

BOXE MIXTE MARTIALE		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 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 – 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] : expérimenté en médium ou précombat	CLASSE A [18-34 ans] Vétéran [35-39 ans] : très expérimenté en classe B	
DIVISIONS		A partir de Minime [12-13 ans] et jusqu'à Vétéran [35-50 ans] - « ESPOIR » : ceinture jaune à verte - « ELITE » : + de 2 ans de pratique - ceinture bleue à noire	A 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)	
TECHNIQUES DE PERCUSSION & PRÉHENSION (CIBLES & TECHNIQUES AUTORISÉES)		Rencontre dite en 8 ARMES Toutes les techniques de percussion doivent être contrôlées aux trois hauteurs et d'autant plus au visage ainsi que les techniques de préhension. À partir de la catégorie Minime [12-13 ans], la rencontre peut se conclure par une technique d'abandon dans l'axe du membre (sans torsion) - en position debout ou au sol. (Clé articulaire, pression ou strangulation). Rappel : Les techniques de soumission doivent être contrôlées c'est-à-dire portées sans force excessive.		Rencontre dite en 8 ARMES Coup de coude et genou uniquement en ligne médiane (Cible : tronc, en dessous de la clavicule) jusqu'en classe B inclus. Exclusivement en classe A : le coup de coude et de genou à la face (interdiction de ramener le tronc et la tête vers l'arme) et le coup de poing et de coude retourné sont portés avec une vision de la cible à l'impact. La rencontre peut se conclure par une technique d'abandon dans l'axe du membre (sans torsion) - en position debout ou au sol. (Clé articulaire, pression ou strangulation). Si absence de combattant en précombat/combat, le combattant sera proposé en médium-contact. EN TOURNOI À PLUSIEURS TOURS DANS LE WEEK-END : en classe B et classe A, les deux combattants peuvent décider d'endosser mutuellement une paire de protèges-tibias-pieds excepté en finale.			Complément pour la CLASSE A . PERCUSSION DEBOUT : - Coup de poing et de coude en ligne haute et médiane. Coup de genou et de pied aux trois hauteurs (Cible : Visage, tronc et cuisse). - Coup de coude et de genou à la face (interdiction de ramener le tronc et la tête vers l'arme). - Coup de poing et de coude retourné : ils sont portés avec une vision de la cible à l'impact.		
		PERCUSSION DEBOUT : - Coup de poing (cible : visage et tronc). - Coup de pied, tout type de technique aux trois hauteurs (Cible : visage, tronc et cuisse) + coup de pied de balayage. Blocage de coup autorisé avec le membre inférieur à toutes les hauteurs de frappe (interdiction de bloquer avec le genou). Cible cuisse et mollet : tout type de coup de pied (à l'extérieur et intérieur du membre inférieur) et tout type de coup de pied de balayage sur tout le membre inférieur. Interdit de percuter la hanche et le genou. - Coup de genou et de coude (cible : tronc, en dessous de la clavicule) ainsi, interdiction au visage et cuisse. 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. N.B. : Jusqu'en cadet(te) [14-15 ans], le lâcher de jambe est obligatoire avant porter le coup de pied sur le membre inférieur de l'adversaire (interdiction de percuter le genou). PERCUSSION COMBATTANT DEBOUT SUR COMBATTANT AU SOL : - Combattant debout : coup de poing uniquement, (Cible : tronc, en dessous de la clavicule, interdiction au visage et cuisse). - Combattant sur le dos : coup de poing (tronc, en dessous de la clavicule, interdiction au visage et cuisse) et coup de pied aux trois hauteurs (Cible : Visage, tronc et cuisse). PERCUSSION LES DEUX COMBATTANTS AU SOL : - Coup de poing uniquement en ligne médiane (en dessous de la clavicule), interdiction de percussion au visage et sur la cuisse. TECHNIQUES DE PROJECTION & CONTRÔLE : - Techniques de projection : tout type de projection sans chuter sur l'adversaire (interdiction : souplesse arrière interdite et slam). - Techniques de contrôle d'immobilisation au sol : tout type. En position debout, le maintien du cou est autorisé tant qu'il y a de l'action. TECHNIQUE DE SOUMISSION : Les techniques d'abandon sont réalisées sans torsion - en position debout ou au sol. (Clé articulaire, pression ou strangulation) sont autorisées avec un contrôle absolu. - Techniques de soumission : interdiction d'effectuer une torsion sur les articulations : cou, reins, doigts, ortels, etc. - Clé articulaire : excepté au cou, reins, doigts et ortels. S'exécute dans l'axe naturel ainsi les torsions sont interdites. Contrôle absolu de la clé (clé simulée), c'est à dire sans puissance excessive, pour le Light-contact, médium-contact, jusqu'en précombat cadet(te) 2è année [15 ans révolu] inclus. - Strangulation : l'étranglement est porté sans torsion c'est-à-dire dans l'axe de la colonne cervicale. Contrôle absolu de l'étranglement (Strangulation simulée), c'est-à-dire sans puissance excessive, pour le Light-contact, médium-contact, jusqu'en précombat cadet(te) 2è année [15 ans révolu] inclus.							
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, en position debout la frappe avec l'intérieur et le tranchant de la main, et coup de poing double ou en massue. Techniques de projection interdites : slam et souplesse arrière. Techniques de soumission interdites : clés de cou, poignet, doigts, reins et ortels.							
EQUIPEMENT		Short de type cycliste (ou de combat libre ou de boxe), rashguard (à défaut tee-shirt ou débardeur près du corps), PAS DE PORT DE CASQUE MAIS LES TECHNIQUES DE PERCUSSION DOIVENT ÊTRE CONTRÔLÉES NOTAMMENT AU VISAGE, protège-dents, gants de combat libre (très matelassés), coquille anatomique masculine (et pour une féminine en médium), coques de poitrine féminine, protège-tibias-pieds attenants et scotchés, COUDIÈRES matelassées (avec renfort d'un ruban adhésif pour les maintenir en place). Mitaines en médium-contact et facultatif en light-contact.		Short de type cycliste (ou de combat libre ou de boxe), brassière ou rashguard pour féminines, PAS DE PORT DE CASQUE (MAIS LES TECHNIQUES DE PERCUSSION AU VISAGE DOIVENT ÊTRE MODÉRÉES POUR LES MOINS DE 18 ANS), protège-dents, gants de combat libre, coquille anatomique (hommes et femmes), coques de poitrine pour une féminine, protège-tibias-pieds attenants et scotchés (jusqu'en CLASSE C inclus), COUDIÈRES matelassées (avec renfort d'un ruban adhésif pour les maintenir en place). Bandage de mains croisé mais non torsadé et non dur ainsi que les chevillères avec bandage souple en dessous et sans matelassage supplémentaire. 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. EN TOURNOI À PLUSIEURS TOURS DANS LE WEEK-END : en classe B et classe A, les deux combattants peuvent décider d'endosser mutuellement une paire de protège-tibia-pied attenants excepté en finale.					
GANTS		FÉMININ & MASCULIN : Gants de sparring de combat libre		FÉMININ & MASCULIN : gants de combat de combat libre					
TEMPS EN TOURNOI À PLUSIEURS TOURS DANS LA JOURNÉE		Minime [12-13 ans], Cadet(te) [14-15 ans], Junior-1 [16-17 ans] : 2 x 2' Junior-2 [18-20 ans] : 2 x 3' & sénior [21-34 ans] : 2 x 3' Vétéran [35-50 ans] : 2 x 2' N.B. : En tournoi à plusieurs tours sur la journée, extra-round d'une minute.		CADET(TE) [15 ans] : 2 x 2' JUNIOR-1 [16-17 ans] : - Série « Espoir » -éliminatoires & finale : 2 x 2' - Série « Elite » - éliminatoires & finale : 2 x 3'	JUNIOR-2 [18-20 ans] Éliminatoires : 2 x 2' Finale : 2 x 3'	CLASSE C Éliminatoires : 2 x 2' Finale : 2 x 3' Rappel : non autorisé en vétéran [35-39 ans]	Éliminatoires : 2 x 3' Finale : - Fém. : 2 x 3' - Masc. : 3 x 3' – 1' de repos inter-rounds	Éliminatoires : 2 x 3' Finale : - Fém. : 3 x 3' - Masc. : 3 x 3' – 1' de repos inter-rounds	
TEMPS EN GALA		Idem tournoi à plusieurs tours.		Espoir : 2 x 2' Elite : 2 x 3'	2 x 3' – 1' de repos inter-rounds	2 x 3' – 1' de repos inter-rounds	Fém. : 3 x 3' Masc. : 3 x 3' Ceinture pro-am : 3 x 4'	Gala : 3 x 3' Fém. – Ceinture pro : 3 x 4' Masc. – Ceinture pro. : 3 x 5'	
BLESSURE		Temps de récupération raisonnable pour une blessure							
SURFACE DE COMPÉTITION		Praticable de tapis d'arts martiaux de 4 cm à 5 cm d'épaisseur ou ring à 4 cordes de 5 m entre cordes avec matelassage du sol sous bâche par des tapis d'arts martiaux de 4 cm à 5 cm d'épaisseur.							
RÉCUPÉRATION ENTRE 2 TOURNOIS		5 j. effectifs au minimum		5 j. effectifs		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.		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'Etat français est accepté, à condition qu'il mentionne les différents impératifs fédéraux notés ci-dessus.		