRÉCOMBAT & COMBAT				
				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 senior classe C, ou B voire en classe A, avec palmarès à l'appui et avec l'aval de son propre coach Un vétéran titré n'ayant stoppé sa carrière de plus de deux saisons peu s'inscrire en senior classe B, ou A avec palmarès à l'appui.	JUNIOR-2 [18-20 ANS] - ESPOIR (orange à verte) - ELITE (Gant bleu, marron & noir)	CLASSE C [18-34 ans] Vétéran [35-39 ans] : non autorisé	CLASSE B [18-34 ans] Vétéran [35-39 ans] : expérimenté en médium ou précombat	CLASSE A [18-34 ans] Vétéran [35-39 ans] : très expérimenté en classe B
NIVEAU TECHNIQUE REQUIS Pas de tournoi national pour le niveau 1 (NOVICE)	DIVISIONS Gant jaune au minimum Poussin [8-9 ans] à vétéran [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 vétéran [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	JUNIOR-2 [18-20 ANS] - ESPOIR (orange à verte) - ELITE (Gant bleu, marron & noir)	Vétéran [35-39 ans] : non autorisé	- 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)
ARME CORPORELLE & TECHNIQUE AUTORISÉE	CIBLE AUTORISÉE	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 pour un titre PRO-AM et PRO : coup de poing circulaire à l'envers (<i>back-fist</i>) ou retourné et porté avec une vision de la cible (<i>spinning back-fist</i>)	Coups de poing au-dessus de la ceinture (Visage et tronc)				
INTERDICTION		Percussion du cou, arrière de la tête, colonne vertébrale, dos, triangle génital, poitrine chez les féminines, poussée. COUP DE TETE, D'EPAULE, DE PIED, DE GENOU, DE COUDE, DE POINGS DOUBLE ou EN MASSUE, TEMPS DE LUTTE, SAISIE et POUSEE. 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.						
EQUIPEMENT	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, casque ouvert obligatoire , protège-dents simple, gants de sparring, coquille pour les hommes, protège-poitrine et protection pubienne pour les femmes, mitaines en médium-contact et facultatif en light-contact. N.B. : gants scotché 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), casque ouvert obligatoire en cadet, junior-1, junior-2 série « espoir » et classe C (sans mentonnière et protège-pommettes), protège-dents, gants de combat , coquille pour les hommes, protège-poitrine et protection pubienne pour les femmes, bandage de main obligatoire (croisé, non torsadé et non dur) . N.B. : les gants doivent être scotché pour éviter un flottement. En senior classe C : casque facultatif en gala. En junior-2 série « Elite » [18-20 ans] et senior classe B et classe A [21-34 ans] : pas de casque en championnat et gala. TOURNOI À PLUSIEURS TOURS DANS LE WEEK-END : en classe B et classe A, les deux combattants peuvent décider d'endosser mutuellement un casque de combat excepté en finale.						
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 & CHAMPIONNAT 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] & senior [21-34 ans] : Élimin. : 2 x 1'30 - Fin. 3 x 2' Vétéran [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).	CADET(TE) : 2 x 1'30 JUNIOR-1 [16-17 ans] Éliminatoires : 2 x 1'30 - Série « Espoir » = finale : 2 x 2' - Série « Elite » = éliminatoires & finale : 3 x 2'	JUNIOR-2 [18-20 ans] Éliminatoires : 2 x 1'30 - Espoir = finale : 2 x 2' - Elite = éliminatoires et finale : 3 x 2'	CLASSE C = 3 x 2' Rappel : non autorisé en vétéran 35-39 ans	CLASSE B Féminin et masculin Éliminatoires : 3 x 2' - Finale : 4 x 2'	CLASSE A Féminin et masculin Éliminatoires : 3 x 3' Finale : - Féminin : 4 x 3' - Masculin : 5 x 3'		
TEMPS EN GALA	Idem tournoi à plusieurs tours.	Esport : 2 x 2' Elite : 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'		
COMPTÉ & BLESSURE	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		
BLESSURE		Temps de récupération raisonnable pour une blessure						
SURFACE DCOMPÉTITION		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.						
RECUPERATION ENTRE 2 TOURNOIS	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			
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 12 mois. 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 VETERAN [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 : « en compétition » 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'Etat 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 VÉTERAN [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'Etat français est accepté, à condition qu'il mentionne les différents impératifs fédéraux notés ci-dessus.				