

## REGLEMENTATION SPORTIVE DU PANCRACE EDUCATIF ET AMATEUR

(Mise à jour du 01/09/2012)

### I. DEFINITION DU PANCRACE EDUCATIF ET AMATEUR :

Le Panrace éducatif et amateur, communément appelé « Panrace », est une discipline sportive à part entière, qui bénéficie d'une longue culture et d'une véritable authenticité sur le continent européen. La pratique du Panrace s'inscrit dans une démarche de développement et d'épanouissement physique et moral de ses licenciés. Fort d'une très longue histoire, la pratique du Panrace éducatif et amateur se veut ouverte à toutes et tous, hommes et femmes, permettant un accès sans danger à tous les âges, dans un souci constant d'éducation populaire.

La pratique du Panrace éducatif et amateur s'inscrit en tous points dans le respect de la Charte des Sports de Combat et Arts Martiaux mise en place par la Fédération Sportive et Gymnique du Travail (FSGT).

### II . LE COMBAT DE PANCRACE :

Un combat de Panrace consiste à :

- Percuter son adversaire avec toutes les parties du corps autorisées pendant la station debout. Un combattant n'est plus considéré dans la station debout dès qu'une partie de son corps autre que ses deux pieds touche le sol. Pour percuter son adversaire, un combattant doit lui aussi être dans la station debout ;
- Lutter au corps à corps debout, saisir et projeter au sol par tous les moyens autorisés par la codification technique du Panrace éducatif et amateur, accessible en ligne sur le site d'information sur la discipline : <http://www.fsgtcombat.com>
- Poursuivre le combat au sol au moyen des techniques d'immobilisation ou des techniques de clés et d'étranglements autorisées par la codification technique du Panrace éducatif et amateur. Aucun coup n'est permis au sol.

### III. DISPOSITIONS COMMUNES A TOUTES LES CATEGORIES :

#### 1. L'autorité :

Les dispositions fédérales énoncées dans ce document constituent la réglementation officielle et effective de toute compétition de Panrace organisée sur le territoire français sous l'égide de la Fédération Sportive et Gymnique du Travail (FSGT), fédération omnisport agréée par le Ministère des Sports.

#### 2. Aire de combat :

L'aire de combat réglementaire est constituée par une surface de tatamis homologués, entourée de la zone de protection réglementaire, et peut, selon les nécessités de l'organisation, adopter trois formes différentes :

- Une aire carrée de 6 mètres de côté, constituée de tatamis de couleur bleue ou verte, délimitée dans son pourtour par une bande de tatamis de couleur rouge de 1 mètre de largeur entourée elle-même d'une bande de tatamis de couleur bleue ou verte de 1 mètre de largeur, soit une aire de tatamis totale de 10 mètres sur 10 mètres.
- Une aire en forme de disque de 8 mètres de diamètre de couleur jaune, entourée d'une zone circulaire de couleur rouge, elle-même entourée d'une zone de sécurité de couleur bleue, soit une aire totale de tapis carrée de 10 ou 12 mètres de côté.
- Une aire carrée de ring de 6 mètres sur 6 mètres, entourée de quatre cordes tendues, de type ring réglementaire de boxe homologué, avec nécessité pour l'organisateur de prévoir une aire de sécurité suffisante et adaptée dans le pourtour du ring.

Quelle que soit la forme de l'aire de combat, une table officielle, des tables pour les juges, ainsi que des sièges, en nombre suffisant, seront disposés autour de l'aire de combat de manière à ne pas créer de danger pour les compétiteurs ou les officiels en cas de sortie de l'aire de combat. La table officielle disposera d'un chronomètre, d'un gong, d'un micro avec sonorisation et de l'équipement pour la diffusion des musiques de combat réglementaires sur CD audio.

#### 3. Durée des assauts et combats :

La durée des combats masculins et féminins s'établit comme suit pour les compétitions de Panrace :

- Pupilles (8-9 ans) : 1 reprise de 2 minutes ;
- Poussins (10-11 ans) : 1 reprise de 2 minutes ;
- Benjamins (12-13 ans) : 1 reprise de 3 minutes ;
- Minimes (14-15 ans) : 1 reprise de 4 minutes ;
- Cadets (16-17 ans) : 1 reprise de 4 minutes ;
- Juniors (18-19 ans) : 1 reprise de 5 minutes ;
- Séniors (20-35 ans) : 1 reprise de 5 minutes ;
- Vétérans (36 ans et +) : 1 reprise de 5 minutes.
- Cas particulier des finales départementales, régionales, nationales ou internationales : mise en place d'une reprise supplémentaire du temps prévu pour la catégorie en cas d'égalité par les juges à la fin du temps réglementaire. A la fin de cette reprise supplémentaire, si aucun des deux combattants n'a obtenu la victoire, chaque juge doit obligatoirement désigner un vainqueur aux points. En aucun cas, cette reprise supplémentaire éventuelle ne peut se dérouler sans un temps de repos suffisant pour les combattants.

Les combats entre hommes et femmes, hors démonstrations techniques, sont interdits. Les combats entre un père et son fils sont interdits.

#### **4. Tenue réglementaire de compétition :**

Le combattant doit être propre et avoir une belle apparence. Seuls les officiels sont habilités à déterminer si les particularités physiques de chaque compétiteur (pilosité excessive, ongles trop longs) présentent un danger pour l'intégrité physique des combattants. La présence sur la peau de tout produit chauffant : baume, vaseline... de nature glissante, est autorisée, sans excès, à l'appréciation de l'arbitre de la compétition.

#### **5. Equipement :**

L'équipement obligatoire du Pancratiaste pour toute compétition de Panrace se compose de :

- Un short réglementaire, homologué avant la compétition par le délégué officiel en charge de la manifestation ;
- Une coquille personnelle de type « CE » homologuée ;
- Un protège-dents personnel de type « CE » **simple** homologué ;
- Un casque de protection de type « CE » homologué (casques de type « TOP TEN » ou modèles similaires) ;
- Une paire de gants de type « doigts ouverts » homologués pour l'utilisation en compétition (de densité 10 oz jusqu'à 75 kg, et 12 oz pour les catégories de poids au-delà) dont les fermetures (scratch) des poignets sont recouverts de bande élastique non blessante de 4 cm de largeur ;
- Pour les juniors, séniors et vétérans, des bandages de mains légers de type « boxe » non durs et non croisés ;

De plus, pour tous les Pupilles, Poussins, Benjamins, Minimes, Cadets et Juniors :

- Une paire de protège-tibias type « chaussette » homologués « CE », ne recouvrant pas le pied ;

Et pour les dames :

- Un bustier de protection de type souple, homologué « CE » ;
- Un t-shirt de couleur blanche.

Le maintien des cheveux longs ne pourra être réalisé qu'avec des accessoires souples dont l'utilisation sera soumise à l'appréciation de l'arbitre de la compétition.

Avant et après chaque combat, l'équipement sera vérifié par un Officiel, et les bandages éventuels pourront être revêtus d'une signature de contrôle du Délégué Officiel.

#### **6. Catégories d'âges et de poids :**

Les différentes catégories d'âges et de poids utilisées pour toute compétition de Panrace sont celles adoptées et publiées au début de chaque saison sportive.

Seul le délégué officiel en charge de la compétition est habilité à autoriser, de façon très exceptionnelle, la rencontre, sous forme de démonstration technique sans recherche de puissance, entre des combattants de catégories d'âges et de poids différents, mais cette dernière ne peut être autorisée qu'entre deux compétiteurs :

- Dont la différence d'âge est au maximum d'une catégorie d'âge (pupilles à seniors inclus) ;
- Dont la différence de poids est au maximum de cinq kilogrammes.

Tout surclassement d'âge et/ou de poids est strictement interdit.

#### **7. Niveaux techniques des combattants :**

Selon leur niveau technique et leur expérience en compétition, les combattants de Panrace se répartissent ainsi :

- Niveau « débutants » : combattants des niveaux techniques jaune et orange ;
- Niveau « intermédiaires » : combattants des niveaux techniques vert et bleu ;
- Niveau « avancés » : combattants des niveaux techniques marron ou rouge, et du niveau noir.

Le niveau de combat d'un compétiteur est déterminé en fonction de son expérience dans l'ensemble des disciplines boxées et luttées, par rapport à son expérience technique dans l'ensemble des sports de combat qu'il a pu pratiquer au cours de sa carrière sportive. Cette appréciation et le choix du niveau d'inscription à la compétition relèvent du professeur du club dans lequel le pratiquant est inscrit. Le niveau annoncé du compétiteur pourra faire l'objet d'une vérification et/ou d'un reclassement par les organisateurs de la compétition.

#### **8. Les Officiels :**

Les tenues des Officiels de la compétition sont les suivantes :

- Pour les délégués officiels de la manifestation : tenue réglementaire FSGT ;
- Pour les arbitres et les juges : tenue réglementaire FSGT ;
- Pour les coaches et soigneurs : une tenue de sport correcte et propre, neutre ou au nom du club représenté, ne portant pas atteinte à l'image du Panrace éducatif et amateur. Une tenue réglementaire obligatoire pour les coaches et soigneurs pourra être fournie par les organisateurs à l'occasion de certaines compétitions.

Chaque compétition doit réunir la présence constante de :

- Un Délégué de Table Officielle, chargé de déterminer, sous sa responsabilité, les rôles de chaque Officiel et de veiller à la vérification des documents fédéraux des combattants (documents médicaux réglementaires et licence) ainsi qu'au bon déroulement de la pesée des compétiteurs.
- Le Délégué Officiel doit être présent, de façon constante, à la table officielle, veiller à l'équité des conditions d'accueil des combattants et au bon chronométrage des combats. Il est responsable de la diffusion des musiques réglementaires de compétition, et doit comptabiliser les scores des différents juges en cas de victoire aux points, de manière à faire rendre la décision par l'arbitre. De manière générale, le Délégué Officiel est responsable du bon déroulement de la rencontre et fait appliquer en toutes circonstances la présente réglementation pendant la compétition ;
- Un Arbitre Officiel Panrace et trois Juges Fédéraux, titulaires de la qualification fédérale Panrace requise ;
- Un Médecin du Sport qualifié ;
- Un chronométreur et un speaker, fournis par l'organisation.

Dans toute compétition qualificative, l'Arbitre Officiel ou les Juges Fédéraux ne peuvent être l'entraîneur de l'un des deux combattants engagés dans la compétition pour la rencontre ayant recours à ces Officiels.

### **9. Arbitrage :**

L'Arbitre est chargé de superviser le combat. Il doit veiller à préserver l'intégrité physique des combattants et au bon respect des règles de compétition en vigueur.

Avant le combat, l'Arbitre doit vérifier la tenue des combattants. Seule une personne est autorisée à proximité de l'aire de combat dans le coin de chaque combattant ; elle doit être majeure, dans une tenue conforme à l'alinéa précédent, et titulaire de la licence fédérale Panrace de la saison sportive en cours.

Pendant le combat, l'Arbitre ne portera ni bijoux, ni lunettes, ni aucun objet susceptible de porter atteinte à l'intégrité physique des combattants en cas d'intervention. Le port de gants fins hygiéniques par l'arbitre est vivement conseillé.

### **10. Les Juges :**

Les Juges, au nombre de trois, sont placés sur les côtés de l'aire de combat, à des endroits désignés par l'organisateur et permettant d'avoir la couverture visuelle la plus complète possible de la compétition.

Le travail des Juges consiste à comptabiliser les points marqués par les compétiteurs. Ce travail est en outre parfaitement complémentaire de celui de l'Arbitre, en ce qui concerne le respect des règles de compétition et la sécurité des combattants.

### **11. Les Coachs, ou Soigneurs :**

Le comportement des Soigneurs doit être sportif et exemplaire. Ils doivent être en tenue de sport, conforme aux prescriptions déjà énoncées, et titulaires de la licence fédérale Panrace de la saison sportive en cours. Tout comportement contraire à l'éthique de pratique du Panrace devra être pris en compte par les Juges et l'Arbitre au cours de leur appréciation du combat, et pourra entraîner la disqualification du compétiteur mal accompagné.

Seul un coach ou soigneur est accepté dans le coin du combattant. Ce dernier doit se placer à genoux, assis ou accroupi dans la zone prévue pour lui au coin de l'aire de combat, qu'il ne doit pas quitter. Le coach peut s'adresser au combattant pendant la compétition, en veillant au respect de l'éthique sportive. Aucun autre compétiteur ou entraîneur ne doit s'adresser au combattant pendant l'assaut (depuis le coin du combattant, ou d'un quelconque autre point à proximité de l'aire de combat), sous peine de sanction ou de disqualification immédiate du compétiteur, à l'appréciation de l'arbitre.

### **12. Médecin et Secouristes :**

Toute compétition de Panrace éducatif et amateur doit réunir la présence constante d'un Médecin et d'une équipe de volontaires secouristes.

Le Médecin sera placé sur l'un des côtés de l'aire de combat et, dans la mesure du possible, à la table officielle. Dans tous les cas, la décision du Médecin est prioritaire.

La présence d'un Médecin lors d'une compétition n'est pas une formalité, et ce professionnel de l'urgence médicale devra avoir sur place le matériel nécessaire pour faire face à toute éventualité.

Toutes les dispositions nécessaires devront être prises pour permettre les soins ou l'évacuation des blessés vers un Centre Hospitalier compétent. Dans ce domaine, la responsabilité des organisateurs de la compétition est engagée, comme celle du Médecin de la rencontre.

### **13. Conditions de participation :**

Avant tout combat, le Pancratiaste devra être pesé et fournir les attestations d'examens médicaux réglementaires. Les organisateurs fixent les heures de début et de fin de la pesée. Un combattant dont le poids serait supérieur à celui prévu pour la catégorie dans laquelle il est engagé pourra se représenter à la pesée jusqu'à l'heure de clôture de cette dernière.

Au moment de la pesée, chaque Pancratiaste doit présenter obligatoirement sa licence omnisport individuelle FSGT pour la saison sportive en cours, ainsi que :

- Pour les catégories de Pupilles à Seniors inclus : un certificat médical d'aptitude à la pratique du Panrace en compétition postérieur au 31 août précédent la saison sportive en cours ;
- Pour la catégorie Vétérans : un certificat médical d'aptitude à la pratique du Panrace en compétition datant de moins de 1 mois à la date de la compétition, ainsi qu'un électrocardiogramme avec interprétation médicale.

En outre, les compétiteurs mineurs devront présenter une autorisation parentale signée de leur tuteur légal.

Tout compétiteur ne pouvant présenter les documents requis ne pourra participer à aucun combat, même de démonstration.

#### **14. Règles de déroulement :**

Aucun combat ne peut se dérouler sans la présence du Médecin, des Secouristes et des Officiels. Le Médecin ne pourra quitter sa place avant la décision finale du combat. Au cas où l'urgence conduirait le praticien à s'absenter, la compétition serait immédiatement interrompue jusqu'à son retour.

Avant ou pendant la compétition, le Médecin peut déclarer un combattant inapte pour raison médicale. Le Médecin peut interrompre un combat pour raison médicale.

Le Médecin est appelé par l'Arbitre sur l'aire de combat.

#### **15. Déroulement des compétitions :**

- Le salut : il est obligatoire envers les juges, l'arbitre et l'adversaire, avant et après le combat. Le salut se fait debout, les pieds joints en portant le poing droit serré sur le cœur et en abaissant ensuite le bras dans un geste circulaire vers la droite.
- Seuls peuvent être présents sur l'aire de combat l'arbitre de la compétition et les deux combattants. Autour de cette aire réglementaire se trouvent les officiels et les coachs ou soigneurs (1 par combattant, dans le coin du compétiteur).
- Le combat commence et s'arrête aux commandements de l'arbitre : « Salut, en garde ! », « Combat ! » et « Stop ! »
- L'obéissance aux commandements de l'arbitre est la condition sine qua non de la poursuite de la compétition, et toute technique portée alors que l'arbitre a ordonné l'arrêt du combat, entraîne la responsabilité juridique de son auteur concernant les effets que cette technique aurait pu causer à son adversaire.
- Plusieurs règlements sont en place pour les différentes catégories d'âges, qui définissent les règles officielles de compétition pour chacune d'elles.
- Dans le cas où, pendant le combat au sol, un accessoire de protection (protège-dents, casque, gant) se trouve éjecté, quelle qu'en soit la raison, le combat se poursuit sans interruption tant qu'il se déroule au sol. L'arbitre doit veiller à faire replacer l'accessoire de protection avant toute reprise de combat debout.

#### **16. Sorties de l'aire réglementaire de combat :**

Au cours d'un combat, si les combattants sortent de l'aire réglementaire, l'arbitre interrompt le combat et le fait reprendre au centre de l'aire en position debout face à face.

En cas de combat dans les limites de l'aire réglementaire, un avantage est donné à l'action en cours, sauf si le danger impose de revenir immédiatement au centre de l'aire de combat en position debout.

Dans ces phases d'arbitrage, la priorité est donnée à la sécurité et à l'intégrité physique des combattants.

#### **17. Différentes sortes de victoires :**

En Pancrace, la victoire s'obtient par forfait ou disqualification de l'adversaire, par arrêt du Médecin ou de l'Arbitre, par constat de hors combat, par abandon ou, à l'issue du temps réglementaire de combat, par décompte technique de points.

**Victoire par forfait :** elle est obtenue en cas de désistement de dernière minute ou de non conformité de l'adversaire avec les limites de poids de la catégorie dans laquelle il est inscrit à la compétition. Un combattant qui se présente seul sur l'aire de combat est déclaré vainqueur par forfait.

**Victoire par disqualification :** elle survient :

- Lorsque l'un des deux combattants est manifestement inférieur à son adversaire, que la poursuite du combat ne peut rien apporter à la promotion du Pancrace et risque de mettre en danger l'intégrité physique du combattant non préparé à la compétition ; à ce titre, une fuite répétée de l'assaut, par des sorties volontaires de l'aire de combat, peut être interprétée comme une manifestation de l'infériorité technique du combattant et justifier un avertissement ou la disqualification, à l'appréciation de l'arbitre ;
- Lorsque le comportement du combattant, ou celui de ses soigneurs, est inacceptable ou contrevient aux dispositions de l'alinéa III-8 de la présente réglementation ;
- Lorsque le Pancratiaste ne respecte pas les règlements de compétition établis par la Commission Fédérale d'Activité FSGT, notamment en ce qui concerne les techniques interdites communes ainsi que celles spécifiquement interdites dans sa catégorie, notamment également lorsque le combattant ne respecte pas les commandements de l'Arbitre.

La disqualification peut s'obtenir immédiatement, ou après deux avertissements dûment notifiés par l'Arbitre au combattant concerné, après arrêt du combat et renvoi de l'adversaire dans un coin neutre. Cette sanction peut être prise par l'Arbitre, ou par décision collégiale des Juges et de l'Arbitre. Elle sera annoncée par le Délégué Officiel en charge de la compétition.

En cas de blessure ou de mise hors combat de l'un des deux combattants par une technique interdite, les Juges et l'Arbitre réunis pourront décider la disqualification du compétiteur coupable, et ce sans aucun avertissement préalable.

**Victoire par arrêt du Médecin :** elle survient lorsque le Médecin, appelé par l'Arbitre sur l'aire de combat, décide souverainement que le combattant examiné n'est plus physiquement ou psychiquement apte à continuer le combat.

L'Arbitre appelle le Médecin sur l'aire de combat après avoir constaté une blessure conséquente ou un comportement à caractère pathologique chez l'un des deux adversaires. Il arrête immédiatement la compétition et envoie l'adversaire dans un coin neutre.

La décision d'arrêt de combat par le Médecin est sans appel.

**Victoire par arrêt de l'Arbitre :** elle survient lorsque cet Officiel décide que le combat ne peut se poursuivre en raison de l'une ou de plusieurs des raisons suivantes :

- Inaptitude physique, technique ou mentale des Pancratiastes à poursuivre le combat ;
- Comportement inacceptable des deux combattants ;
- Comportement inacceptable des soigneurs ;
- Accident ;
- Dégât matériel ;
- Tout événement ou comportement pouvant mettre en danger la sécurité des Pancratiastes, nuire au bon déroulement de la rencontre et à la promotion ou l'image du Pancrease et de l'organisateur en général.

**Victoire par KO :** la victoire par KO est obtenue lorsque l'adversaire ne peut reprendre le combat après le décompte de dix secondes par l'Arbitre. Lors du décompte, le combattant qui est compté doit être en position de garde et en pleine possession de ses moyens physiques et psychiques à l'énoncé du chiffre « huit » par l'Arbitre pour ne pas être déclaré hors combat. Dans tous les cas, l'Arbitre décompte les secondes jusqu'au nombre de « dix » avant de faire reprendre le combat. Le KO est autorisé dans les catégories juniors, séniors et vétérans.

**Victoire par abandon de l'adversaire :** la victoire par abandon est obtenue lorsque l'adversaire refuse de reprendre le combat au commandement de l'Arbitre, quitte ou ne rejoint pas l'aire de combat, ou lorsque l'adversaire manifeste un signe d'abandon (tape de la main, du bras ou du pied sur le sol ou l'adversaire en signe d'abandon) pendant le combat au sol.

Est assimilée à une victoire par abandon la décision des soigneurs du combattant perdant d'arrêter le combat par jet de la serviette ou de l'éponge.

**Victoire par décompte technique de points, à l'issue du temps réglementaire de combat :**

Il y a victoire par décompte de points à l'issue du terme réglementaire d'un combat. Les trois Juges communiquent au Délégué Officiel de la compétition le nombre de points techniques attribués à chacun des compétiteurs. Le Délégué Officiel n'annonce pas le décompte des points attribués à chacun, mais le résultat, qui peut revêtir trois formes :

- Egalité (match nul) ;
- Victoire à l'unanimité des Juges ;
- Victoire à la majorité des Juges.

**18. Barème de notation technique et critères d'appréciation :**

En cas de décompte technique à l'issue d'un combat qui a été jusqu'à son terme réglementaire, les trois Juges Fédéraux ont à noter les deux compétiteurs.

L'avantage sera donné au combattant ayant obtenu le maximum de points, sur un total de douze points possibles par combattant.

**19. Trois rubriques de notation technique :**

Chacun des deux combattants est noté par les Juges sur les trois rubriques suivantes :

- Techniques de percussion réalisées ;
- Techniques de projection et de corps à corps réalisées ;
- Techniques et enchaînements au sol réalisés.

**20. Critères d'appréciation de technique, d'opportunité et de pugnacité des combattants :**

Pour chacune des trois rubriques de notation technique citées dans l'alinéa précédent, les Juges Fédéraux doivent prendre systématiquement en compte :

- Le nombre et la qualité des techniques réalisées par le compétiteur au cours du combat ;
- La combativité et la pugnacité du combattant ;
- La richesse de l'éventail des techniques réalisées par le combattant et sa conformité à la réalité spécifique de la pratique du Pancrease.

**21. Barème de notation technique :**

A l'issue du combat, et avant de rendre leur décision à l'Arbitre, les Juges Fédéraux doivent noter chacun des Pancratiastes selon le barème de notation suivant :

Pour chacune des trois rubriques de notation :

- Vainqueur : 4 points ; Vaincu : 3 points ; ou si égalité dans la rubrique : 3 points à chacun.
- Si des avertissements ont été prononcés par l'Arbitre pendant le combat : décompter 1 point par avertissement prononcé dans les cases prévues à cet effet sur les feuilles de notation fédérales.

Le résultat obtenu par chacun des deux combattants est comptabilisé sur un total de 12 points possibles par Juge, le vainqueur par décompte de points étant celui des deux combattants qui obtient le plus grand nombre de points par addition des notations attribuées par chaque Juge Fédéral.

## **22. Communication des notations obtenues :**

Le Délégué Officiel n'annonçant pas, à l'issue d'un combat, le décompte des points obtenus, mais seulement le résultat du combat, le combattant pourra obtenir, sur sa demande auprès du Délégué Officiel en charge de la compétition, la communication des notes qui lui ont été attribuées par les Juges Fédéraux sur chacune des rubriques de notation technique.

Cependant, cette communication ne pourra être faite qu'au combattant concerné ou à son coach, sur leur demande expresse, et dans tous les cas après la fin effective de l'intégralité de la compétition sportive au cours de laquelle s'est déroulé son combat. Seul le Délégué Officiel en charge de la compétition est habilité à donner cette communication au Pancratiaste concerné

## **IV. TECHNIQUES ET ACTES INTERDITS EN PANCRACE :**

### **1. Techniques interdites communes à chaque catégorie :**

Les techniques interdites communes à chaque catégorie sont les suivantes :

- La frappe au sol, dès qu'une partie du corps de l'adversaire autre que ses deux pieds touche le sol ;
- La frappe de l'adversaire en étant soi-même au sol ou dans une position autre que la station debout, des parties du corps de l'attaquant autres que ses deux pieds touchant le sol ;
- Les frappes et pressions dans les yeux, la gorge, les parties génitales, la nuque ou la colonne vertébrale ;
- Les coups de genou directs sur la face de l'adversaire, visant en dehors de la zone couverte par le casque ;
- Mettre les doigts dans le nez, les yeux, la bouche de son adversaire ;
- Saisir ou mettre les doigts dans l'oreille de l'adversaire ;
- Les clés et torsions de doigt ou d'orteil ;
- Les torsions de nuque non contrôlées ;
- Les torsions de chevilles non contrôlées ;
- Les clés de colonne vertébrale ;
- Les projections en forme de clés verrouillées en station debout ;
- « Slams » en défense de soumission si l'adversaire est au-dessus du niveau de la taille ;
- Sauter vers l'arrière avec l'adversaire dans son dos depuis la position debout ;
- Toutes formes de projection visant à faire chuter l'adversaire sur la nuque ou sur le crâne ;
- D'une manière générale, toutes techniques éliminées de la codification technique de la Commission Sportive Fédérale FSGT en raison de leur dangerosité.

### **2. Actes interdits communs à chaque catégorie :**

En Pancrace, les actes interdits communs à chaque catégorie sont les suivants :

- Il est interdit de saisir les vêtements, les cheveux, de griffer, de chatouiller, de mordre, de cracher au visage de l'adversaire ou de l'insulter ;
- En général, tout comportement contraire à la morale, à l'esprit sportif et au code de déontologie de la pratique du Pancrace, entraîne l'interdiction, momentanée ou définitive pour le combattant, de participer à toute compétition de Pancrace sur le territoire national. La suspension provisoire ou le retrait définitif de la licence individuelle sportive peuvent être prononcés, après passage devant une Commission de Discipline, dans le respect des Statuts fédéraux, du règlement intérieur fédéral et des dispositions et règlements adoptés par la fédération organisatrice, conformément à la législation sportive en vigueur.
- L'absorption de tout produit dopant est rigoureusement interdite, et la FSGT a tous Pouvoirs pour procéder ou faire procéder à tous contrôles, prélèvements ou examens médicaux destinés à découvrir la prise éventuelle d'une substance interdite, mettre en marche les procédures légales et prononcer ensuite les sanctions conformes à la législation sportive en vigueur.



## **PANCRACE EDUCATIF REGLEMENTATION SPORTIVE PARTICULIERE ASSAULTS DE DEMONSTRATION PUPILLES (8 et 9 ans)**

### **Réglementation générale :**

Toutes dispositions communes à toutes les catégories d'âge.  
Actes et techniques interdits communs à toutes les catégories.

### **Réglementation particulière Pupilles :**

#### **EQUIPEMENT OBLIGATOIRE :**

- Assauts de démonstration masculins : short, coquille, protège-dents, gants, casque, protège-tibias (sans le pied) ;
- Assauts de démonstration féminins : short, t-shirt blanc, protège-dents, gants, casque, protège-tibias (sans le pied).

#### **DUREE DES ASSAULTS :**

- Assauts de démonstration masculins : 1 reprise de 2 minutes ;
- Assauts de démonstration féminins : 1 reprise de 2 minutes.

#### **TECHNIQUES AUTORISEES EN ASSAUT :**

- Techniques de percussion portées avec les mains ou les pieds sur l'ensemble du corps, sauf zones interdites par la réglementation générale, à l'exception de tout coup porté au visage ou dans sa direction. Les techniques de percussion sont autorisées « à la touche », les coups sont retenus et la recherche de puissance est éliminatoire ;
- Toutes formes de projection et de poussée énoncées par la codification technique du Panrace éducatif et amateur ;
- Toutes techniques d'immobilisation au sol.

#### **INTERDITS PARTICULIERS A LA CATEGORIE :**

- Recherche de la puissance dans les techniques de percussion ;
- Toute technique de percussion portée au visage de l'adversaire ou à hauteur de celui-ci ;
- Toute technique de percussion portée avec le coude, le genou ou la tête sur quelque partie du corps que ce soit ;
- Toutes techniques de clés, étranglements et soumissions.

#### **DIFFERENTES FORMES DE VICTOIRE POSSIBLES :**

Dans cette catégorie, la victoire s'obtient :

- Par forfait de l'adversaire
- Par disqualification de l'adversaire
- Par arrêt du Médecin
- Par arrêt de l'Arbitre
- Par abandon de l'adversaire
- Par immobilisation de l'adversaire au sol pendant 15 secondes.
- Par décompte technique de points, si l'assaut arrive au terme du temps réglementaire.

## **PANCRACE EDUCATIF REGLEMENTATION SPORTIVE PARTICULIERE ASSAUTS DE DEMONSTRATION POUSSINS & POUSSINES (10 et 11 ans)**

### **Réglementation générale :**

Toutes dispositions communes à toutes les catégories d'âge.  
Actes et techniques interdits communs à toutes les catégories.

### **Réglementation particulière Poussins et Poussines :**

#### **EQUIPEMENT OBLIGATOIRE :**

- Assauts de démonstration masculins : short, coquille, protège-dents, gants, casque, protège-tibias (sans le pied);
- Assauts de démonstration féminins : short, t-shirt blanc, protège-dents, gants, casque, protège-tibias (sans le pied).

#### **DUREE DES ASSAUTS :**

- Assauts de démonstration masculins : 1 reprise de 2 minutes ;
- Assauts de démonstration féminins : 1 reprise de 2 minutes.

#### **TECHNIQUES AUTORISEES EN ASSAUT :**

- Techniques de percussion portées avec les mains ou les pieds sur l'ensemble du corps, sauf zones interdites par la réglementation générale, à l'exception de tout coup porté au visage ou dans sa direction. Les techniques de percussion sont autorisées « à la touche », les coups sont retenus et la recherche de puissance est éliminatoire ;
- Toutes formes de projection et de poussée énoncées par la codification technique du Panrace éducatif et amateur ;
- Toutes techniques d'immobilisation au sol.

#### **INTERDITS PARTICULIERS A LA CATEGORIE :**

- Recherche de la puissance dans les techniques de percussion ;
- Toute technique de percussion portée au visage de l'adversaire ou à hauteur de celui-ci ;
- Toute technique de percussion portée avec le coude, le genou ou la tête sur quelque partie du corps que ce soit ;
- Toutes techniques de clés, étranglements et soumissions.

#### **DIFFERENTES FORMES DE VICTOIRE POSSIBLES :**

Dans cette catégorie, la victoire s'obtient :

- Par forfait de l'adversaire
- Par disqualification de l'adversaire
- Par arrêt du Médecin
- Par arrêt de l'Arbitre
- Par abandon de l'adversaire
- Par immobilisation de l'adversaire au sol pendant 20 secondes.
- Par décompte technique de points, si l'assaut arrive au terme du temps réglementaire.

## **PANCRACE EDUCATIF REGLEMENTATION SPORTIVE PARTICULIERE ASSAUTS DE COMPETITION BENJAMINS & BENJAMINES (12 et 13 ans)**

### **Réglementation générale :**

Toutes dispositions communes à toutes les catégories d'âge.  
Actes et techniques interdits communs à toutes les catégories.

### **Réglementation particulière Benjamins & Benjamines :**

#### **EQUIPEMENT OBLIGATOIRE :**

- Assauts masculins : short, coquille, protège-dents, gants, casque, protège-tibias (sans le pied) ;
- Assauts féminins : short, t-shirt blanc, protège-dents, gants, casque, protège-tibias (sans le pied).

#### **DUREE DES ASSAUTS :**

- Assauts masculins : 1 reprise de 3 minutes ;
- Assauts féminins : 1 reprise de 3 minutes.

#### **TECHNIQUES AUTORISEES EN ASSAUT :**

- Techniques de percussion portées avec les mains ou les pieds sur l'ensemble du corps, sauf zones interdites par la réglementation générale, à l'exception de tout coup porté au visage ou dans sa direction. Les techniques de percussion sont autorisées « à la touche », les coups sont retenus et la recherche de puissance est éliminatoire ;
- Toutes formes de projection et de poussée énoncées par la codification technique du Panrace éducatif et amateur ;
- Toutes techniques d'immobilisation au sol.

#### **INTERDITS PARTICULIERS A LA CATEGORIE :**

- Recherche de la puissance dans les techniques de percussion ;
- Toute technique de percussion portée au visage de l'adversaire ou à hauteur de celui-ci ;
- Toute technique de percussion portée avec le coude, le genou ou la tête sur quelque partie du corps que ce soit ;
- Toutes techniques de clés, étranglements et soumissions.

#### **DIFFERENTES FORMES DE VICTOIRE POSSIBLES :**

Dans cette catégorie, la victoire s'obtient :

- Par forfait de l'adversaire
- Par disqualification de l'adversaire
- Par arrêt du Médecin
- Par arrêt de l'Arbitre
- Par abandon de l'adversaire
- Par immobilisation de l'adversaire au sol pendant 30 secondes.
- Par décompte technique de points, si l'assaut arrive au terme du temps réglementaire.

## **PANCRACE EDUCATIF REGLEMENTATION SPORTIVE PARTICULIERE ASSAUTS DE COMPETITION MINIMES & MINIMES FILLES (14 et 15 ans)**

### **Réglementation générale :**

Toutes dispositions communes à toutes les catégories d'âge.  
Actes et techniques interdits communs à toutes les catégories.

### **Réglementation particulière Minimes & Minimes Filles :**

#### **EQUIPEMENT OBLIGATOIRE :**

- Assauts masculins : short, coquille, protège-dents, gants, casque, protège-tibias (sans le pied) ;
- Assauts féminins : short, t-shirt blanc, protège-dents, gants, casque, protège-tibias (sans le pied), bustier souple.

#### **DUREE DES COMBATS :**

- Assauts masculins : 1 reprise de 4 minutes
- Assauts féminins : 1 reprise de 4 minutes.

#### **TECHNIQUES AUTORISEES EN ASSAUT :**

- Techniques de percussion portées :
  - ✓ Avec les mains et les pieds sur l'ensemble des parties du corps autorisées par la réglementation générale ;
  - ✓ Avec les genoux sur l'ensemble des parties du corps autorisées, à l'exception du visage.Les coups sont portés au contact de l'adversaire, mais toute recherche de puissance est éliminatoire.
- Toutes formes de projection et de poussée énoncées par la codification technique du Panrace éducatif et amateur ;
- Toutes techniques d'immobilisation au sol et de soumission avec contrôle du partenaire : clés, étranglements...

#### **INTERDITS PARTICULIERS A LA CATEGORIE :**

- Recherche de la puissance dans les techniques de percussion
- Toutes techniques de percussion portées avec le coude ou la tête sur quelque partie du corps que ce soit ;
- Toutes techniques de percussion portées avec le genou sur le visage de l'adversaire, ou à hauteur du visage de celui-ci
- Toutes techniques de soumission portées sans contrôle de la part du partenaire, ou portées à la volée.

#### **DIFFERENTES FORMES DE VICTOIRE POSSIBLES :**

Dans cette catégorie, la victoire s'obtient :

- Par forfait de l'adversaire
- Par disqualification de l'adversaire
- Par arrêt du Médecin
- Par arrêt de l'Arbitre
- Par abandon de l'adversaire
- Par décompte technique de points, si l'assaut arrive au terme du temps réglementaire.

## **PANCRACE EDUCATIF REGLEMENTATION SPORTIVE PARTICULIERE COMBATS DE COMPETITION CADETS & CADETTES (16 et 17 ans)**

### **Réglementation générale :**

Toutes dispositions communes à toutes les catégories d'âge.  
Actes et techniques interdits communs à toutes les catégories.

### **Réglementation particulière Cadets & Cadettes :**

#### **EQUIPEMENT OBLIGATOIRE :**

- Combats masculins : short, coquille, protège-dents, gants, casque, protège-tibias (sans le pied) ;
- Combats féminins : short, t-shirt blanc, protège-dents, gants, casque, protège-tibias (sans le pied), bustier souple.

#### **DUREE DES COMBATS :**

- Combats masculins : 1 reprise de 4 minutes ;
- Combats féminins : 1 reprise de 4 minutes.

#### **TECHNIQUES AUTORISEES EN COMBAT :**

- Toutes techniques de percussion connues, à l'exception des coups de coude et des coups de tête, dans le respect de la codification technique du Panrace éducatif et amateur ;
- Pour toutes les techniques de percussion, la recherche de puissance est totalement prescrite. Seuls seront pris en compte par les Juges fédéraux les critères de technique, d'opportunité et de pugnacité des combattants, conformément aux dispositions de la réglementation générale ;
- Toutes formes de projection et de poussée énoncées par la codification technique du Panrace éducatif et amateur ;
- Toutes techniques d'immobilisation au sol codifiées, et toutes techniques de clés (bras ou jambes), étranglements, points de pression au corps, autorisées par la réglementation générale, et énoncées par la codification technique du Panrace.

#### **INTERDITS PARTICULIERS A LA CATEGORIE :**

- Toute recherche de puissance dans les techniques de percussion ;
- Toutes techniques de percussion portées avec le coude ou la tête sur quelque partie du corps que ce soit, conformément à la réglementation générale.

#### **DIFFERENTES FORMES DE VICTOIRE POSSIBLES :**

Dans cette catégorie, la victoire s'obtient :

- Par forfait de l'adversaire
- Par disqualification de l'adversaire
- Par arrêt du Médecin
- Par arrêt de l'Arbitre
- Par abandon de l'adversaire
- Par décompte technique de points, si le combat arrive au terme du temps réglementaire.

## **PANCRACE AMATEUR REGLEMENTATION SPORTIVE PARTICULIERE COMBATS DE COMPETITION JUNIORS & JUNIORS FILLES (18 & 19 ans)**

### **Réglementation générale :**

Toutes dispositions communes à toutes les catégories d'âge.  
Actes et techniques interdits communs à toutes les catégories.

### **Réglementation particulière Juniors & Juniors Filles :**

#### **EQUIPEMENT OBLIGATOIRE :**

- Combats masculins : short, coquille, protège-dents, gants, casque, protège-tibias (sans le pied) ;
- Combats féminins : short, t-shirt blanc, protège-dents, gants, casque, protège-tibias (sans le pied), bustier souple.

#### **DUREE DES COMBATS :**

- Combats masculins : 1 reprise de 5 minutes
- Combats féminins : 1 reprise de 5 minutes.

#### **TECHNIQUES AUTORISEES EN COMBAT :**

- Toutes techniques de percussion connues, à l'exception des coups de coude et des coups de tête, dans le respect de la codification technique du Pancrace éducatif et amateur. La recherche de puissance (KO) est autorisée ;
- Toutes formes de projection et de poussée énoncées par la codification technique du Pancrace éducatif et amateur ;
- Toutes techniques d'immobilisation au sol codifiées, et toutes techniques de clés (bras ou jambes), étranglements, points de pression au corps, autorisées par la réglementation générale, et énoncées par la codification technique du Pancrace.

#### **INTERDITS PARTICULIERS A LA CATEGORIE :**

Toutes techniques interdites par la réglementation générale commune à toutes les catégories. Toutes techniques de percussion non prévues par la réglementation générale. Toutes techniques de percussion portées avec le coude ou la tête.

#### **DIFFERENTES FORMES DE VICTOIRE POSSIBLES :**

Dans cette catégorie, la victoire s'obtient :

- Par forfait de l'adversaire
- Par disqualification de l'adversaire
- Par arrêt du Médecin
- Par arrêt de l'Arbitre
- Par mise hors combat de l'adversaire (KO)
- Par abandon de l'adversaire
- Par décompte technique de points, si le combat arrive au terme du temps réglementaire, conformément à la réglementation générale.



## **PANCRACE AMATEUR REGLEMENTATION SPORTIVE PARTICULIERE COMBATS DE COMPETITION SENIORS & SENIORS DAMES (20 à 35 ans)**

### **Réglementation générale :**

Toutes dispositions communes à toutes les catégories d'âge.  
Actes et techniques interdits communs à toutes les catégories.

### **Réglementation particulière Seniors & Seniors Dames :**

#### **EQUIPEMENT OBLIGATOIRE :**

- Combats masculins : short, coquille, protège-dents, gants, casque ;
- Combats féminins : short, t-shirt blanc, protège-dents, casque, gants, bustier souple.

#### **DUREE DES COMBATS :**

- Combats masculins : 1 reprise de 5 minutes ;
- Combats féminins : 1 reprise de 5 minutes.

#### **TECHNIQUES AUTORISEES EN COMBAT :**

- Toutes techniques de percussion connues, à l'exception des coups de coude et des coups de tête, dans le respect de la codification technique du Panrace éducatif et amateur. La recherche de puissance (KO) est autorisée ;
- Toutes formes de projection et de poussée énoncées par la codification technique du Panrace éducatif et amateur ;
- Toutes techniques d'immobilisation au sol codifiées, et toutes techniques de clés (bras ou jambes), étranglements, points de pression au corps, autorisées par la réglementation générale, et énoncées par la codification technique du Panrace.

#### **INTERDITS PARTICULIERS A LA CATEGORIE :**

Toutes techniques interdites par la réglementation générale commune à toutes les catégories. Toutes techniques de percussion non prévues par la réglementation générale. Toutes techniques de percussion portées avec le coude ou la tête.

#### **DIFFERENTES FORMES DE VICTOIRE POSSIBLES :**

Dans cette catégorie, la victoire s'obtient :

- Par forfait de l'adversaire
- Par disqualification de l'adversaire
- Par arrêt du Médecin
- Par arrêt de l'Arbitre
- Par mise hors combat de l'adversaire (KO)
- Par abandon de l'adversaire
- Par décompte technique de points, si le combat arrive au terme du temps réglementaire, conformément à la réglementation générale.

## **PANCRACE AMATEUR REGLEMENTATION SPORTIVE PARTICULIERE COMBATS DE COMPETITION VETERANS ET VETERANS DAMES (36 ans et plus)**

### **Réglementation générale :**

Toutes dispositions communes à toutes les catégories d'âge.  
Actes et techniques interdits communs à toutes les catégories.

### **Dispositions médicales particulières :**

Certificat médical d'aptitude à la pratique du Panrace en compétition datant de moins de 1 mois à la date de la compétition, ainsi qu'un résultat d'électrocardiogramme avec interprétation médicale.

### **Réglementation particulière Vétérans et Vétérans Dames :**

#### **EQUIPEMENT OBLIGATOIRE :**

- Combats masculins : short, coquille, protège-dents, gants, casque ;
- Combats féminins : short, t-shirt blanc, protège-dents, gants, casque, bustier souple.

#### **DUREE DES COMBATS :**

- Combats masculins : 1 reprise de 5 minutes ;
- Combats féminins : 1 reprise de 5 minutes.

#### **TECHNIQUES AUTORISEES EN COMBAT :**

- Toutes techniques de percussion connues, à l'exception des coups de coude et des coups de tête, dans le respect de la codification technique du Panrace éducatif et amateur ; La recherche de puissance (KO) est autorisée.
- Toutes formes de projection et de poussée énoncées par la codification technique du Panrace éducatif et amateur ;
- Toutes techniques d'immobilisation au sol codifiées, et toutes techniques de clés (bras ou jambes), étranglements, points de pression au corps, autorisées par la réglementation générale, et énoncées par la codification technique du Panrace.

#### **INTERDITS PARTICULIERS A LA CATEGORIE :**

Toutes techniques interdites par la réglementation générale commune à toutes les catégories. Toutes techniques de percussion non prévues par la réglementation générale. Toutes techniques de percussion portées avec le coude ou la tête.

#### **DIFFERENTES FORMES DE VICTOIRE POSSIBLES :**

Dans cette catégorie, la victoire s'obtient :

- Par forfait de l'adversaire
- Par disqualification de l'adversaire
- Par arrêt du Médecin
- Par arrêt de l'Arbitre
- Par mise hors combat de l'adversaire (KO)
- Par abandon de l'adversaire
- Par décompte technique de points, si le combat arrive au terme du temps réglementaire.

## PANCRACE EDUCATIF ET AMATEUR CATEGORIES D'AGE ET DE POIDS

PUPILLES		POUSSINS		BENJAMINS		MINIMES		CADETS		JUNIORS		SENIORS		VETERANS	
8 - 9 ans *		10 - 11 ans *		12 - 13 ans *		14 - 15 ans *		16 - 17 ans *		18 - 19 ans *		20 - 35 ans *		36 ans et + *	
F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M
- 25	- 25	- 25	- 25	- 32	- 32	- 44	- 44	- 48	- 48	- 54	- 54	- 58	- 58	- 58	- 58
- 32	- 32	- 32	- 32	- 36	- 36	- 48	- 48	- 54	- 54	- 58	- 58	- 63	- 63	- 63	- 63
- 36	- 36	- 36	- 36	- 40	- 40	- 54	- 54	- 58	- 58	- 63	- 63	- 69	- 69	- 69	- 69
- 40	- 40	- 40	- 40	- 44	- 44	- 58	- 58	- 63	- 63	- 69	- 69	- 75	- 75	- 75	- 75
- 44	- 44	- 44	- 44	- 48	- 48	- 63	- 63	- 69	- 69	- 75	- 75	- 80	- 80	- 80	- 80
- 48	- 48	- 48	- 48	- 54	- 54	- 69	- 69	- 75	- 75	- 80	- 80	- 85	- 85	- 85	- 85
- 54	- 54	- 54	- 54	- 58	- 58	- 75	- 75	- 80	- 80	- 85	- 85	- 90	- 90	- 90	- 90
		- 58	- 58	- 63	- 63	- 80	- 80	- 85	- 85	- 90	- 90		- 97		- 97
		- 63	- 63	- 69	- 69	- 85	- 85	- 90	- 90		- 97		- 130		- 130
		- 69	- 69	- 75	- 75				- 97		- 130				
									- 130						
2 minutes		2 minutes		3 minutes		4 minutes		4 minutes		5 minutes		5 minutes		5 minutes	

\* L'appréciation de l'âge du compétiteur se fait en considérant la seconde année civile de la saison sportive  
(Exemple : pour la saison sportive 2012-2013, considérer l'âge du pratiquant en 2013)

## CODIFICATION TECHNIQUE DU PANRACE EDUCATIF ET AMATEUR TECHNIQUES AUTORISEES EN COMPETITION

### TECHNIQUES D'ASSAUTS PIEDS POINGS

#### GARDES ET DEPLACEMENTS

1. Gardes de base et variantes ;
2. Déplacements : pas glissés, pas naturels ;
3. Esquives diverses : de tête, de corps, de jambes en déplacement ;
4. Entrées dans la garde : par l'intérieur, par l'extérieur ;
5. Blocage des membres supérieurs : vers le haut, le bas, l'intérieur, l'extérieur ;
6. Blocage des membres inférieurs : vers l'intérieur, vers l'extérieur, vers l'avant ;

#### COUPS DE POING

*(Techniques autorisées sur les différentes zones de percussion prévues par les réglementations générale et particulière à chaque catégorie d'âge)*

1. Coups de poing : directs avant et arrière, enchaînements direct contre ;
2. Crochets avant et arrière, crochets avant arrière au menton ;
3. Coups de poing remontants, avant et arrière, foie et plexus, visage ;
4. Coups de poing plongeants, avant et arrière ;
5. Revers de poing avant et arrière ;

#### COUPS DE PIED

*(Techniques autorisées sur les différentes zones de percussion prévues par les réglementations générale et particulière à chaque catégorie d'âge)*

1. Coups de pied directs frontaux, avant et arrière ;
2. Coups de pied directs latéraux, avant et arrière : plusieurs formes ;
3. Coups de pied chassés frontaux, avant et arrière ;
4. Coups de pied chassés latéraux, avant et arrière ;
5. Coups de pied circulaires :
  - ✓ Bas externe (low-kick externe)
  - ✓ Bas interne (low-kick interne)
  - ✓ Médiants, avant et arrière (middle-kicks)
  - ✓ Hauts, avant et arrière (high-kicks)
6. Revers droit et latéraux, avant et arrière ;
7. Coups de pied chassés tournants, avant et arrière ;
8. Coups de pied hauts retombants ;

#### COUPS DE GENOU

*(Techniques autorisées, avec ou non la saisie en corps à corps, sur les différentes zones de percussion prévues par les réglementations générale et particulière à chaque catégorie d'âge)*

1. Coups de genou directs : bas, moyen, haut (avec ou non la saisie en corps à corps)
2. Coups de genou circulaires : bas, moyen, haut (avec ou non la saisie en corps à corps)

### TECHNIQUES DE LUTTE DEBOUT

#### CHUTES

1. Chute arrière plaquée ;
2. Chutes latérales roulées : gauche et droite ;
3. Chute avant roulée avec retournement de garde : gauche et droite ;
4. Chute avant plaquée ;

#### SAISIES DE BASE

1. Saisie nuque bras ;
2. Saisie de nuque en corps à corps ;
3. Saisie de poignet ;
4. Saisie d'avant-bras ou de bras ;
5. Saisie de torse ;
6. Saisie de jambe ou de cheville : par dessus, par dessous ;

## PROJECTIONS

1. Projections d'épaule : avec enroulement de hanche, avec percussion hanchée, en sacrifice latéral ;
2. Projections de hanche : avec saisies scapulaire, cervicale, axillaire ;
3. Bascules de hanche : interne et externe ;
4. Fauchages : grand fauchage externe, fauchage externe (droit et en rotation), fauchages internes (différentes formes) ;
5. Crochetages de jambe : simple, en enroulement, en corps à corps ;
6. Barrages de jambe : avant et arrière, barrage des deux jambes vers l'arrière avec contrôle du partenaire ;
7. Balayages de jambe : latéral, arrière, tournant ;
8. Projections circulaires (dits « en planchettes ») : sacrifice arrière simple, avec enroulement et contrôle du partenaire ;
9. Soulèvements d'une ou deux jambes ;
10. Soulèvements de corps (dits « arrachés ») avec plusieurs formes de saisie (saisie nuque-cuisse, saisie torse, saisie jambe)
11. Projections en enroulement sur déséquilibre avant : avec saisie bras-nuque, avec saisie bras ;
12. Renversement d'une jambe : plusieurs formes ;
13. Ramassement de jambes : en placage au sol, ramassement avec contrôle du partenaire ;

## AMENEES AU SOL

1. Amenées au sol par clé de poignet : en pronation, en supination, avec renversement arrière ;
2. Amenées au sol par clé d'épaule : en extension, en flexion, en avec renversement arrière ;
3. Amenée au sol par clé de bras en extension ;
4. Amenées au sol par barrage de jambe, avant et arrière ;
5. Amenées au sol par ciseaux de corps ou de jambe ;

## ENCHAINEMENTS DE LUTTE DEBOUT

1. Recherche des différents déséquilibres, dans les quatre directions : utilisation des déséquilibres avant, arrière, latéraux ; recherche des déséquilibres en assaut à distance, en corps à corps ;
2. Applications techniques du principe dit de « action réaction » chez le partenaire adverse ;
3. Enchaînements d'actions : entrées dans la garde, distance intermédiaire, transfert de poids, liaison pieds, poings, projection, sol ;
4. Utilisation des différentes formes de poussée : en blocage, en tant que technique de dégagement, dans le but de saisir...
5. Enchaînements de combat en corps à corps : stratégies de déplacement

## TECHNIQUES DE LUTTE AU SOL

### EDUCATIFS DE PREPARATION AUX ASSAULTS

1. Déplacements au sol : reptations, sur le dos, sur le ventre ;
2. Exercices de mobilité du bassin (« sorties de hanche ») ;
3. Pontages : sur les épaules, à droite et à gauche, sur la tête ;
4. Retournements du partenaire : plusieurs formes, dans plusieurs directions ;

### IMMOBILISATIONS

1. Bases de contrôle au sol : principes de contrôle du partenaire ;
2. Blocage latéral, crochetage des jambes, blocage du partenaire avec le torse ;
3. Immobilisation latérale et variantes ;
4. Immobilisation dite « en cavalier » ou « montée » ;
5. Immobilisation dite « en croix » ou « croisée » ;
6. Immobilisation à plat ventre ;
7. Immobilisation dite « montée croisée » ;
8. Immobilisation inversée ;

### ETRANGLEMENTS

1. Etranglements arrière par l'avant-bras, avec ou sans étai de jambes ;
2. Etranglements de face en compression : par appui de l'avant-bras, en étai de bras ; plusieurs variantes : étranglement en étai avec blocage du bras, en étai de bras avec blocage externe du bras ;
3. Etranglement dit « triangle de nuque » en inflexion, en flexion, en extension, en rotation contrôlée ;

## **CLES DE BRAS**

1. Clés de bras en extension : plusieurs formes (ouverture de bras circulaire simple ; ouverture de bras circulaire hanchée, avec ou non appui du pied sur le partenaire ; ouverture avec bras inverse ; enchaînements techniques) ;
2. Clés de bras en flexion : avec rotations externe ou interne de l'épaule (poignet en pronation, poignet en supination) ;

## **CLES DE POIGNET**

1. Clé de poignet en pronation ;
2. Clé de poignet en supination ;
3. Clé de poignet en flexion

## **CLES DE JAMBE**

1. Clé de jambe en extension : plusieurs formes ;
2. Clé de jambe par flexion : plusieurs formes ;
3. Clé de jambe par extension de cheville (dite « clé de cheville ») : extension du cou de pied avec blocage de la jambe ;
4. Clé de jambe en rotation contrôlée

## **GARDES AU SOL**

1. Gardes au sol : exercices en garde ouverte, en garde fermée, entrées dans la garde au sol du partenaire ;
2. Techniques de passage de garde : techniques de base et variantes (en position montée, avec poussée au corps, en rotation...) ;
3. Utilisation des techniques de pression main fermée sur le torse, les membres : utilisation des techniques d'action réaction ;
4. Combinaison des techniques de retournement et de contrôle au sol : combinaisons techniques et enchaînements ;
5. Techniques de dégagement et techniques dites « de contre » ;

## **RENVERSEMENTS D'IMMOBILISATION ET ENCHAÎNEMENTS AU SOL**

1. Utilisation des techniques de renversement possible depuis la position dessous : différentes formes ;
2. Utilisation des techniques d'enchaînement au sol : feintes, anticipation des actions du partenaire ; principe dit d'action réaction ;
3. Techniques de retournement, renversement ;
4. Renversement de la position quadrupédique dite de « la tortue » ;



# Pancrace Educatif et Amateur

## Feuille de notation compétition

Date : \_\_\_\_\_ Lieu : \_\_\_\_\_

Nom du juge fédéral : \_\_\_\_\_

<b>COIN BLEU</b>	
Nom :	_____
Club :	_____

<b>COIN ROUGE</b>	
Nom :	_____
Club :	_____

TECHNIQUES DE PERCUSSION REALISEES	NOTE SUR 4
TECHNIQUES DE PROJECTION ET CORPS A CORPS	NOTE SUR 4
TECHNIQUES ET ENCHAINEMENTS AU SOL	NOTE SUR 4

TECHNIQUES DE PERCUSSION REALISEES	NOTE SUR 4
TECHNIQUES DE PROJECTION ET CORPS A CORPS	NOTE SUR 4
TECHNIQUES ET ENCHAINEMENTS AU SOL	NOTE SUR 4

POINTS NEGATIFS : \_\_\_\_\_

POINTS NEGATIFS : \_\_\_\_\_

**NOTE TOTALE SUR 12 :** \_\_\_\_\_

**NOTE TOTALE SUR 12 :** \_\_\_\_\_

<b>VAINQUEUR :</b>	<input type="checkbox"/>
<b>EGALITE :</b>	<input type="checkbox"/>

**COIN BLEU :**

**COIN BLEU :**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

<b>VICTOIRE PAR :</b>	
IMMOBILISATION :	<input type="checkbox"/>
KO :	<input type="checkbox"/>
ABANDON :	<input type="checkbox"/>
AUX POINTS :	<input type="checkbox"/>