

JAPAN-KICK (K-1 STYLE)		LIGHT-CONTACT TECHNIQUES DE PERCUSSION À IMPACT TRÈS LÉGER 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)		MÉDIUM-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 ceinture verte) - série « ELITE » (5 victoires et plus) (Ex. : À partir de ceinture bleue)		PRÉCOMBAT TECHIQUE 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 – 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 sénior 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 sénior classe B, ou A avec palmarès à l'appui.									
NIVEAU TECHNIQUE REQUIS Pas de tournoi national pour le niveau 1 (NOVICE)						CADET(TE) [15 ANS] JUNIOR-1 [16-17 ANS] - « ESPOIR » (Ceinture orange à verte) - « ELITE » (Ceinture bleue, marron & noire)		JUNIOR-2 [18-20 ANS] - « ESPOIR » (orange à verte) « ELITE » (Ceint. bleue, marron & noire)		CLASSE C [18-34 ans] Vétéran [35-39 ans] : non autorisé		CLASSE B [18-34 ans] Vétéran [35-39 ans] : expéri-menté en médium ou précombat		CLASSE A [18-34 ans] Vétéran [35-39 ans] : très expérimenté en classe B			
DIVISIONS		Poussin [8-9 ans] et jusqu'à Vétéran [35-50 ans] - « ESPOIR » : ceinture jaune à verte - « ELITE » : + de 2 ans de pratique - ceinture bleue à noire		À partir de Minime [12-13 ans] et jusqu'à Vétéran [35-50 ans] - « ESPOIR » : ceinture orange à verte - « ELITE » : + de 2 ans de pratique - ceinture 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		- 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)			
		EN TOURNOI À PLUSIEURS TOURS DANS LE WEEK-END : Si absence de combattant en précombat/combat, le combattant sera proposé en médium-contact.															
ARME CORPORELLE SURFACE DE FRAPPE TECHNIQUE AUTORISÉE		Japanese kickboxing (K-1) dit en six armes (coup de poing, pied, genou direct & balayage). Surface de frappe de la main : l'avant du poing – 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 (interdiction de bloquer avec le genou). - la saisie de tronc et de jambe le temps de l'impact avec un lâcher immédiat après la frappe, et seulement un seul impact. Jusqu'en cadet(te) [14-15 ans], le lâcher de jambe est obligatoire avant de porter le coup de pied sur le membre inférieur de l'adversaire. - 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. Pour le coup de genou direct à la face (Interdiction de ramener le tronc et tête de l'adversaire vers le genou).															
CIBLE CORPORELLE AUTORISÉE		Coup de poing en ligne haute et médiane (Tête et tronc). Rappel : Interdit de percuter la hanche et le genou. Coup de pied circulaire (<i>Roundhouse-kick</i>) aux trois hauteurs (Tête, tronc et à l'extérieur et intérieur du membre inférieur – sur le mollet uniquement à partir de 15 ans). Rappel : Interdit de percuter la hanche et le genou. Coup de genou à trajectoire directe uniquement en ligne médiane (tronc, en dessous de la clavicule) jusqu'en classe C inclus. En classe B et classe A : Coup de pied direct (<i>Front-kick</i>) et coup de genou direct (<i>Straight-knee-thrust</i>) aux trois hauteurs (Tête, tronc et sur la cuisse). Interdit de percuter la hanche et le genou Coup de pied de balayage sur tout le membre inférieur (Cible cuisse et y compris le mollet).												Particularité de la classe A : Coup de genou à trajectoire directe et coup 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, coup de coude, 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 type « 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. Casque ouvert (c.-à-d. sans protèges-pommettes et mentonnière), protège-dents, gants de sparring, coquille pour les hommes, coquille masculine et féminine et coques de poitrine (ou bustier) pour les femmes vivement recommandées. Protège-tibias-pieds attenants de type chaussettes (Chaussons de boxe américaine interdits). AVEC plastron de boxe jusqu'en cadet(e) [14-15 ans] Mitaines en médium-contact et facultatif en light-contact.				Short de boxe au-dessus du genou. Brassière pour une féminine. Casque ouvert , protège-dents, gants de combat, coquille pour les hommes, coquille et coques de poitrine (ou bustier) pour une femme. Protège-tibias-pieds attenants de type chaussettes (Chaussons de boxe américaine interdits). Bandage de main obligatoire (de type bandage croisé mais non torsadé et non dur), Chevillères facultatives, avec bandage en dessous autorisé et sans matelassage supplémentaire. AVEC plastron de boxe en cadet(e) 2è année [15 ans]. SANS plastron à partir de junior-1 [16-17 ans] excepté si les deux combattants le souhaitent mutuellement.				Short de boxe au-dessus du genou. Brassière pour une féminine. Protège-dents, gants de combat, coquille masculine et féminine, et coques de poitrine (ou bustier) pour une femme. Bandage de main obligatoires (croisé, non torsadé et non dur). Chevillères facultatives, avec bandage en dessous autorisés et sans matelassage supplémentaire 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. TOURNOI A PLUSIEURS TOURS DANS LE WEEK-END : en classe B et classe A, les deux combattants peuvent décider d'endosser mutuellement un casque de combat et une paire de protèges-tibias-pieds 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 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 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 « Élite » = 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' (1mn de repos)		CLASSE A Féminin et masculin . Éliminatoires : 3 x 3' . Finale : - Féminin : 3 x 3' - Masculin : 4 x 3' (1 mn de repos)	
TEMPS EN GALA		Idem tournoi à plusieurs tours.				Espoir : 3 x 1'30 Elite : 3 x 2'		3 x 2'		C = 3 x 2'		Fém. - 4 x 3' Mas. - 5 x 3' Ceinture pro-am.: 5 x 3'		Gala : 5 x 3' Fém. – Ceinture pro. : 5 x 3' Mas. – Ceinture pro. : 5 x 3'			
COMPTÉ & BLESSURE		Pas de compté Temps de récupération raisonnable pour blessure				Pas de compté 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									
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).				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)											
RECUPÉRATION 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 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) 2è 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.			