

RÈGLEMENT

KICK-BOXING LIGHT

Mise à jour le 29 octobre 2024



Les règles de l'activité

Le règlement définit le cadre de la pratique.

« Ne pas nuire à son adversaire et le respecter »

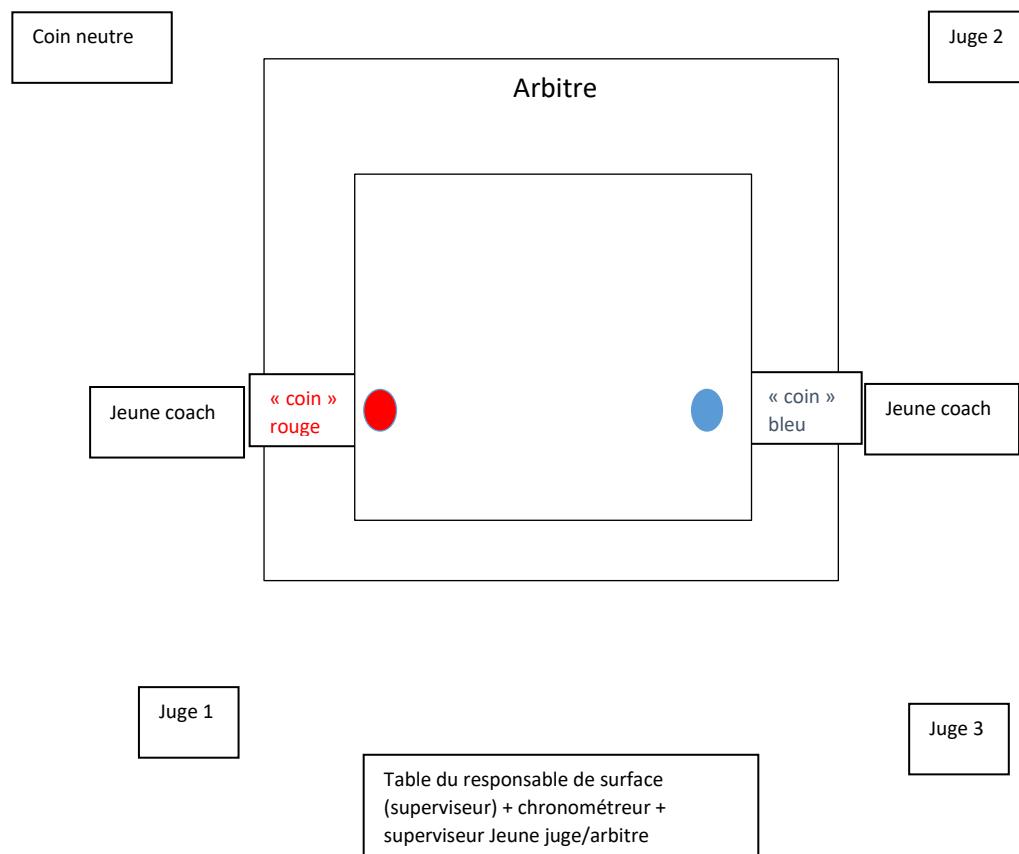
« Etre sanctionné pour tout comportement violent »

Le non-respect d'une règle est systématiquement sanctionné.

Le tatami

Les assauts se déroulent sur tatami (de type judo ou puzzle) de 4mX4m à 5mX5m (carré interne) maximum selon la logistique (hors zone de sortie d'1 mètre). Dans les compétitions multi surfaces, un espace de deux mètres est exigé entre les tatamis.

La surface d'opposition (tatami) et le placement des officiels.



Les Reprises

- Après le protocole de l'arbitre, les kickboxeurs entreront sur le tatami et se toucheront mutuellement les gants (salut). Ensuite ils reculeront et se mettront en garde en attendant le commandement FIGHT de la part de l'arbitre.
- L'arbitre débutera l'assaut en ordonnant FIGHT. Lorsque l'arbitre ordonnera le STOP de fin de reprise, les deux kickboxeurs devront retourner à leur emplacement sur le tapis. Si l'arbitre ordonne BREAK les deux kickboxeurs doivent faire un pas de retrait pour ensuite reprendre l'assaut sans attendre le commandement de l'arbitre.
- Le temps sera arrêté uniquement sur ordre de l'arbitre, lorsqu'il ordonnera STOP TIME à la table de contrôle. Le temps n'est pas arrêté pour l'attribution des pénalités sauf si l'arbitre en décide autrement. L'arbitre ne doit pas parler aux kick boxeurs durant l'assaut sauf s'il arrête le chronomètre.
- En lançant un objet souple (type balle en mousse) au milieu du tatami, le chronométreur donne le signal de la fin des reprises. Ceci remplace le gong.
- Entre chaque reprise, chaque kickboxeur regagne son coin durant 1 minute. Il doit rester debout, face à son adversaire.
- Seul l'arbitre peut demander l'arrêt du temps. Un kick boxeur peut demander l'arrêt du chronomètre en levant le bras droit et en faisant face à l'arbitre, pour ajuster un équipement de sécurité ou pour faire vérifier une blessure. L'arbitre n'est pas obligé d'arrêter le chronomètre s'il juge que cela retirerait l'avantage à l'autre kickboxeur. Le temps d'arrêt doit être limité au minimum.
- Si l'arbitre juge que le kickboxeur utilise les arrêts de temps pour se reposer ou empêcher son adversaire de marquer des points, un avertissement lui sera donné et le kick boxeur qui continuerait la discussion avec les juges, pourrait être disqualifié pour motif de retarder l'assaut ou pour refus de combattre.
- Une seule personne (jeune coach obligatoirement un élève licencié UNSS en tenue de sport) peut accompagner et conseiller le kick boxeur dans son coin (sa zone) pendant la minute de repos. Il doit obligatoirement rester silencieux pendant les reprises. Il doit rester assis sur sa chaise.
- Il est équipé d'une serviette (ou mouchoirs, compresses) et d'une bassine. Il sait intervenir en cas de saignement de nez du kickboxeur. Il doit rester sur son côté de couleur (rouge/bleu).

La durée des assauts

- **Collège (filles et garçons) :** 2 reprises de 1 minute 30s avec 1' de récupération
- **Lycée (filles et garçons) :** 3 reprises de 1 minute 30s avec 1' de récupération

Les cibles autorisées (la croix indique l'autorisation)

Armes / Cibles	Poings	Pieds				Tibias
		Dessus	Dessous	Interne	externe	
Tête (faces antéro latérales)	X	X	X	X	X	X
Torse (faces antéro latérales)	X	X	X	X	X	X
Membres inférieurs (cuisses*)		X	X	X	X	X
Sous la cheville (balayage)		possible	possible	X	possible	

* les cuisses peuvent être cibles uniquement sur des attaques circulaires avec le pied/tibia.

Les armes (techniques autorisées)

Poings

- Direct
- Crochet
- Uppercut

Pieds/tibias

- Front kick : coup de pied de face
- Side kick : coup de pied latéral
- Roundhouse kick : coup de pied circulaire
- Hook kick : coup de pied latéral en revers crocheté
- Heel kick : coup de pied lateral en revers
- Crescent kick : coup de pied de face en revers
- Axe kick : coup de pied retombant
- Foot sweep : balayage

Se reporter au glossaire des techniques du kickboxing light de la FFKMDA

Interdictions

Il est interdit de :

- Frapper fort ou chercher à faire mal
- Quitter volontairement le tatami
- De boxer avec les deux poings en même temps.
- D'attaquer la cuisse en front kick et side kick (coups directs avec le dessous du pied)
- De toucher avec d'autres armes que celles autorisées et de toucher toutes autres cibles que celles autorisées.
- D'attaquer la gorge, le bas ventre, les reins, le dos, les jambes, l'arrière de la tête ou de la nuque.
- D'attaquer avec le genou, le coude, coup de tête, pouce et épaule.
- De saisir l'adversaire, la jambe de l'adversaire.
- De tourner le dos à son adversaire sans donner de coup de pied, se dérober, tomber au sol délibérément, corps à corps intentionnel, toutes les techniques en aveugle, lutter et baisser la tête sous la taille de l'adversaire, boxer tête en avant, pousser l'adversaire.
- D'attaquer son adversaire qui tombe sur le sol ou qui est déjà au sol, et ceci dès qu'une main ou un genou touche le sol.
- Avoir une attitude anti sportive.

Chaque faute sera sanctionnée. Cf AVERTISSEMENTS

Les Touches

- Pour les poings : seules les touches délivrées le poing fermé avec la tête des 4 derniers métacarpiens et les premières phalanges sont autorisées et comptabilisées (devant du gant).
- Pour les pieds : toutes les faces du pied (dessus/dessous/côté) ainsi que le tibia peuvent toucher l'adversaire sur les cibles autorisées.
- Une technique autorisée touche une cible autorisée. La zone autorisée de frappe du poing (pas l'intérieur de la main) ou du pied doit conduire à un contact net et contrôlé. Le juge doit vraiment voir la technique toucher la cible. L'attribution de point basée uniquement sur le son de la frappe n'est pas autorisée. Le kick boxeur doit regarder le point de contact lorsqu'il exécute la technique.
- Toutes les techniques doivent être exécutées avec une puissance raisonnable contrôlée. Toutes les techniques qui consistent à effleurer ou pousser l'adversaire ne feront pas l'objet de points.
- Si un kickboxeur saute en l'air pour attaquer ou défendre, il doit atterrir (debout) à l'intérieur de la zone de combat pour marquer des points suite à l'exécution de la technique, il doit garder l'équilibre, il n'a pas le droit de toucher le sol avec une partie de son corps autre que les pieds.

Les ordres en compétition et protocole de l'arbitre

Avant le début de l'assaut, l'arbitre pénètre sur le tatami et vérifie que les juges sont prêts. Puis il appelle les kickboxeurs au centre, et ceux-ci se saluent en se touchant les gants.

- « EN GARDE » : Au début de l'assaut uniquement
- « FIGHT » : Pour débuter l'assaut ou après l'interruption de l'assaut
- « BREAK » : Pour casser une position de corps à corps, après quoi les kick boxeurs doivent reculer d'un pas avant de reprendre de l'assaut.
- « STOP » : L'assaut est interrompu immédiatement et ne peut reprendre que lorsque l'arbitre donne à nouveau l'ordre FIGHT.
- « STOP TIME » (en formant un T avec les mains) : En formant la lettre T avec les mains, pour donner l'ordre au chronométreur d'arrêter le chronomètre jusqu'à ce que l'arbitre donne l'ordre FIGHT. Lorsqu'il veut arrêter l'assaut pour toutes raisons importantes. L'arbitre doit expliquer la raison de chaque avertissement au kick boxeur.

L'arbitre donnera l'ordre STOP TIME dans les occasions suivantes :

- Lorsqu'il donne un avertissement à un kickboxeur (l'adversaire doit immédiatement se rendre dans le coin neutre).
- Lorsqu'un kickboxeur demande l'arrêt du temps en levant la main droite (l'adversaire doit immédiatement se rendre dans le coin neutre).
- Lorsque l'arbitre voit qu'il est nécessaire de remettre en place la tenue ou les équipements de sécurité d'un kickboxeur.
- Lorsqu'un arbitre voit qu'un kickboxeur est blessé (le temps d'intervention d'un médecin est de deux minutes pour tous les kick boxeurs).

Les points comptabilisés par les juges à l'aide du compteur manuel

Nota : 1 clic sur le compteur manuel = 1 point

Chaque touche valide sur les cibles autorisées rapporte au kickboxeur :

Coup de poing	1 point
Coup de pied au corps	1 point
Coup de pied membre inférieur (cuisse)	1 point
Balayage	1 point
Coup de pied à la tête	2 points
Coup de pied sauté ou tournant au corps	2 points
Coup de pied sauté ou tournant à la tête	3 points

Attribution des points

- Toutes les techniques autorisées (coup de poings, de pieds et balayages) doivent clairement atteindre une cible autorisée avec vitesse, précision, équilibre. En cas de touche valable, le juge appuiera sur son compteur manuel (1, 2 ou 3 fois) pour le kickboxeur concerné.
- Les compteurs manuels sont remis à 0 à la fin de chaque reprise, une fois que le juge a reporté le score sur sa feuille de jugement.
- Les scores seront additionnés et le vainqueur sera celui qui aura obtenu le plus de points à l'issue des rounds.
- Si l'arbitre inflige un avertissement, il l'indiquera en face des juges (1 par 1) et du responsable de surface.
- Si l'arbitre inflige un point négatif à un kickboxeur, il doit d'abord demander l'avis aux juges. Si les juges accordent (majorité), il confirmera la sanction au superviseur. A ce moment-là chaque juge doit cliquer trois fois sur le compteur manuel du kickboxeur adverse. Ainsi, le « point négatif », entraîne un ajout de 3 points (3 clics) par juge pour le kickboxeur adverse.

Attention, en cas de point négatif pour une sortie de tatami, la pénalité n'est que de 1 point (1 clic).

- L'arbitre veillera toujours à désigner clairement le kick boxeur sanctionné. Pour cela, après avoir annoncé STOP TIME, il envoie au coin neutre le kick boxeur lesé, puis appelle au centre du tatami le kickboxeur fautif avant de lui infliger la sanction.
- A la fin de l'assaut, le gagnant sera le compétiteur qui aura obtenu le plus de points.

En cas d'égalité

Si l'assaut se termine par une égalité (égalité des points à l'issue des trois rounds), afin de désigner le vainqueur, le juge doit prendre en considération les remarques des feuilles de scores dans l'ordre.

Ces remarques d'après les feuilles de scores sont :

- Meilleur style et meilleure technique
- Meilleure défense
- Meilleur dans le dernier round (plus de touches)
- Le plus actif, le plus de coups de pieds
- Moins de sanction

Points négatifs

Toutes les interdictions énoncées ci avant (page 5) peuvent faire l'objet d'avertissement et de point négatif. Soit après avoir constaté 3 fois la même faute ; soit directement en cas d'infraction grave et/ou volontaire.

Durant l'assaut, toutes les techniques à très courte distance pendant une saisie ne doivent pas être prises en considération par les juges.

Décisions

Les décisions suivantes peuvent entraîner la fin de l'assaut :

- Vainqueur aux points
- Vainqueur par disqualification de l'adversaire

Dans les cas difficiles, l'arbitre peut demander la disqualification sans avoir donné d'avertissement au préalable, mais uniquement après avoir consulté les juges. Par exemple :

- Assommer son adversaire avec une frappe à la tête ou une attaque interdite.
- Pour frappe excessive et continue après l'ordre STOP.
- Pour conduite antisportive extrême de la part d'un kick boxeur telle qu'insulter un arbitre ou l'adversaire mais également pour attitude agressive.
- Vainqueur par non présentation de l'adversaire.
- Sorties excessives du tapis
- Vainqueur pour supériorité manifeste (l'arbitre arrête).
- Pour donner un avertissement officiel ou un point négatif, l'arbitre peut demander l'avis de la majorité des juges.

Un assaut peut être arrêté si un kickboxeur n'est pas en mesure de combattre ou de se défendre mais également si l'autre kickboxeur affiche une totale supériorité technique. L'arbitre décide du vainqueur.

Si l'assaut est arrêté en raison d'une blessure d'un des kick boxeurs, alors les officiels doivent prendre une décision en se basant sur l'article suivant :

- En cas de blessures d'un des compétiteurs, l'assaut sera stoppé. Si le kickboxeur ne peut reprendre l'assaut, il faudra envisager les clauses suivantes :

- Qui a causé la blessure ?
- Si la blessure était intentionnelle ou pas.
- Si c'était la faute du kickboxeur blessé ou pas.
- Si la blessure a été causée par une technique non autorisée ou pas.
- S'il n'y avait pas de violation des règles de la part du kickboxeur non blessé, ce dernier gagnera par forfait.
- Si le kickboxeur non blessé a violé les règles, le kick boxeur blessé gagnera par disqualification.

Décision du superviseur de surface (professeur référent) :

- Si le professeur référent (son bulletin de jugement) comptabilise 1.5 fois de touches en plus que les résultats des élèves entraînant la victoire du kickboxeur inverse de celle du professeur : dans ce cas le jugement peut être inversé par le professeur.
- Si le professeur référent constate une inversion des coins ou une erreur manifeste (vice de forme) après discussion avec le ou les juges concernés, la décision peut être également modifiée.

AVERTISSEMENTS

Les avertissements doivent être donnés fort et à haute voix de façon à ce que les deux kickboxeurs et les jeunes coachs puissent les entendre et comprendre l'avertissement. L'arbitre doit faire face au kickboxeur ayant commis la faute et lui donner l'avertissement. L'avertissement verbal et l'avertissement officiel sont donnés par l'arbitre seul.

Les juges doivent indiquer les avertissements officiels déclarés par l'arbitre et les points négatifs validés sur le bulletin à la fin de chaque round.

Pour attribuer un point de pénalité (point négatif pour faute ou sortie de tatami répétée) l'arbitre doit en premier lieu demander l'arrêt du temps. Il doit faire face au chronométreur et indiquer qu'un point de pénalité va être attribué en désignant le kick boxeur concerné et indiquer haut et fort la raison pour laquelle il est pénalisé. Puis il demande aux juges en disant : « juges ensemble ». Les juges répondent soit : **Oui** en levant le bras droit / **Non** en croisant les deux bras / **Je n'ai pas vu** en se cachant les yeux avec les deux mains.

Les avertissements seront reportés tout au long de l'assaut dans chaque round. Lorsque des arbitres donnent des avertissements ou des points de pénalités (points négatifs) ils doivent arrêter le chronomètre.

En cas de commission de litiges pour le nombre de pénalités, c'est le bulletin du superviseur qui fait foi.

Violations des règles (y compris sortie de tatami) : les sanctions de l'arbitre dans l'ordre

1er avertissement verbal	Avertissement discrétionnaire
1ere violation officielle	Avertissement officiel
2ème violation officielle	Avertissement officiel – 1 point négatif (avec avis des juges)
3ème violation officielle	Avertissement officiel – 2 ^{ème} point négatif (avec avis des juges)
4ème violation officielle	Disqualification (avec avis des juges)

Les sorties de tatamis et les fautes liées aux interdits ne sont pas cumulables. Cela est à envisager sur deux grilles distinctes.

A partir du moment où l'arbitre a déclenché la demande de retrait de points, il n'y a plus de possibilité de revenir en arrière quelle que soit la nature de la faute.

Disqualification

Avant de prononcer une disqualification, l'arbitre se concertera avec les juges afin d'obtenir leur avis (qu'il doit obtenir à la majorité) et de s'assurer que les procédures sont bien appliquées.

Sorties

Si un kickboxeur quitte la zone d'assaut (sortie) sans avoir été poussé ou touché, cela sera considéré comme « une sortie volontaire » et il recevra un avertissement de la part de l'arbitre. La zone de sécurité d'un mètre est la sortie (voir schéma).

« Sortie » signifie :

Dépasser la ligne, juste avec un pied – tout le pied doit être en dehors de la zone désignée.

Si le kickboxeur est poussé par son adversaire, ou s'il est sorti de la ligne suite à une frappe ou un coup de pied, cela n'est pas considéré comme une sortie volontaire.

Les avertissements pour sorties de zone seront clairement distincts des avertissements pour d'autres fautes. Ils ne s'additionnent pas avec les autres fautes. Toutes les sorties seront indiquées au kickboxeur et à la table des officiels.

Gestuelle de l'arbitre de centre :



Avertissement verbal /
disqualifié



avertissement officiel /



point négatif



/

Le CARTON BLEU à la fin de chaque assaut est attribué à la doublette kickeur-coach si les deux ont une attitude irréprochable.

EQUIPEMENT DES KICKBOXEURS

- Protège dents obligatoire, casque obligatoire, protèges tibias/pieds obligatoire, coquille obligatoire pour les garçons et facultative pour les filles ; protège poitrine conseillé pour les filles.
- Gants à scratch de 10 oz ;
- Bandages pour les mains ou mitaines obligatoires
- Short (kickboxing de préférence) et tee-shirt de sport sont obligatoires
- Tee-shirt rentré dans le short
- Legging autorisé.
- Le coach doit se présenter obligatoirement avec une tenue sportive – serviette – bassine – bouteille d'eau, mouchoirs ou compresses ;
- Le port de bijoux ou de tout objet métallique est formellement interdit ;
- La tenue réglementaire non respectée entraîne un avertissement officiel au kick boxeur.

Lors de l'arrivée sur la surface de rencontre, il convient d'arriver en tongues ou baskets avant de les retirer pour monter sur le tatami.

GAIN DE LA RENCONTRE

Le règlement UNSS faisant référence au règlement FFKMDA, le gain de la rencontre se fait par comptage des touches avec les compteurs manuels mécaniques (clickers).

POINTS ATTRIBUÉS

- Gagnant de l'assaut : 2 points
- Abandon (pendant l'assaut) ou perdant : 1 point
- Disqualifié ou forfait (avant l'assaut) : 0 point

CLASSEMENT DANS LES POULES : au nombre de victoires

	Poule de 4	Poule de 3	Poule de 2
Vainqueur de la poule	5 points	5 points	5 points
2ème de la poule	3 points	3 points	2 points
3ème de la poule	2 points	2 points	
4ème de la poule	1 point		

Si pas d'adversaire : 2 points

NB : l'organisation évitera autant que faire se peut les poules de 2

EN CAS D'EGALITE ENTRE DEUX KICK BOXEURS A LA FIN D'UNE POULE de 3

Les critères dans l'ordre suivant sont privilégiés :

1. prendre en compte le résultat de la rencontre les ayant opposés (NB lors des deux rencontres en poule de 2 celui qui a le plus de juge favorable)
2. les points négatifs
3. le nombre d'avertissements
4. le plus jeune des Kickboxeurs

EN CAS D'EGALITE ENTRE DEUX KICK BOXEURS A LA FIN D'UNE POULE de 4

Les critères dans l'ordre suivant sont privilégiés :

1. les points négatifs
2. le nombre d'avertissements
3. prendre en compte le résultat de la rencontre les ayant opposés (NB lors des deux rencontres en poule de 2 celui qui a le plus de juge favorable)
4. le plus jeune des Kickboxeurs

EN CAS D'ÉGALITÉ DES EQUIPES

Les critères dans l'ordre suivant sont privilégiés :

1. Niveau du JO en fin de compétition (le niveau de départ de la compétition n'influera en rien)
2. Nombre de 1ère place de poule par équipe
3. Nombre de points négatifs comptabilisés pour l'ensemble de l'équipe
4. Équipe la plus jeune (addition des années de naissance)
5. Équipe qui a le plus jeune kickboxeur (année, mois, jour)
6. Nombre de filles dans l'équipe

CATEGORIES DE POIDS

Compétitions sous forme de poules. Poids approchant maximum 7 kg, et 10 kg pour les + de 80 kg.

Des assauts raisonnés peuvent être organisés pendant la compétition (mais non comptabilisés pour le classement) en fonction des poids extrêmes.

LA COMMISSION DES LITIGES

Afin de gérer les éventuels litiges rencontrés lors du challenge, la CMN propose que soit constituée à chaque compétition une commission destinée à les arbitrer le plus efficacement possible.

Cette commission ne peut prendre en considération que les erreurs objectives, mesurables et comptables. Les litiges relatifs à tout jugement ou arbitrage humain sont donc non recevables.

Afin que cette commission soit le moins contestable possible, elle est constituée de deux membres CMN et 2 animateurs d'AS participant au championnat. Ces derniers ne peuvent participer aux discussions en cas de litige concernant leur établissement ou leur académie.

En cas de litige, l'animateur d'AS concerné renseigne un formulaire prévu à cet effet (voir annexe 1) et le dépose au secrétariat du challenge. Les membres de la commission se réunissent par la suite et prennent leur décision à l'aide des documents qu'ils estiment pertinents et nécessaires.

Les décisions sont rendues en présence de tous les concernés par au moins deux membres de la commission.

ANNEXE 1 : FORMULAIRE A REMPLIR EN CAS DE LITIGE

Formulaire à remplir en cas de litige

Merci d'être le plus précis possible sur les circonstances. La commission des litiges se réunira dans les meilleurs délais pour statuer

Animateur AS :	Etablissement :	Académie :
Assaut n°	Ring n°	Heure de l'assaut :
Kick boxeurs :		
Motif :		
Décision de la commission :		

Rappel : Les litiges relatifs à tout jugement ou arbitrage humain sont non recevables.

ANNEXES 2 : FEUILLES DE POULE

Matchs de poule de 2 kickboxeurs

Catégorie d'âge :

Catégorie de poids :

Poule n° :

Composition

	Nom	Prénom	Acad	Etablissement
A				
B				

Rencontres

Ordre	Vainqueur / Nature de la victoire (P/D/F)*	Perdant
A VS B	/	

* P = point / D = disqualification / F = forfait

Ordre	Vainqueur / Nature de la victoire (P/D/F)*	Perdant
B VS A	/	

* P = point / D = disqualification / F = forfait

EN CAS D'EGALITES

Ordre	Vainqueur / Nature de la victoire (P/D/F)*	Perdant
A VS B	/	

* P = point / D = disqualification / F = forfait

Classement de la poule

Place	A / B	Points accumulés par match	Points négatifs (nombre)	Avertissements (verbal / officiel)
Premier				
Second				

Rappel : Victoire : 2 points

Perdant (y compris abandon) : 1 point

Disqualifié ou forfait : 0 point

Confrontations en poule de 3 kickboxeurs

Catégorie d'âge :

Catégorie de poids :

Poule n° :

Composition

	Nom	Prénom	Acad	Etablissement
A				
B				
C				

Rencontres

Ordre	Vainqueur / Nature de la victoire (P/D/F)*	Perdant
A VS B	/	
A VS C	/	
B VS C	/	

* P = point / D = disqualification / F = forfait

Classement de la poule

Place	A / B / C	Points accumulés par match	Points négatifs (nombre)	Avertissements (verbal / officiel)
Premier		+ =		
Second		+ =		
Troisième		+ =		

Rappel : Victoire : 2 points
 Perdant (y compris abandon) : 1 point
 Disqualifié ou forfait : 0 point

Confrontations en poule de 4 kickboxeurs

Catégorie d'âge :

Catégorie de poids :

Poule n° :

Composition

	Nom	Prénom	Acad	Etablissement
A				
B				
C				
D				

Rencontres

Ordre	Vainqueur / Nature de la victoire (P/D/F)*	Perdant
A VS B	/	
C VS D	/	
A VS C	/	
B VS D	/	
A VS D	/	
B VS C	/	

* P = point / D = disqualification / F = forfait

Classement de la poule

Place	A / B / C / D	Points accumulés par match	Points négatifs (nombre)	Avertissements (verbal / officiel)
Premier		+ + =		
Second		+ + =		
Troisième		+ + =		
Quatrième		+ + =		

Rappel : Victoire : 2 points

Perdant (y compris abandon) : 1 point

Disqualifié ou forfait : 0 point

UNSS

Union Nationale du Sport Scolaire

13, rue Saint-Lazare - 75009 Paris | 01 42 81 55 11

Ne manquez rien de l'actualité de l'UNSS
Sur notre site internet www.unss.org

Et sur nos réseaux sociaux :

