



# Fédération Française du Sport Travailleiste

Agrément du Ministère chargé des Sports N°13056 du 15 juin 1953  
Membre du Comité National Olympique et Sportif Français et de la Confédération Sportive Internationale du Travail

Siège administratif : 51, RUE DE LA GARE – 78370 PLAISIR  
Tél. : 01.30.07.70.70 – Fax : 01.30.79.06.83 – Mail : f-f-s-t@orange.fr

## Règlement sportif fédéral Kickboxing – K1 rules

Adopté par le comité directeur sur proposition de la commission nationale sportive  
**le 27 juin 2023** en vertu des articles 16-1, 26, 30 et 31 29 des statuts fédéraux  
- consultation par voie électronique -



FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
DU SPORT  
TRAVAILLISTE



MINISTÈRE  
DES SPORTS  
ET DES JEUX OLYMPIQUES  
ET PARALYMPIQUES

Liberté  
Égalité  
Fraternité

## **PROLÉGOMÈNES**

La fédération française du sport travailliste (FFST) agréée depuis 1953 est reconnue comme un établissement d'utilité publique en vertu de l'article L131-8 du code du sport.

Le code du sport fixe et précise en outre :

**Article L131-1 :** Les fédérations sportives ont pour objet l'organisation de la pratique d'une ou de plusieurs disciplines sportives.

Elles exercent leur activité en toute indépendance.

**Article L131-6 :** La licence sportive est délivrée par une fédération sportive ou en son nom. Elle ouvre droit à participer aux activités que la fédération et ses structures affiliées organisent et, selon des modalités fixées par ses statuts, à son fonctionnement.

**Article L131-7 :** Afin de favoriser l'accès aux activités sportives sous toutes leurs formes, les fédérations sportives et les associations de jeunesse et d'éducation populaire agréées par le ministre chargé de la jeunesse peuvent mettre en place des règles de pratiques adaptées et ne mettant pas en danger la sécurité des pratiquants.

**Article L131-9 :** Dans le respect du contrat d'engagement républicain mentionné à l'article L. 131-8, les fédérations sportives agréées participent à la mise en œuvre des missions de service public relatives au développement et à la démocratisation des activités physiques et sportives.

**Article L131-17 :** A l'exception des fédérations sportives agréées à la date du 16 juillet 1992, seules les fédérations sportives délégataires peuvent utiliser l'appellation " Fédération française de " ou " Fédération nationale de " ainsi que décerner ou faire décerner celle d'" Équipe de France " et de " Champion de France ", suivie du nom d'une ou plusieurs disciplines sportives et la faire figurer dans leurs statuts, contrats, documents ou publicités.

**Article L131-18 :** ...Les fédérations sportives agréées peuvent délivrer des titres de champion national ou fédéral et des titres régionaux ou départementaux en faisant suivre ces titres de la mention de la fédération....

**Article L211-2 :** Les fédérations sportives agréées assurent la formation et le perfectionnement de leurs cadres.

**Article L211-3 :** Les fédérations agréées assurent, dans des conditions définies par leurs statuts respectifs, la formation et le perfectionnement des arbitres et juges de leurs disciplines.

**Article L131-16 :** Les fédérations délégataires édictent les règles techniques propres à leur discipline ainsi que les règles ayant pour objet de contrôler leur application...

**Article R131-36 :** La publication des règlements des fédérations sportives disposant de la délégation mentionnée à l'article L. 131-14 est assurée sous forme électronique dans des conditions de nature à garantir sa fiabilité, fixées par arrêté du ministre chargé des sports. Le public y a accès gratuitement.

Considérant les dispositions qui précèdent, sur proposition de la commission nationale sportive en charge des sports de combat et plus particulièrement du kickboxing et du K1 rules, le comité directeur fédéral a adopté le présent règlement élaboré sur la base des règlements édictés par la fédération délégataire pour les disciplines concernées.

Les dispositions additionnelles préconisées par la commission nationale sportive respectent la hiérarchie des normes applicables en la matière. Ces dispositions additionnelles visent en outre à renforcer la santé et la sécurité des sportifs licenciés pour ces disciplines.

De sorte que, dans l'intérêt de ses licenciés, pour certaines catégories déclinées lors des compétitions qu'elle organise, la FFST entend imposer des exigences plus restrictives que celle imposées par la fédération délégataire.

Le présent règlement s'applique l'ensemble des personnes qui concourent à l'organisation et à la mise en œuvre des compétitions, rencontres et/ou manifestations sportives de sports de combat, kickboxing et K1 rules, organisées par la FFST. (Organisateurs, juges et arbitres, sportifs engagés et entraîneurs coach, etc...)

# **TITRE I**

## **Règles techniques et sportives communes**

### **Kickboxing et K1 rules**

#### **Article 1<sup>er</sup> Santé et sécurité des licenciés**

##### **1.1 En combat sur ring avec KO autorisé :**

Il existe 4 niveaux de pratique définis comme suit (masculin/féminin) :

Junior 16/17 ans (voir tableau synthèse catégories et âges)

Sénior classe C

Sénior classe B

Sénior classe A

Toutes les catégories en vigueur à la FFST sont exclusivement amateur.

Un junior ayant accumulé au moins 10 victoires durant ses deux années de pratique peut demander à passer directement classe B lors de sa première année senior. Cette demande, dûment justifiée par le moniteur et l'athlète, doit être adressée à la commission nationale sportive deux mois avant le début de la saison.

Un senior classe C doit cumuler au moins 10 combats ou 7 victoires pour passer en classe B, la saison suivante ; il n'est pas possible de changer de niveau de pratique au cours de la saison. A partir de 7 victoires, le passage en classe B est obligatoire la saison suivante.

Exceptions au nombre de victoire : Le champion de France FFST classe C ou classe B peut passer directement au niveau supérieur la saison suivante sans condition de nombre de victoires.

Le senior classe B peut rester indéfiniment dans cette série. Il peut s'il le souhaite passer en classe A après avoir cumulé au moins 5 victoires.

Le passage en classe A est définitif, aucun retour en classe inférieure n'est possible.

En classe B, les licenciés sont autorisés à affronter d'autres classes B lors des galas autorisés par la fédération, sans casque ni protège tibias. La réglementation sportive de ce type de combat, uniquement entre classe B, sans protection, reste celle des combats amateurs.

La FFST applique une réglementation spécifique sur la lutte contre le dopage. Chaque licencié est obligé de respecter la réglementation antidopage pendant et en dehors des compétitions.

La FFST autorise un maximum de deux combats par jour pendant les compétitions relevant de son autorité pour le niveau national, dans tous les sports de ring. Il n'y a aucune limite de rencontres dans les sports de tatami.

La FFST a mis en place des procédures de contrôle médical et des directives pour la sécurité et la santé de ses licenciés. Ces éléments sont référencés au sein du règlement médical de la FFST validé en comité directeur. Les certificats médicaux valables pour la compétition sont ceux du passeport sportif et/ou les certificats types fournis par la fédération. Cf. règlements médicaux FFST.

Les mineurs qui participent à une compétition doivent fournir une autorisation parentale de pratique et de soins signée.

## **1.2 Adultes Catégorie D (KO Interdit)**

La catégorie D est créée par la FFST pour permettre aux sportifs débutants de se familiariser à des assauts courtois sur un ring ou sur un tatami.

Dans cette catégorie, en accord avec la commission nationale sportive et le médecin fédéral, le KO est formellement interdit.

Dans cette catégorie, quel que soit le type de compétition, le médecin et/ou l'arbitre arrêtent le combat dès qu'ils constatent qu'un des combattants se trouve en difficulté. Par ailleurs, le combattant excessivement agressif est disqualifié après avertissement. Ce point de règlement est systématiquement rappelé aux compétiteurs avant chaque combat.

En fonction du niveau technique du compétiteur, sous le contrôle de son entraîneur, un compétiteur de la catégorie D peut passer dans la catégorie supérieure après une année de pratique.

## **Article 2 Généralités, équipements, aires de combats**

### **2.1 Base**

La base, de toutes les compétitions de kickboxing, est honneur, fairplay et compétition honnête. Les résultats des rencontres détermineront le classement et le résultat final du licencié, du club ou de l'équipe en compétition.

Les résultats et rang atteints par des actes déshonorants ne seront pas reconnus par les juges ni les arbitres, de plus les officiels entameront des procédures de sanction en sollicitant des poursuites devant la commission disciplinaire fédérale.

Le titre de champion de France FFST pourra être délivré à un compétiteur seul dans sa catégorie d'âge et de poids lors des phases finales. Pour valider ce titre, l'intéressé doit avoir participé à au moins un combat au cours de la saison dans le cadre du championnat. Même en cas de forfait de dernière minute de son adversaire lors des phases finales.

### **2.2 Compétitions**

Les compétitions officielles de la FFST, sont :

- Championnats, Coupes, Open, trophées et Galas pour les catégories d'âges autorisées et dans toutes les disciplines de kickboxing et K 1 rules, définies par la commission sportive nationale et validées par le bureau fédéral sur le calendrier national.
- En championnat officiel FFST, il est interdit de mélanger sur une même compétition les disciplines distinctes.
- Lors des championnats et coupes de France se déroulant sur plus d'une journée, si le programme prévisionnel ne peut dépasser neuf heures de compétition par aire de combat et par jour.

## **2.3 Équipement pour les compétitions**

Les organisateurs des compétitions (championnats, coupes, galas, trophées et open) doivent fournir l'équipement nécessaire pour le bon déroulement de la manifestation :

- Des balances mécaniques ou électroniques (minimum deux)
- Un amplificateur avec un nombre suffisant de microphones
- Des équipements pour nettoyer et sécher le sol
- Pour chaque tatami une éponge couleur vive (pour matérialiser la fin d'un round) ou un gong par ring.
- Des minuteurs pour toutes les tables des officiels.
- Chaque aire de combat doit être numérotée
- Un affichage adéquat du numéro du combat en cours
- Un affichage adéquat du temps

## **2.4 Tirage au sort**

Un logiciel de tirage au sort et de compétitions sera proposé par la fédération aux organisateurs.

Si dans une catégorie, il y a un nombre impair de participants, le tenant du titre sera qualifié d'office dans le premier tour. Si aucun tenant du titre n'est présent, un tirage au sort sera effectué pour définir le participant qui passera directement au tour suivant.

Chaque liste de tirage au sort doit comporter les éléments suivants : nom du tournoi, date et lieu, nom de la discipline, sexe, âge, catégorie de poids, nom du compétiteur, club ou nation et nombre de combats.

Chaque liste de tirage au sort doit être imprimée en trois exemplaires – une pour le délégué officiel responsable de toute la compétition, une pour le superviseur de la surface de combat et une pour l'affichage.

## **2.5 Calendrier des compétitions FFST**

Le calendrier des compétitions de la FFST est élaboré par la commission sportive nationale et soumis à validation au bureau directeur fédéral. Le calendrier national mentionne à minima les informations relatives aux compétitions suivantes :

- Les dates et lieux des championnats de France pour l'ensemble des disciplines concernées
- les dates et lieux des coupes de France pour l'ensemble des disciplines concernées.
- les dates et lieux des éventuels open ou autres compétitions organisés par la FFST
- Une période imposée sera communiquée aux comités départementaux et aux ligues pour les organisations des championnats territoriaux.

La commission sportive nationale pour les disciplines kickboxing et K1 rules définit les règles relatives aux compétitions à l'issue desquelles un titre national FFST sera décerné. Ces règles sont soumises à validation du bureau directeur fédéral.

## **Article 3 Championnats officiels FFST**

### **3.1 Pour les championnats et coupe, niveau France (RING)**

Les championnats peuvent être organisés en un seul championnat pluridisciplinaire ou divisés au maximum en deux championnats pour les différentes disciplines après accord de la commission sportive nationale.

L'endroit pour une compétition de ces niveaux :

- Sera une salle pouvant recevoir au minimum 500 spectateurs assis
- Doit fournir un bon espace pour les Rings (entre 3 et 6)
- Doit avoir une partie réservée à la pesée (homme et femmes séparés)
- Doit avoir une partie réservée à l'échauffement pour accueillir le nombre de participants
- Doit avoir des zones pour les arbitres, organisateurs et officiels fédéraux
- Doit avoir des vestiaires pour les sportifs engagés
- Doit avoir une salle, équipée d'une pièce d'eau, pour le contrôle anti-dopage.

### **3.2 Pour les championnats et coupe, niveau France (Tatami)**

Les championnats peuvent être organisés en un seul championnat pluridisciplinaire ou divisés au maximum en deux championnats pour les différentes disciplines après accord de la commission sportive nationale.

L'endroit pour une compétition de ces niveaux :

- Sera une salle pouvant recevoir au minimum 500 spectateurs assis
- Doit fournir un bon espace pour les aires d'assauts éducatifs (entre 4 et 10 aires)
- Doit avoir une partie réservée à la pesée (homme et femmes séparés)
- Doit avoir une partie réservée à l'échauffement pour accueillir le nombre de participants
- Doit avoir des zones pour les arbitres, organisateurs et officiels fédéraux
- Doit avoir des vestiaires pour les compétiteurs
- Doit avoir une salle, équipée d'une pièce d'eau, pour le contrôle anti-dopage.

### **3.3 Pour les championnats et coupe, niveau Régional (RING)**

Les championnats peuvent être organisés en un seul championnat pluridisciplinaire ou divisés au maximum en deux ou trois championnats pour les différentes disciplines avec l'accord du président de ligue.

Les modalités de déroulement et d'organisation sont laissés à l'initiative des ligues sur les points suivants, dans le respect des directives du calendrier fédéral national : nombre de dates (journées ou week end et séparation ou non des enfants et des adultes en fonction du nombre d'inscrits).

L'endroit pour une compétition de ces niveaux :

- Sera une salle pouvant recevoir au minimum 300 spectateurs assis
- Doit fournir un bon espace pour les Rings (entre 1 et 3)
- Doit avoir une partie réservée à la pesée (homme et femmes séparés)
- Doit avoir une partie réservée à l'échauffement pour accueillir le nombre de participants
- Doit avoir des zones pour les arbitres, organisateurs et officiels fédéraux
- Doit avoir des vestiaires pour les compétiteurs
- Doit avoir une salle, équipée d'une pièce d'eau, pour le contrôle anti-dopage.

### **3.4 Pour les championnats et coupe, niveau Régional (Tatami)**

Les championnats peuvent être organisés en un seul championnat pluridisciplinaire ou divisés au maximum en deux ou 3 championnats pour les différentes disciplines en accord avec le président de ligue.

Modalités de déroulement et d'organisation laissés à l'initiative des ligues sur les points suivants dans le respect des directives du calendrier fédéral national : nombre de dates (journées ou week end et séparation ou non des enfants et des adultes en fonction du nombre d'inscrits).

L'endroit pour une compétition de ces niveaux :

- Sera une salle pouvant recevoir au minimum 300 spectateurs assis
- Doit fournir un bon espace pour les aires d'assauts éducatifs (entre 2 et 6 aires)

- Doit avoir une partie réservée à la pesée (homme et femmes séparés)
- Doit avoir une partie réservée à l'échauffement pour accueillir le nombre de participants
- Doit avoir des zones pour les arbitres, organisateurs et officiels fédéraux
- Doit avoir des vestiaires pour les compétiteurs
- Doit avoir une salle, équipée d'une pièce d'eau, pour le contrôle anti-dopage.

### **3.5 Buvette**

Une buvette sera prévue par l'organisateur de la compétition. Il devra y avoir au minimum du thé, du café et des boissons sans alcool conformément à la réglementation en vigueur.

### **3.6 Catégories d'âges et de poids (Ring et tatami)**

Cf. Tableau annexés à la suite du présent règlement.

La catégorie d'âge est déterminée par l'année de naissance du licencié ; le calcul se fait par l'année 1 de la saison sportive. Il suffit de soustraire à l'année 1 de la saison sportive l'année de naissance du combattant. Le chiffre obtenu indique la catégorie d'âge.

Un licencié reste dans la même catégorie d'âge (exemple junior) toute la saison sportive (du 01 septembre au 31 août), il n'est pas possible de changer de catégorie d'âge dans la même saison.

Le surclassement d'âge est interdit.

### **3.7 Procédures de pesée**

L'organisateur de la compétition désigne les officiels fédéraux pour l'organisation de la pesée. Durant la pesée, au moins deux des officiels seront présents (selon le nombre de balances).

Chaque compétiteur doit avoir son propre passeport incluant les documents médicaux sous peine de ne pas participer.

Les compétiteurs de chaque catégorie de poids seront pesés la veille de la compétition ou le jour même. Si la compétition se déroule sur plusieurs jours, les compétiteurs engagés effectuent une pesée chaque jour de la compétition uniquement pour les sports de ring à partir du troisième jour.

Il peut être réalisé deux pesées dans un intervalle de 15 minutes. Le poids enregistré au moment de la pesée est définitif. Si le compétiteur n'atteint pas le poids lors de la seconde pesée, il est disqualifié. La décision est définitive et sans appel.

Le poids est celui affiché sur la balance lorsque le compétiteur est déshabillé (sans vêtements à part caleçon/culotte/soutien-gorge). Le poids doit être affiché en mesure métrique. Les balances électroniques peuvent être utilisées.

La pesée doit être effectuée sur un sol dur sans moquette ou tapis. Un compétiteur est autorisé à combattre uniquement dans la catégorie dans laquelle il a été inscrit en début de saison et aucun changement en cours de saison n'est possible.

La pesée doit être effectuée de manière discrète, de façon à respecter le besoin de discrétion des hommes et des femmes. Il est préférable de procéder à la pesée des hommes et des femmes dans deux pièces séparées (pour les femmes présence d'un officiel féminin).

## **NOTA : Tolérance de poids à la pesée**

Pour une même compétition la tolérance de poids de 200 grammes.

### **3.8 La nationalité d'un compétiteur**

La nationalité d'un compétiteur n'est pas restrictive pour participer aux championnats officiels organisés par la FFST dès lors que le sportif engagé est titulaire de la licence fédérale en cours de validité.

## **Article 4 Contestations**

### **4.1 Contestations dans les règles**

Toutes les décisions publiques sont définitives et ne peuvent être changées à moins qu'il soit constaté par un cadre fédéral :

- Erreurs découvertes lors du calcul des points
- Un des juges déclare avoir fait une erreur et a inversé les scores des compétiteurs
- Il y a violation évidente des règles de la FFST

Le responsable de surface (ring ou tatami) traitera immédiatement la contestation avec l'organisateur de la manifestation et annoncera le résultat officiel ou permettra de refaire tout ou partie du combat. Une fois le résultat donné après étude de la réclamation, aucune autre réclamation ne sera possible.

### **4.2 Utilisation de la vidéo**

Les vidéos ne sont recevables dans aucune forme de contestation.

## **Article 5 Officiels fédéraux**

Tous les officiels fédéraux officiant lors des championnats et coupes nationales sont des officiels de la FFST. Ils doivent être complètement neutres. Ils représentent la fédération tout au long des championnats. Ils doivent avoir une conduite impartiale, positive et honnête et faire preuve de fairplay envers tous les compétiteurs et l'encadrement.

Un arbitre n'est pas autorisé à porter des lunettes mais peut porter des lentilles de contact.

Les officiels sont astreints de suivre une formation continue annuelle organisée par la FFST. Le défaut d'assiduité aux actions de formation entraîne la perte de la qualité d'officiel.

Les officiels fédéraux sont :

- Les membres des comités directeurs de la fédération et de ses organes déconcentrés
- Les membres de la commission sportive nationale FFST
- Les responsables d'arbitrage fédéraux
- Les personnes officiellement déléguées par la fédération
- Les responsables de surface de rencontre
- Les juges et arbitres de la FFST
- Les chronométreurs
- Médecin avec équipe médicale

Et d'une manière générale toutes personnes officiellement déléguées par la fédération

## **Article 6 Représentants fédéraux**

Un représentant FFST, mandaté par le président de la fédération, doit être présent à tous les championnats et coupes officielles FFST.

Au sein de la commission sportive nationale un ou plusieurs membres sont par ailleurs désignés en qualité de représentants fédéraux.

A l'échelon départemental ou régional, le ou les représentants sont désignés par le président territorialement concerné.

Le représentant est chargé de vérifier que toutes les compétitions se déroulent selon les règles de la FFST ainsi que pour la proclamation des résultats

## **Article 7 Le responsable de surface (tatami / ring)**

Le responsable de surface (superviseur), sous l'autorité de l'organisateur de la manifestation répartit les arbitres et les juges pour la surface dont il a la responsabilité.

Il contrôle sa surface de rencontre (ring ou tatami), les équipements des tables d'officiels, tenues des arbitres et des juges. Il autorise l'ouverture de la compétition.

Il répartit les documents de tirage sur les tables des officiels et les récupérera après la fin des matchs. Il est le responsable de la pesée de sa surface. Il est le seul qui peut apporter des modifications aux listes officielles de tirage. Il sera l'arbitre « suprême » en cas de contestation.

Pour toutes les manifestations organisées par la FFST, chaque combat dans un ring ou sur un tapis doit être placé sous l'autorité d'un responsable de surface désigné par l'organisateur de la manifestation.

Le responsable de surface est obligatoirement un juge arbitre de niveau National. Les superviseurs sont les officiels qui doivent être priorisés sur cette fonction.

Le responsable de surface est chargé de contrôler l'ensemble des procédures afférentes aux compétitions fédérales, notamment ;

- ✓ Il a en charge l'organisation de l'équipe d'arbitrage (désignation des rencontres, des juges etc.)
- ✓ Il vérifie que toutes les dispositions réglementaires ont été prises par l'organisateur (conformité du ring, présence du staff médical, etc.)
- ✓ Il doit veiller au bon déroulement des combats en faisant respecter la réglementation.
- ✓ Il annonce le résultat de la rencontre après avoir vérifié les feuilles de notation de chaque juge. Il remplit les passeports sportifs des combattants et rédige le procès-verbal de la Réunion.
- ✓ Lors des galas, le responsable de surface aura la fonction de superviseur de la manifestation et veillera à l'application des règlements et des directives fédérales.

### **7.1 Arbitres/ juges/ compteur de pieds / chronométreur et marqueur**

Les tâches des arbitres, juges, compteur de pieds, chronométreur et marqueur sont précisées dans le titre II du présent règlement relatif aux règles spécifiques pour le kickboxing et K1 rules.

### **7.2 Speaker**

Avant chaque rencontre, il appelle les compétiteurs pour le combat : en premier il appelle celui du coin rouge puis celui du coin bleu.

Dans les championnats et coupes, le speaker appelle toujours les compétiteurs pour la rencontre à venir en demandant qu'ils se préparent pour le match suivant.

Après trois appels, si un compétiteur ne se présente pas, le speaker donne l'ordre au chronométreur de déclencher le temps. Si le compétiteur ne se présente pas dans un délai de deux minutes, le speaker avec l'accord du superviseur fera signe à l'arbitre et annoncera le vainqueur du match par Forfait.

### **7.3 Médecin et son équipe médicale**

L'organisateur est responsable de la mise à disposition d'une équipe médicale en adéquation avec la réglementation médicale. L'action du médecin et de l'équipe de secouriste est précisée au règlement médical fédéral de la FFST.

### **Article 8 Rappel pour les officiels fédéraux**

Avant le début de la compétition, une réunion des juges/arbitres aura lieu sous la responsabilité de l'organisateur de la compétition. Tous les officiels fédéraux doivent connaître le règlement à jour et porter la même tenue vestimentaire réglementaire FFST.

Lors de cette réunion le responsable de l'organisation fera un rappel sur le règlement spécifique des disciplines engagées dans la compétition et donnera des explications sur des problèmes probables afin d'harmoniser les juges/arbitres.

Il est interdit de porter quel que type que ce soit de couvre-chefs sur les surfaces de combat et dans les coins.

Tous les arbitres, juges et officiels présents lors du tournoi ont l'interdiction de prendre part à leur équipe en tant qu'entraîneur ou de faire preuve de partialité.

Il n'est pas permis de passer d'officiel à entraîneur coach lors d'un même championnat.

### **Article 9 Contrôle dopage**

Tout compétiteur qui refuse de se soumettre à un examen médical ou à un test de dopage avant ou après un combat peut être immédiatement disqualifié ou suspendu en attendant de comparaître devant la commission de disciplinaire de lutte contre le dopage.

Il est fait application du règlement disciplinaire de lutte contre le dopage adopté et voté par le comité directeur.

### **Article 10 Procédure en cas de blessures et/ou KO**

Consulter le règlement médical fédéral FFST.

### **Article 11 Religion /Culte**

Aucun signe ostentatoire et/ou pratique en lien avec une religion n'est autorisé dans les enceintes de pratiques sportives et compétitives.

Pour les rencontres, aucun signe distinctif d'un pays sur le short, la serviette, le tee-shirt du combattant, excepté lors de Championnats internationaux de la CSIT ou autres.

\*

\* \*

# **TITRE II**

## **Règles techniques et sportives spécifiques**

### **Kickboxing et K1 rules**

#### **Article 1<sup>er</sup> DEFINITION**

Le k1 rules est une discipline de kickboxing où l'intention du compétiteur est de battre son adversaire avec pleine puissance et force. Les coups de pieds et les coups de poings et coups de genoux doivent être assénés avec vitesse et précision. Les coups sont autorisés à l'avant et sur le côté de la tête, l'avant et le côté du corps, sur les faces interne et externe de la cuisse, le balayage est également autorisé.

La recherche de la mise hors combat de l'adversaire n'est pas une finalité.

Le corps à corps doit durer moins de 5 secondes, il est permis de tenir son adversaire par le cou avec les deux mains de manière à attaquer avec le genou uniquement. Un seul coup de genou est autorisé par corps à corps.

Il est interdit d'attraper la jambe de l'adversaire. Il est interdit d'attraper la jambe et d'asséner des coups de poings ou de pieds en même temps.

Les coups de poings qui atteignent une zone ciblée autorisée ont la même valeur pour les juges que le genou, la jambe ou toute autre technique du répertoire.

Le combat se déroule dans un ring ou sur un tatami selon la nature de la manifestation organisée.

#### **Article 2 LES CIBLES AUTORISEES**

Les parties du corps qui peuvent être attaquées en utilisant les techniques de combats autorisées sont les suivantes : La tête Face, côtés. Torse Tronc et Flancs. Membres inférieurs.

Ils peuvent être attaqués avec le tibia sur toute la surface des membres inférieurs (y compris les genoux).  
Pieds

En dessous de la cheville (uniquement pour le balayage).

#### **2.1 Les zones ciblées, techniques et attitudes interdites**

**Il est interdit de :**

- Attaquer la gorge, le bas ventre, les reins, le dos, le dessus des épaules, l'aîne et l'arrière de la tête ou de la nuque.
- Faire un coup de pied frontal (front kick) sur l'avant de la cuisse, du genou et du tibia.
- Attaque de genou interdite sur la face avant de la cuisse.
- Tirer vers le bas la tête avec les mains lors de la saisie
- Saisir la jambe ou le bras de son adversaire.
- Balancer, soulever et tourner l'adversaire de gauche à droite.
- Donner des coups de coude, des coups de tête.
- Pendant la saisie du coup de l'adversaire, donner plus d'un coup de genou.

- Tourner le dos à son adversaire, se dérober, tomber au sol délibérément, saisie intentionnelle, toutes les techniques en aveugle, la lutte et baisser la tête sous la taille de l'adversaire.
- Attaquer un adversaire qui est pris dans les cordes.
- Attaquer son adversaire qui se trouve au sol ou qui est déjà au sol. (dès qu'une main ou un genou touche le sol).
- Quitter le ring.
- Continuer après l'ordre STOP ou BREAK ou lorsque la fin du round a été annoncée.
- Huile sur le visage et le corps.
- La violation des règles et des réglementations peut, selon la gravité, entraîner des avertissements, points négatifs voire même la disqualification.

Lorsqu'un compétiteur crache volontairement son protège-dents, l'arbitre central lui inflige un avertissement. S'il recommence, avertissement officiel et suite des sanctions.

#### **Entraîneurs et soigneurs ont interdiction de :**

- Contester les décisions des arbitres.
- Agresser physiquement ou verbalement un officiel à l'intérieur ou en dehors du ring.
- Ce genre de comportement, peut entraîner les coaches à être convoqués devant la commission de discipline de la Fédération.

## **2.2 Techniques autorisées**

Toutes les techniques doivent être utilisées avec puissance et atteindre les cibles autorisées. Toute technique, partiellement déviée ou bloquée ou sans puissance, ne seront pas prises en compte par les juges.

### **2.2.1 Techniques de poing**

- Toutes techniques de poing (directs, crochets, uppercuts)
- Coup de poing de revers
- Coup de poing de revers retourné
- Saisie des deux mains autour du cou de l'adversaire pendant un maximum de 5 secondes avec un seul coup de genou autorisé pendant cette saisie.

### **2.2.2 Techniques de pieds et genou**

Pieds : Avant, latérale, circulaire, revers, croissant, retombant, (plante du pied uniquement), coup de pied sauté, coup de pied retourné (au-dessus de la ceinture uniquement). Les frappes peuvent se faire avec le tibia.

Le genou peut être utilisé pour attaquer toutes les parties du corps et de la tête comme défini dans l'article 2 (zones de cibles autorisées). Il est possible d'attaquer la cuisse, mais uniquement sur les côtés.

Les balayages (au niveau des chevilles uniquement), de l'extérieur vers l'intérieur et vice et versa, sont autorisés pour déséquilibrer l'adversaire.

## **Article 3 DECISIONS**

Les décisions seront prises comme suit :

**Victoire aux points** : A la fin d'un combat, le compétiteur vainqueur est celui désigné à la majorité des juges. Si les deux compétiteurs sont simultanément blessés ou KO et ne peuvent continuer le combat, les juges marqueront les points obtenus à ce stade par chacun des boxeurs, et le compétiteur ayant le plus grand nombre de points sera déclaré le vainqueur.

**Victoire par abandon :** Si un compétiteur abandonne volontairement, en raison d'une blessure ou toute autre raison, ou s'il ne reprend pas le combat après une minute de pause entre les rounds, son adversaire sera déclaré vainqueur.

**Victoire par arrêt :** Victoire après arrêt sur l'ordre de l'arbitre (TKO)

**Blessure :** Si un arbitre juge un compétiteur inapte à continuer le combat, en raison d'une blessure ou toute autre raison physique, le combat sera stoppé et l'adversaire déclaré vainqueur. Le droit de prendre une telle décision incombe à l'arbitre qui peut consulter le médecin. Après quoi, l'arbitre suivra le conseil du médecin. Lorsque l'arbitre demande au médecin d'intervenir, ils seront les seuls officiels présents sur le ring. Aucun soigneur ne sera admis. (Cf. le règlement médical FFST)

**Victoire par disqualification :** Si un compétiteur est disqualifié, son adversaire sera déclaré vainqueur. Si les deux compétiteurs sont disqualifiés, la décision sera annoncée en conséquence. Un compétiteur disqualifié ne peut pas recevoir de récompense, ni de médaille, ni de trophée, ni de récompense honorifique, ni grade, ni titre de la compétition durant laquelle il a été disqualifié.

**Victoire par Forfait :** Lorsqu'un compétiteur est présent sur le ring prêt à combattre, et que son adversaire ne se présente pas après avoir été appelé par le haut-parleur. Après deux minutes, le gong retentira et l'arbitre déclarera le premier compétiteur vainqueur par forfait. Il demandera aux juges de remplir les feuilles de score en conséquence. Il les récupérera, appellera le compétiteur au centre du ring lèvera son bras pour le déclarer vainqueur.

La règle des 3 knockdowns (décompte de l'arbitre) est valable. Cela veut dire que le combat sera arrêté lorsqu'un boxeur aura subi 3 knockdowns dans un même combat. Le premier et le deuxième knockdown n'apportera aucun préjudice sur le cumul des points. L'arbitre déclare le boxeur TKO après 3 knockdowns.

En compétition cadet plein contact 2eme année, 2 Knock down (KD) entraînent la fin du combat.

#### **Article 4 CHANGEMENT DE DECISION**

Toutes les décisions publiques sont définitives et ne peuvent être changées à moins qu'il soit constaté par un officiel :

- Des erreurs découvertes lors du calcul des points
- Qu'un des juges déclare avoir fait une erreur et à inversé les scores des compétiteurs
- Qu'il y a violation évidente des règles techniques

Le responsable de surface traitera immédiatement la contestation avec l'organisateur de la manifestation et annoncera le résultat officiel ou permettra de refaire tout ou partie du combat. Une fois le résultat validé après étude de la réclamation, aucune autre réclamation ne sera possible.

#### **Article 5 ATTRIBUTION DES POINTS/SCORE**

Dans l'attribution des points, les règles suivantes doivent être respectées :

Un point doit être attribué lorsqu'une technique autorisée est délivrée selon les critères suivants :

- Bonne technique.
- Avec puissance et vitesse.
- Précision, concentration totale et ne pas détourner la tête lorsque l'on assène une technique
- Attitude sportive non malicieuse durant la réalisation de la technique

### 5.1 Pointage des juges :

Les juges remplissent la carte de pointage pendant le déroulé du combat. À chaque début de round, 10 points ("brut") sont attribués à chaque boxeur. À la fin de chaque round, le juge, suivant ses observations, et en l'absence de toute sanction ou comptage, attribue les points "nets" à chaque boxeur :

- ✓ Si le boxeur A gagne le round : A conserve 10 et B obtient 9.
- ✓ S'il est impossible de les départager pour ce round : A et B conservent 10.

Pour attribuer le gain d'un round à un boxeur, celui-ci devra avoir fait preuve de l'utilisation des techniques autorisées sur les cibles autorisées :

- ✓ avec une bonne technique ;
- ✓ Avec puissance et vitesse (suivant les catégories) ;
- ✓ Sans que les techniques soient parées ou bloquées par l'adversaire ;
- ✓ Avec précision et concentration (par exemple en ne tournant pas la tête lors de la technique)
- ✓ Avec une attitude sportive et du fair-play.

Si un boxeur a reçu au moins un avertissement (W1 ou W2) pendant le round ou s'il a été compté au moins une fois pendant le round, ce boxeur perd un point dans le compte net.

La remontrance n'entraîne pas de retrait de point mais peut être prise en compte dans la décision finale, en cas d'égalité.

Pour un round donné, les comptes nets possibles sont donc :

- ✓ 10/10.
- ✓ 10/9 ou 9/10.
- ✓ 10/8 ou 8/10.

Remarque : Le compte 9/9 n'existe pas, le score de 10/10 sera retenu.

### 5.2 Décision

À la fin du combat, chaque juge effectue le compte total de ses points et **entoure sa décision** sur la carte de pointage. La décision rendue par le superviseur l'est toujours à la majorité des résultats suivant le tableau ci-après :

<b>Juge 1</b>	<b>Juge 2</b>	<b>Juge 3</b>	<b>Décision rendue par le superviseur</b>
Boxeur A	Boxeur A	Boxeur A	Vainqueur boxeur A
Boxeur A	Boxeur A	Boxeur B	Vainqueur boxeur A
Boxeur A	Boxeur B	Match nul	Match nul ou Extra round
Boxeur A	Match nul	Match nul	Match nul ou Extra round

En cas d'égalité au compte et de la nécessité de désigner un vainqueur (championnat ou coupe) :

- ✓ Un extra round pourra être effectué.
- ✓ Il sera tenu compte du nombre de sanctions ou du nombre de compte donnés pendant le combat.

L'arbitre informera les juges dans les cas suivants afin que soit complétée la carte de pointage :

- ✓ Les deux boxeurs sont simultanément blessés ou KO. Le compte utilisé sera celui de la fin du round précédent.
- ✓ Un boxeur abandonne ou ne reprend pas à l'appel du round suivant. L'adversaire est déclaré vainqueur par abandon.
- ✓ Arrêt par décision de l'arbitre ou du médecin (appelé par l'arbitre). L'adversaire est déclaré vainqueur par arrêt de l'arbitre ou du médecin.
- ✓ Arrêt par disqualification.
- ✓ Victoire par forfait (non-présentation à l'appel du premier round).

Toutes les décisions sont définitives et ne peuvent être changées à moins qu'il ne soit constaté par le superviseur :

- ✓ Une erreur de calcul dans le total des points ;
- ✓ Une déclaration faite par un juge qui signale une inversion entre les deux boxeurs.

### **5.3 Pénalités**

Les avertissements seront reconduits sur tous les rounds du combat

- 1<sup>ère</sup> violation : Avertissement Officiel
- 2<sup>ème</sup> violation Avertissement officiel – attribution point de pénalité
- 3<sup>ème</sup> violation Attribution point de pénalité
- 4<sup>ème</sup> violation disqualification

### **Article 6 CRITERES POINTS NEGATIFS**

1. Styles de combat impropres
2. S'accrocher en permanence
3. Baisser la tête constamment et continuellement, tourner le dos
4. Trop peu de techniques de pieds
5. Violation sérieuse des règles
6. Équipement non conforme lors du contrôle

Retard au 3ème appel du compétiteur à la fin des 2 minutes enclenché par le chrono, il sera disqualifié.

### **6.1 Violations du règlement**

Un compétiteur qui n'obéit pas aux ordres de l'arbitre, qui ne respecte pas la réglementation, affiche une attitude antisportive, peut recevoir une remarque, un avertissement ou être disqualifié par un arbitre, avec ou sans avertissement officiel selon la gravité de la faute.

Seuls quatre avertissements officiels peuvent être donnés à un boxeur durant tout un combat. Le 4<sup>ème</sup> avertissement officiel entraînera automatiquement la disqualification.

La procédure commence par un avertissement officiel, un avertissement officiel entraînant un point négatif, un troisième avertissement entraînant un second point négatif, un quatrième avertissement entraînant la disqualification du compétiteur.

### **6.2. Les actions considérées comme des fautes**

- a) Coup de poing sous la ceinture, crocheter, faire trébucher, frapper avec les genoux et les coudes.
- b) Frapper avec la tête, les épaules, l'avant-bras et les coudes, étrangler son adversaire, écraser son visage avec son bras ou son coude, pousser la tête de l'adversaire à l'extérieur des cordes

- c) Frapper avec les gants ouverts, avec l'intérieur du gant, ou avec le poignet
- d) Il est interdit d'attaquer avec un Front kick, side kick, back kick, genou sur l'avant de la cuisse
- e) Frapper le dos de l'adversaire, particulièrement sur la nuque, la tête et les reins
- f) Attaquer en se tenant aux cordes ou en les utilisant de manière inappropriée
- g) S'allonger, lutter ou ne pas combattre du tout
- h) Attaquer un adversaire qui est au sol ou en train de se relever
- i) S'accrocher à son adversaire.
- j) Projeter son adversaire
- k) Frapper après avoir saisi son adversaire, ou en tirant l'adversaire sur la frappe
- l) Attraper ou maintenir le bras de l'adversaire ou mettre son bras sous le bras de l'adversaire
- m) Soudainement baisser la tête sous la ceinture de l'adversaire
- n) User de moyens artificiels pour une défense passive ou se laisser tomber intentionnellement, de façon à éviter la frappe
- o) Avoir un comportement antisportif
- p) Refuser de reculer après l'ordre BREAK
- q) Essayer d'asséner un coup à l'adversaire immédiatement après l'ordre BREAK et avant de reculer
- r) Agresser physiquement ou verbalement un arbitre
- s) Cracher son protège dent

Si un arbitre pense qu'une faute a été commise et qu'il ne l'a pas vu, il doit consulter ses juges.

#### **Article 7 DECOMPTE DE L'ARBITRE.**

Un compétiteur est considéré au sol si suite à un coup, une partie de son corps autre que ses pieds touche le sol.

Après un coup violent, si le compétiteur n'est ni tombé, ni dans les cordes mais qu'il est à demi- conscient et qu'il n'est pas en mesure de poursuivre le combat, l'arbitre doit immédiatement le compter.

Lorsqu'un compétiteur est au sol, son adversaire doit immédiatement se rendre dans le coin neutre, désigné par l'arbitre. Si l'adversaire ne se rend pas dans le coin neutre après en avoir reçu l'ordre de l'arbitre, ce dernier interrompra le compte jusqu'à ce que le compétiteur ait rejoint le coin neutre. Le compte reprendra là où il aura été interrompu.

Lorsqu'un compétiteur est au sol, l'arbitre comptera de 1 à 10 avec une seconde d'intervalle entre chaque chiffre, et indiquera chaque seconde avec ses doigts de manière à ce que le compétiteur qui est tombé sache combien de secondes ont été comptées. L'arbitre devra compter jusqu'à 8 même si le compétiteur est prêt à continuer le combat avant. Si le compétiteur ne lève pas les gants, l'arbitre continuera de compter jusqu'à 10, le round sera terminé et le KO déclaré.

L'arbitre continuera son décompte même si le chronométreur annonce la fin du round.

Si le compétiteur est compté 8, reprend le combat et retombe au sol sans avoir été touché, l'arbitre reprendra le compte à partir de 8.

Si les deux compétiteurs tombent en même temps, le compte continuera tant que l'un d'entre eux reste au sol. S'ils restent tous les deux au sol après un compte de 10 secondes, le combat sera arrêté et la décision sera rendue, tenant compte des points attribués avant le KO.

A noter qu'un décompte de l'arbitre n'entraîne pas de Point Négatif au compétiteur compté.

## **Article 8 LE SALUT**

Avant et après un combat, les compétiteurs se toucheront les gants en signe de sportivité. Le salut aura lieu avant de commencer le premier round et après la décision.

## **Article 9 UTILISATION DE DROGUES**

Toutes drogues ou substances chimiques ingérées par un compétiteur, qui ne font pas partie d'un régime normal sont interdites.

Tout compétiteur ou officiels qui violeraient ce code pourraient être disqualifiés ou suspendus par la FFST en application du règlement spécifique.

Tout compétiteur qui refuse de se soumettre à un examen médical ou test de dopage après un combat permettant de vérifier qu'il n'a pas violé cette règle, peut être disqualifié ou suspendu. Il en sera de même dans le cas où un officiel encourage un tel refus.

## **Article 10 APTITUDE MEDICALE**

Un compétiteur sera autorisé à combattre dans une compétition fédérale seulement après avoir été déclaré apte par un médecin. Cette aptitude est précisée dans le passeport du licencié ou sur un formulaire fédéral médical ad hoc dans le respect de la réglementation médicale fédérale en vigueur.

Un compétiteur ne sera pas autorisé à prendre part à un combat si il a un pansement sur une plaie, une coupure, une blessure, une lacération, ou une blessure sanglante sur la tête ou le visage, y compris sur le nez et les oreilles.

### **10.1. Aide médicale**

Un médecin doit être présent tout au long de la compétition et ne doit pas quitter sa place avant la fin du dernier combat ou avant d'avoir vu les compétiteurs qui y ont pris part. La présence de secouriste est obligatoire pour toutes les compétitions et/ manifestation organisées par la FFST.

## **Article 11 ACCORDS**

Le présent règlement est conforme aux prescriptions du code du sport et en adéquation avec celui de la fédération délégataire pour le kickboxing et K1 rules

# **ANNEXES**

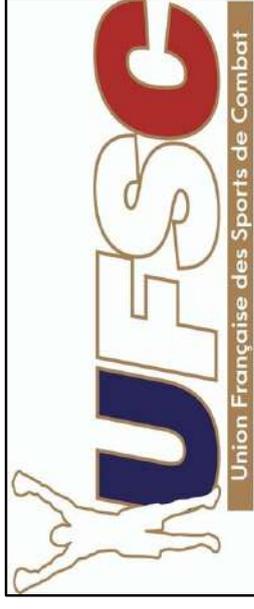
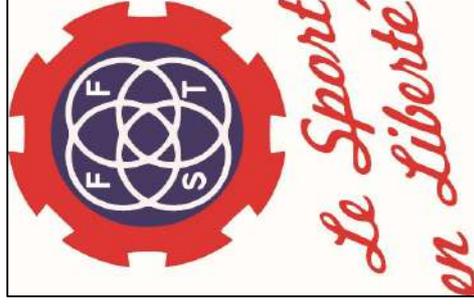
Annexe 1 : Tableau synoptique des catégories de poids par âge

Annexe 2 : Tableau de synthèse des règles de compétition

## KICK-BOXING / K1 RULES

Catégorie	Cadets 2		Juniors		Séniors	
	15		16/17		18 à 40 inclus	
Age (ans)	15		16/17		18 à 40 inclus	
Sexe	Hommes	Femmes	Hommes	Femmes	Homme	Femme
Poids (kg)	-45	-40	-45	-40	-51	-48
	-48	-44	-48	-44	-54	-52
	-51	-48	-51	-48	-57	-56
	-54	-52	-54	-52	-60	-60
	-57	-56	-57	-56	-63,5	-65
	-60	-60	-60	-60	-67	-70
	-63,5	-65	-63,5	-65	-71	+70
	-67	+65	-67	+65	-75	
	-71		-71		-81	
	-75		-75		-86	
		-81		-91		
		+81		+91		

**RING**



Catégorie	Pré-poussins		Poussins		Benjamin		Minimes		Cadets		Juniors		Séniors		Vétérans		
	6/7		8/9		10/11		12/13		14/15		16/17		18 à 40 inclus		41 à 50 inclus		
Age (ans)	6/7		8/9		10/11		12/13		14/15		16/17		18 à 40 inclus		41 à 50 inclus		
Sexe	F/G	F/G	F/G	F/G	F/G	Filles	Garçons	Filles	Garçons	Filles	Garçons	Filles	Garçons	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes
Poids (kg)	-18	-18	-18	-23	-23	-28	-28	-37	-37	-37	-4	-47	-50	-57	-50	-57	-57
	-23	-23	-23	-28	-28	-32	-32	-42	-42	-42	-4	-52	-55	-63	-55	-63	-63
	-28	-28	-28	-32	-32	-37	-37	-42	-42	-47	-50	-57	-60	-69	-60	-69	-69
	-32	-32	-32	-37	-37	-42	-42	-47	-47	-52	-55	-63	-65	-74	-65	-74	-74
	-37	-37	-37	-42	-42	-46	-46	-52	-52	-57	-60	-69	-70	-79	-70	-79	-79
	-42	-42	-42	-47	-47	-50	-50	-57	-57	-63,5	-65	-74	+70	-84	+70	+70	-84
	-47	-47	-47	-52	-52	-55	-55	-60	-60	-69	-70	-79	-84	-89	-89	-89	-89
	+47	+47	+47	+52	+52	-60	-60	+60	-63	-74	-74	+70	-84	-94	-94	-94	-94
						+60	-69		+74				-89	+94		+94	+94
													-94				
												+94					

**TATAMI**

## FFST - SYNTHÈSE KICK-BOXING / K1 RULES

Catégorie	Poussin + Pupilles + Benjamins	Minimes	Cadets	Junior	Junior	Vétérans	Classe D	Classe C	Classe B	Classe A
Type de combat	Assaut	Assaut	Assaut	Assaut	Assaut	Assaut	<b>Combat</b>	<b>Combat</b>	<b>Combat</b>	<b>Combat</b>
Sexe	Filles / Garçons	Femmes / Hommes	Femmes / Hommes	Femmes / Hommes	Femmes / Hommes	Femmes / Hommes				
Âges	6 à 11	12/13	14/15	16/17	16/17	18 à 50 inclus	18 à 40 inclus	18 à 40 inclus	18 à 40 inclus	18 à 40 inclus
Conditions médicales	Certificat médical (3 années) + Attestation années 2 et 3	Certificat médical (3 années) + Attestation années 2 et 3	Certificat médical (3 années) + Attestation années 2 et 3	Certificat médical (3 années) + Attestation années 2 et 3	Certificat médical (3 années) + Attestation années 2 et 3	Certificat médical (3 années) + Attestation années 2 et 3	Certificat médical (1 an) + Fond d'œil (1 an)	Certificat médical (1 an) + Fond d'œil (1 an)	Certificat médical (1 an) + Fond d'œil (1 an)	Certificat médical (1 an) + Fond d'œil (1 an)
Tolérance pesée (g)	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
Nombre de rounds	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Durée round (minutes)	1	1.5	1.5	2	2	2	2	3	3	3
Durée repos (minutes)	1	1	1	1.5	1.5	1.5	1.5	2	2	2
Gants (oz)	10 jusque 63.5 kg / 12 au-delà	10 jusque 63.5 kg / 12 au-delà	10 jusque 63.5 kg / 12 au-delà	10 jusque 63.5 kg / 12 au-delà	10 jusque 63.5 kg / 12 au-delà					
Hors combat	<b>Interdit</b>	<b>Interdit</b>	<b>Interdit</b>	<b>Interdit</b>	<b>Interdit</b>	<b>Interdit</b>	<b>Interdit</b>	<b>Autorisé</b>	<b>Autorisé</b>	<b>Autorisé</b>
Touche	Contrôlée	Contrôlée	Contrôlée	Contrôlée	Contrôlée	Contrôlée	Semi contact	Plein contact	Plein contact	Plein contact
Protections supplémentaires	Casque + Plastron + Protèges-tibias	Casque + Protèges-tibias	Casque + Protèges-tibias	Casque + Protèges-tibias	Casque + Protèges-tibias	Sans	Sans			

