



REGLEMENTATION SPORTIVE GENERALE PIEDS-POINGS (boxé)

DISPOSITIONS COMMUNES A TOUTES LES CATEGORIES :

L'autorité :

Les dispositions fédérales énoncées dans ce document constituent la réglementation officielle et effective de toute compétition de pieds-poings organisée sur le territoire français sous l'égide de la FSGT.

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 sonorisé et de l'équipement pour la diffusion des musiques de combat réglementaires sur CD audio.

Durée des combats :

La durée des combats s'établit comme suit pour les compétitions de pieds-poings organisées sous l'égide de la FSGT :

Compétitions masculines : 3 assauts de 3 minutes, selon les catégories.

Compétitions féminines : 3 assaut de 2 minutes, selon les catégories.

Le temps de repos entre deux assauts est de 1 minute.

Le temps de repos entre deux combats est égal à la durée d'un combat dans la catégorie.

Les combats mixtes sont interdits.

Les combats entre frères, entre frères et sœurs, ou entre un père et son fils, sont interdits.

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 effective, ongles trop longs, etc., présentent un danger pour l'intégrité physique des combattants. Une utilisation excessive de tout produit chauffant : baume, vaseline, ..., est à proscrire, toujours à l'appréciation de l'arbitre de la compétition.

Equipement :

L'équipement obligatoire du combattant pour toute compétition de Pieds Poings organisée sous l'égide de la FSGT se compose de : un short réglementaire de compétiteur, de couleur rouge ou bleu ; une coquille personnelle de type « CE » homologué par la FSGT ; un protège-dents personnel de type « CE » **simple** homologué par la FSGT ; une paire de gants de boxe " homologués par la FSGT, dont les "scratches" des poignets sont recouverts de bande élastique non blessante de 4 cm de largeur.

Pour les juniors et seniors, des bandages de mains légers de type « boxe » non durs et non croisés.

De plus, pour toute les catégories : un casque de protection de type « CE » homologué par la FSGT ; une paire de protège-tibias pieds type « chaussette » homologués « CE ».

Et pour les dames : un bustier de protection de type souple, homologué « CE » ; un tee-shirt de couleur blanche, non imprimé.

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 revêtus d'une signature de contrôle du Délégué Officiel.



Catégories d'âges et de poids :

Les différentes catégories d'âges et de poids utilisées pour toute compétition de Pieds Poings organisée sous l'égide de la FSGT sont celles adoptées et publiées au début de chaque saison sportive.

Seul le délégué officiel FSGT en charge de la compétition est habilité à autoriser, de façon très exceptionnelle, la rencontre entre des combattants de catégories d'âges et de poids différents, mais en aucun cas un combat ne saurait être autorisé entre deux compétiteurs dont la différence d'âge est supérieure à deux ans (de Benjamins à Vétérans inclus), ou dont la différence de poids est supérieure à neuf kilogrammes.

Les Officiels :

Les tenues des Officiels de la compétition sont les suivantes :

Pour l'arbitre et les juges : chemisette blanche réglementaire à manches courtes, cravate bleu, pantalon bleu et chaussures noires souples.

Pour les coachs : une tenue sport correcte et propre.

Chaque compétition doit réunir la présence constante de :

Un Délégué de Table Officielle, chargé de représenter la FSGT, de déterminer, sous sa responsabilité, les rôles de chaque Officiel et de veiller à la vérification des documents fédéraux des combattants ; passeport sportif « FSGT » à jour, rempli et signé d'un Médecin, et licence annuelle FSGT ; 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 les règlements fédéraux pendant la compétition, un Arbitre Officiel et trois Juges Fédéraux, titulaires de la qualification fédérale Pieds Poings FSGT requise, un Médecin du Sport qualifié, un chronométreur et un speaker, fournis par l'organisation.

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.

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 établies par la commission Fédéral de Pieds Poings FSGT.

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 FSGT 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.

Les Juges :

Les Juges, au nombre de trois, sont placés sur les côtés de l'aire de combat, à des endroits désignés par l'entité organisatrice 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.

Les Coachs, ou Soigneurs :

Le comportement des Soigneurs doit être sportif et exemplaire.

Ils doivent être en tenues de sport et titulaires de la licence fédérale FSGT de la saison sportive en cours.

Tout comportement contraire à l'éthique de pratique du Pieds Poings 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.

Médecin et Secouristes :

Toute compétition de Pieds Poings organisée sous l'égide de la FSGT 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.

Conditions de participation : Avant tout combat, le compétiteur devra être pesé et examiné par le Médecin en charge de la compétition.

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 compétiteur doit présenter obligatoirement son passeport sportif «FSGT» à jour, **revêtu des mentions obligatoires**, de sa signature, du visa d'aptitude du Médecin pour la saison sportive et d'un fond d'œil.

Il doit présenter également la licence sportive fédérale FSGT de la saison en cours.

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

Le passeport sportif et la licence FSGT doivent obligatoirement être revêtus d'une photographie.

Tout compétiteurs ne pouvant présenter l'ensemble de ces documents ne pourra participer à aucun combat, même de démonstration.

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.

Lors de l'examen médical qui précède la compétition, le Médecin peut déclarer un combattant inapte pour raison médicale. Le Médecin peut aussi interrompre un combat pour raison médicale.

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

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.

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 soigneurs.

Le combat commence et s'arrête aux commandements de l'arbitre : «salut, en garde, boxe!» 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.

Sorties de l'aire réglementaire de combat:

Au cours d'un combat, si les combattants sont sortis de l'aire réglementaire, l'Arbitre interrompt le combat et le fait reprendre au centre de l'aire face à face.

En cas de combat dans les limites de l'aire réglementaire, la priorité est donnée à l'action en cours, sauf si le danger impose de revenir immédiatement au centre de l'aire de combat.

LE COMBAT DE PIEDS POINGS

Réglementation sportive générale, le combat de Pieds Poings 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, codification technique Pieds Poings FSGT



Différentes sortes de victoires :

En Pieds Poings, la victoire s'obtient par forfait ou disqualification de l'adversaire, par arrêt du Médecin ou de l'Arbitre, par la mise hors combat de l'adversaire, par abandon de celui-ci 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 Pieds Poings et risque de mettre en danger l'intégrité physique du combattant non préparé à la compétition.

Lorsque le comportement du combattant ou celui de ses soigneurs est inacceptable.

Lorsque le compétiteur ne respecte pas les règlements de compétition établis par la FSGT et 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 ne peut s'obtenir qu'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 ne pourra être prise que 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 compétiteurs 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 compétiteurs, nuire au bon déroulement de la rencontre et à la promotion ou l'image du Pieds Poings en général.

Victoire par mise hors combat :

La victoire par hors combat 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.

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 où ne rejoint pas l'aire de combat, 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 lorsqu'à l'issue d'un combat qui a été jusqu'à son terme réglementaire, 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 : égalité (match nul) ; victoire à l'unanimité des Juges ; victoire à la majorité des Juges.



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.

Une rubrique de notation technique :

Chacun des deux combattants est noté par les Juges sur la rubrique suivante : techniques de percussion réalisées sur trois assauts.

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

Pour la rubrique 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 Pieds Poings.

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 la rubriques de notation : vainqueur : 4 points, Vaincu : 0 points, ou si égalité dans la rubrique : 2 points à chacun.

Si avertissements prononcés par l'Arbitre pendant le combat : décompter 1 point par avertissement prononcé dans les case 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.

Communication des notations obtenues :

Un 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 et sur sa 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 un Délégué Officiel du Pieds Poings FSGT est habilité à donner cette communication au compétiteur concerné.

Techniques interdites communes à chaque catégorie :

Les techniques interdites communes à chaque catégorie sont les suivantes : des coups de coude, des coups de tête et coups de genoux tête, 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 ; d'une manière générale, toutes techniques éliminées de la codification Pieds Poings FSGT en raison de leur dangerosité.

Actes interdits communs à chaque catégorie :

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

Il est interdit de saisir les vêtements, les cheveux, de griffer, de mordre, de cracher, d'insulter ; en général, tout comportement contraire à la morale, à l'esprit sportif et au code de déontologie de la pratique du Pieds Poings et notamment le non respect des Valeurs initiales du Pieds Poings entraînera l'interdiction momentanée ou définitive pour le combattant de participer à toute compétition de Pieds Poings sur le territoire national, ainsi que la suspension provisoire ou le retrait définitif de la licence individuelle sportive FSGT, après passage devant la Commission de Discipline, dans le respect des Statuts fédéraux, du règlement intérieur fédéral et des dispositions et règlements adoptés par la FSGT, 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.



REGLEMENTATION PIEDS POINGS DEMONSTRATIONS POUSSINS (jusqu'à 11 ans) COMPETITIONS BENJAMINS (12 et 13 ans) & MINIMES (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 Poussins, Benjamins et Minimes :

EQUIPEMENT OBLIGATOIRE :

Combats masculins : short, coquille, protège-dents, gants, casque, protège-tibias pieds.
Combats féminins : short, protège-dents, gants, casque, protège-tibias pieds, tee-shirt blanc.

DUREE DES COMBATS :

Combats masculins : Poussins : 2x1 minutes ; Benjamins : 3x1 minutes
Combats féminins : 2x1 minutes.

TECHNIQUES AUTORISEES EN COMBAT :

Techniques de percussion portées avec les mains ou les pieds sur l'ensemble du corps en dessous de la tête et zone du cou.

Les techniques de percussion sont autorisées « à la touche », les coups sont retenus et la recherche de puissance est éliminatoire.

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.

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.

REGLEMENTATION PIEDS POINGS : COMPETITIONS CADETS (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 :

EQUIPEMENT OBLIGATOIRE :

Combats masculins : short, coquille, protège-dents, gants, casque, protège-tibias pieds.
Combats féminins : short, protège-dents, gants, casque, protège-tibias pieds, bustier souple, tee-shirt blanc.

DUREE DES COMBATS :

Combats masculins : 3x2 minutes
Combats féminins : 3x1, 30 minutes.

TECHNIQUES AUTORISEES EN COMBAT :

Toutes techniques de percussion connues, à l'exception des coups de coude, des coups de tête et coups de genou tête.

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.

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.



REGLEMENTATION PIEDS POINGS COMPETITIONS JUNIORS (18, 19 et 20 ans)

Réglementation générale :

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

Réglementation particulière Juniors :

EQUIPEMENT OBLIGATOIRE :

Combats masculins : short, coquille, protège-dents, gants, casque, protège-tibias pieds.
Combats féminins : short, protège-dents, gants, casque, protège-tibias pieds, bustier souple, tee-shirt blanc.

DUREE DES COMBATS :

Combats masculins : 3x3 minutes
Combats féminins : 3x2 minutes.

TECHNIQUES AUTORISEES EN COMBAT :

Toutes techniques de percussion connues, à l'exception des coups de coude, des coups de tête et coups de genoux tête.
La recherche de puissance est autorisée.

INTERDITS PARTICULIERS A LA CATEGORIE :

Aucun interdit particulier, sinon ceux prévus par la réglementation générale commune à toutes les catégories.

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 la mise hors combat de l'adversaire ; par abandon de l'adversaire ; par décompte technique de points, si le combat arrive au terme du temps réglementaire, conformément à la réglementation générale.

REGLEMENTATION PIEDS POINGS : COMPETITIONS SENIORS (21 à 40 ans) & VETERANS (+ de 41 ans)

Réglementation générale :

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

Réglementation particulière Seniors :

EQUIPEMENT OBLIGATOIRE :

Combats masculins : short, coquille, protège-dents, gants, casque, protège-tibias pieds.
Combats féminins : short, protège-dents, gants, casque, protège-tibias pieds, bustier souple, tee-shirt blanc.

DUREE DES COMBATS :

Combats masculins : 3x3 minutes
Combats féminins : 3x2minutes.

TECHNIQUES AUTORISEES EN COMBAT :

Toutes techniques de percussion connues, à l'exception des coups de coude, des coups de tête et coups de genoux tête.
La recherche de puissance est autorisée.

INTERDITS PARTICULIERS A LA CATEGORIE :

Aucun interdit particulier, sinon ceux prévus par la réglementation générale commune à toutes les catégories.

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 la mise hors combat de l'adversaire ; par abandon de l'adversaire ; par décompte technique de points, si le combat arrive au terme du temps réglementaire, conformément à la réglementation générale.



CODIFICATION TECHNIQUE PIEDS POINGS FSGT TECHNIQUES AUTORISEES EN COMPETITION

TECHNIQUES DE COMBAT PIEDS POINGS ISSUES DU PUGILAT

GARDES ET DEPLACEMENTS

1. Garde 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. Blocages 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 POINGS

1. Coups de poings: direct avant et direct arrière, enchaînement direct en contre
2. Crochet avant et crochet arrière, crochets avant arrière au menton
3. Coups de poings remontants, avant et arrière, foie et plexus, visage
4. Coups de poings plongeants, avant et arrière
5. Revers avant et arrière

COUPS DE PIEDS

1. Coups de pieds directs frontaux, avant et arrière
2. Coups de pieds directs latéraux, avant et arrière : 1ère forme et 2ème forme, coup de pied latéral jambe arrière sur déplacement avant
3. Coups de pieds chassés frontaux, avant et arrière
4. Coups de pieds chassés latéraux, avant et arrière, enchaînement chassé latéral avant revers latéral arrière
5. Coups de pieds circulaires : bas externes, bas internes simple ou avec changement de garde ; médian et haut jambe arrière ; médian et haut jambe avant.
6. Revers droit et latéraux, avant et arrière
7. Coups de pied chassés tournants, avant et arrière
8. Revers tournants, avant et arrière
9. Coups de pied hauts retombants

COUPS DE GENOUX

1. Coups de genoux directs: bas, moyens
2. Coups de genoux circulaires: bas, moyens