

JAPAN-KICK (K-1 STYLE)		LIGHT-CONTACT	MEDIUM-CONTACT	PRÉCOMBAT TECHNIQUE	PRÉCOMBAT & COMBAT				
NIVEAU TECHNIQUE REQUIS Pas de tournoi national pour le niveau 1 (NOVICE)		TECHNIQUES DE PERCUSSION À IMPACT TRÈS LEGER Deux classes séparées : - série « ESPOR » (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 ÉBRANLER L'OPPOSANT Deux classes séparées : - série « ESPOR » (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.				
DIVISIONS		Poussin [8-9 ans] et jusqu'à Vétéran [35-50 ans] - « ESPOR » : 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] - « ESPOR » : ceinture orange à verte - « ELITE » : + de 2 ans de pratique - ceinture bleue à noire	2 classes séparées : - série « ESPOR » (Moins de 5 victoires) - série « ELITE » (5 victoires et +) Victoires toutes activités pugilistiques confondues	2 classes séparées : - série « ESPOR » (Moins de 5 victoires) - série « ELITE » (5 victoires et +) Victoires toutes activités pugilistiques confondues	JUNIOR-2 [18-20 ANS]	CLASSE C [18-34 ans]	CLASSE B [18-34 ans]	CLASSE A [18-34 ans]
EN TOURNOI À PLUSIEURS TOURS DANS LE WEEK-END : Si absence de combattant en précombat/combat, le combattant sera proposé en medium-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 du 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 classe A : coup de poing circulaire retourné (<i>spinning back-fist</i>) et porte 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 masse, 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 medium-contact et facultatif en light-contact.								
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 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' & senior [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).								
TEMPS EN GALA	Idem tournoi à plusieurs tours.								
COMPTÉ & BLESSURE	Pas de compté Temps de récupération raisonnable pour 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 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. MEDIUM-CONTACT [12-34 ans] : 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). MEDIOUM-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. Le passeport sportif de la FSC est obligatoire (Celui des saisons précédentes est accepté).								