

FULL CONTACT nord américain		LIGHT-CONTACT	MEDIUM-CONTACT	PRÉCOMBAT TECHNIQUE	PRÉCOMBAT & COMBAT								
NIVEAU TECHNIQUE REQUIS Pas de tournoi national pour un NOVICE		TECHNIQUES DE PERCUSSION À IMPACT TRÈS LEGER Deux classes séparées : - série « ESPOIR » (Moins de 5 victoires) (Ex. : Jusqu'à ceinture verte) - série « ELITE » (5 victoires et plus) (Ex. : À partir de ceinture bleue)	TECHNIQUES DE PERCUSSION DITE « LÂCHÉE À IMPACT MOYEN » c'est-à-dire SANS EBRANLER L'OPPOSANT Deux classes séparées : - série « ESPOIR » (Moins de 5 victoires) (Ex. : Jusqu'à ceinture verte) - série « ELITE » (5 victoires et plus) (Ex. : À partir de ceinture bleue)	TECHNIQUES DE PERCUSSION À FORT IMPACT SANS RECHERCHE DE HORS COMBAT ET SANS COUP « DUR » AU VISAGE	TECHNIQUES DE PERCUSSION À FORT IMPACT – Ceinture verte 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]	CLASSE C [18-34 ans]	CLASSE B [18-34 ans]	CLASSE A [18-34 ans]				
DIVISIONS		Poussin [8-9 ans] et jusqu'à Vétéran [35-50 ans] - ESPOIR : ceint. jaune à verte - ELITE : + de 2 ans de pratique - ceint. Bleue à noire	À partir de Minime [12-13 ans] et jusqu'à Vétéran [35-50 ans] - ESPOIR : ceint. orange à verte - ELITE : + de 2 ans de pratique - ceint. bleue à noire	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	Vétéran [35-39 ans] : non autorisé	Vétéran [35-39 ans] : expérimenté en medium ou précombat	Vétéran [35-39 ans] : très expérimenté en classe B					
ARME CORPORELLE & TECHNIQUE AUTORISÉE		“AMERICAN KICKBOXING NO LOW-KICK” Coups de poing, coups de pied de frappe & coups de pied de balayage		<p align="center">« AMERICAN KICKBOXING NO LOW-KICK » : coups de poing, coups de pied de frappe & coups de pied de balayage. Coups de poing au-dessus de la ceinture (coups principaux : <i>direct, crochet, swing, uppercut et overcut</i>) – surfaces de frappe : l'avant du poing. . En ligne moyenne et haute : tout type de coup de pied et tout type de balayage sur le bas de la jambe et le chausson. Blocage avec le membre inférieur interdit. Uniquement en classe B et classe A : coup de poing circulaire retourné (<i>spinning back-fist</i>) et porté avec une vision de la cible.</p>									
CIBLE AUTORISÉE		Coups de pied et de poing au-dessus de la ceinture (Visage et tronc) + balayages sur le bas de la jambe et le chausson de boxe américaine. Interdiction de bloquer les coups avec le membre inférieur et le genou											
INTERDICTION		COUP DE TETE, D'EPAULE, DE COUDE, DE POINGS DOUBLE OU EN MASSUE. TEMPS DE LUTTE, SAISIE, POUSSÉE DE L'ADVERSAIRE ET PROJECTION. SAISIE DES CORDES POUR FRAPPER. 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		Pantalon de boxe américaine ou tenue de la discipline, tee-shirt, casque ouvert obligatoire , protège-dents simple, gants de sparring, coquille pour les hommes, protège-poitrine et protection pubienne pour les femmes, protège-tibias sans le dessus de pied attenant, chaussons de boxe américaine obligatoires, mitaines en medium-contact et facultatif en light-contact. N.B. : protège-tibias et chaussons doivent être scotché pour éviter leur flottement. 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 PLUSIEUX 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											
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).											
TEMPS EN GALA		Idem tournoi à plusieurs tours.											
COMPTÉ & BLESSURE		Pas de compté. Temps de récupération raisonnable pour une blessure.											
SURFACE DE COMPÉTITION		Praticable de tapis d'arts martiaux de 2 cm à 5 cm d'épaisseur (Ou à défaut, un ring avec matelassage du sol).											
RECUPÉRATION ENTRE 2 TOURNOIS		5 j. effectifs au minimum	5 j. effectifs au minimum	Ring à 4 cordes de 5 m entre cordes avec matelassage du sol sous bâche (tapis d'arts martiaux de 2 cm à 5 cm d'épaisseur sous la bâche)			12 j. effectifs - Conseillé : une semaine par round effectif						
CERTIFICAT MÉDICAL		LIGHT-CONTACT 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 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/ A partir de 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.											