



# REGLEMENTATION SPORTIVE PANCRACE EDUCATIF ET AMATEUR

(Mise à jour du 15/02/2021)

## I. DEFINITION DU PANCRACE EDUCATIF ET AMATEUR :

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

La pratique du Pancrace éducatif et amateur contemporain est largement liée à la FSGT depuis l'année 1999, et s'inscrit en tous points dans le respect de la Charte des Sports de Combat et Arts Martiaux mise en place par la Fédération Sportive et Gymnique du Travail (FSGT). Les techniques autorisées en Pancrace sont, par ailleurs, en tous points conformes aux règles techniques et de sécurité de l'article A331-36 du Code du Sport, applicables aux manifestations publiques de sports de combat.

## II . LE COMBAT DE PANCRACE :

Un combat de Pancrace consiste à :

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

## III. DISPOSITIONS COMMUNES A TOUTES LES CATEGORIES :

### 1. L'autorité :

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

Au sein de la Commission Fédérale d'Activités Sports de Combat et Arts Martiaux FSGT, le Collège Technique Combat Mixte national est chargé d'organiser, encadrer et réglementer la pratique du Pancrace sous l'égide de la FSGT.

### 2. Aire de combat :

L'aire de combat réglementaire est constituée par une surface de tatamis homologués, d'une densité suffisante pour protéger les combattants, entourée de la zone de protection réglementaire. Cette aire peut, selon les nécessités et le contexte de l'organisation, adopter plusieurs formes, définies précisément par le cahier des charges d'organisation présent dans ce document :

- 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.
- Un ring dit « de plein air », dans le cas du Beach Pancrace, selon les dispositions spécifiques énoncées dans le cahier des charges de l'organisateur présent dans ce document.

Quelle que soit la forme de l'aire de combat, une table officielle, ainsi que des sièges, en nombre suffisant, seront disposés autour, de manière à ne pas créer de danger pour les compétiteurs ou les officiels en cas de sortie de l'aire de combat. La table officielle disposera d'un chronomètre, d'un gong, d'un micro avec sonorisation et de l'équipement pour la diffusion des musiques de combat réglementaires. Le cahier des charges d'organisation précise les détails de fabrication et de mise en place de chaque aire de combat homologuée.

### 3. Durée des assauts et combats :

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

- Pupilles (8-9 ans) : 2 reprises de 2 minutes (1 minute de repos) ;
- Benjamins (10-11 ans) : 2 reprises de 3 minutes (1 minute de repos) ;
- Minimes (12-13 ans) : 2 reprises de 3 minutes (1 minute de repos) ;
- Cadets (14-15 ans) : 2 reprises de 4 minutes (1 minute de repos) ;
- Juniors (16-17 ans) : 2 reprises de 4 minutes (1 minute de repos) + 1 round éventuel supplémentaire ;
- Séniors (18-40 ans) : 2 reprises de 5 minutes (1 minute de repos) + 1 round éventuel supplémentaire ;
- Vétérans (41 ans et +) : 2 reprises de 5 minutes (1 minute de repos) + 1 round éventuel supplémentaire.

Les combats entre hommes et femmes, hors démonstrations techniques, sont interdits. Les combats entre parents et enfants sont interdits.

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

Le combattant doit être propre et avoir une belle apparence. Seuls les officiels sont habilités à déterminer si les particularités physiques de chaque compétiteur (pilosité excessive, ongles trop longs) présentent un danger pour l'intégrité physique des combattants. Aucun produit chauffant, de nature glissante ou susceptible d'irriter l'adversaire, n'est toléré sur la peau. Chez les Seniors, la présence de vaseline est autorisée sur certains points du visage, sans excès, à l'appréciation de l'arbitre de la compétition.

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

L'équipement obligatoire du combattant pour toute compétition de Combat mixte se compose de :

- Un short réglementaire, homologué avant la compétition par le délégué officiel en charge de la manifestation ;
- Une coquille personnelle de type « CE » homologuée ;
- Un protège-dents personnel de type « CE » **simple** homologué ;
- Une paire de gants de type « doigts ouverts » homologués par le Comité National de Combat Mixte (CNCM) pour l'utilisation en compétition (de densité 7 oz) dont les fermetures (scratch) des poignets sont recouverts de bande élastique non blessante de 4 cm de largeur ; les gants de chaque combattant peuvent être fournis par l'organisateur ;
- De plus, pour les Pupilles, Benjamins, Minimes, Cadets, Juniors : une paire de protège-tibias type « chaussette » homologués « CE », recouvrant le dessus du pied ;

Et de plus, pour les féminines :

- Un rashguard, ou un tee-shirt de compression, maintenu par la ceinture du short.
- Pour les Juniors et Seniors : un bustier de protection de type souple, homologué « CE » et une protection pubienne.

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. Les bandages des mains sont interdits.

Avant et après chaque combat, l'équipement sera vérifié par un Officiel.

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

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

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

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

Tout sur-classement d'âge et/ou de poids est strictement interdit. Il n'y a aucune tolérance dans la mesure du poids du combattant pour chaque catégorie.

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

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

- Niveau « débutants » : combattants des niveaux techniques jaune et orange ;
- Niveau « intermédiaires » : combattants des niveaux techniques vert et bleu et/ou expérience de 5 combats ;
- Niveau « avancés » : combattants des niveaux techniques marron et noir et/ou expérience de 10 combats ;

Le niveau technique d'un compétiteur, ainsi que le nombre de combats, sont déterminés en fonction de son expérience dans l'ensemble des disciplines boxées et luttées, par rapport à son expérience technique dans l'ensemble des sports de combat qu'il a pu pratiquer au cours de sa carrière sportive. Cette appréciation et le choix du niveau d'inscription à la compétition relèvent du professeur du club dans lequel le pratiquant est inscrit. Le niveau annoncé du compétiteur pourra faire l'objet d'une vérification et/ou d'un reclassement par les organisateurs de la compétition. L'expérience du compétiteur est tenue à jour lors de chaque compétition grâce aux mentions figurant sur le passeport fédéral, avec regroupement et validation des données par la CFA Scam FSGT.

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

Les tenues des Officiels de la compétition sont les suivantes :

- Pour les délégués officiels de la manifestation, les arbitres et les juges : pantalon noir, chemise ou polo fédéral FSGT, chaussettes et chaussures noires ;
- Pour les coaches et soigneurs : une tenue de sport correcte et propre, neutre ou au nom du club représenté, ne portant pas atteinte ou concurrence à l'image du Combat mixte et/ou de la fédération.

Chaque compétition doit réunir la présence constante de :

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

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

### **9. Arbitrage :**

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

Avant le combat, l'Arbitre doit vérifier la tenue des combattants. Seule une personne est autorisée à proximité de l'aire de combat dans le coin de chaque combattant ; elle doit être majeure, dans une tenue conforme à l'alinéa précédent, et titulaire de la licence fédérale 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. Le port de gants fins hygiéniques par l'arbitre est obligatoire.

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

Le comportement des Soigneurs doit être sportif et exemplaire. Ils doivent être en tenue de sport, conforme aux prescriptions déjà énoncées, et titulaires de la licence fédérale Combat mixte de la saison sportive en cours. Tout comportement contraire à l'éthique de pratique du Combat mixte 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.

Seuls deux coaches ou soigneurs sont acceptés dans le coin du combattant. Ces derniers doivent se placer à genoux, assis ou accroupis dans la zone prévue pour eux autour de l'aire de combat, qu'ils ne doivent pas quitter. Les coaches peuvent s'adresser au combattant pendant la compétition, en veillant au respect de l'éthique sportive. Aucun autre compétiteur ou entraîneur ne doit s'adresser au combattant pendant l'assaut (depuis le coin du combattant, ou d'un quelconque autre point à proximité de l'aire de combat), sous peine de sanction ou de disqualification immédiate du compétiteur, à l'appréciation de l'arbitre.

### **12. Médecin et Secouristes :**

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

Le Médecin sera placé sur l'un des côtés de l'aire de combat et, dans la mesure du possible, à la table officielle. Dans tous les cas, la décision du Médecin est prioritaire. La présence d'un Médecin lors d'une compétition n'est pas une formalité, et ce professionnel de l'urgence médicale devra avoir sur place le matériel nécessaire pour faire face à toute éventualité.

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

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

Avant tout combat, le combattant devra être pesé et fournir le certificat médical réglementaire désigné ci-dessous pour chaque catégorie. 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 sa licence individuelle omnisport FSGT pour la saison sportive en cours, ainsi qu'un certificat médical d'aptitude à la pratique du Pancrace en compétition :

- **Pour les catégories pupilles, benjamins, minimes, cadets, juniors, un certificat médical datant de moins de un an**, selon le modèle page 16, avec la case « en loisirs et compétition » cochée par le médecin (**une seule case cochée sur le certificat**) ;
- **Pour la catégorie seniors débutants : un certificat médical datant de moins de un an**, selon le modèle page 17, avec au minimum la case « en loisir et en compétition, dans les catégories où la mise hors combat au visage n'est pas autorisée » cochée par le médecin (**une seule case cochée sur le certificat**) ;
- **Pour la catégorie seniors intermédiaires et avancés, un certificat médical datant de moins de un an**, selon le modèle page 17, avec la case « en loisir et en compétition, dans les catégories où la mise hors combat au visage est autorisée » cochée par le médecin (**une seule case cochée sur le certificat**), où le médecin du sport atteste, conformément à l'article A231-2-3 du Code du Sport, l'attention particulière qu'il a portée sur l'examen neuro-psychologique et sur l'examen de la fonction visuelle (acuité visuelle, champ visuel et, si le praticien le retient nécessaire en fonction de son examen clinique, tonus oculaire et fond d'œil) ;
- **Pour la catégorie vétérans, un certificat médical de moins de un mois**, selon le modèle page 17, avec au minimum la case « en loisir et en compétition, dans les catégories où la mise hors combat au visage n'est pas autorisée » cochée par le médecin (**une seule case cochée sur le certificat**).

En outre, tous les compétiteurs mineurs devront présenter une autorisation parentale signée de leur tuteur légal. Tout compétiteur ne pouvant présenter les documents requis ne pourra participer à aucun combat, même de démonstration.

#### **14. Règles de déroulement :**

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

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

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

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

- Le salut : il est obligatoire envers les juges, l'arbitre et l'adversaire, avant et après le combat. Le salut se fait debout, les pieds joints en portant le poing droit serré sur le cœur et en abaissant ensuite le bras dans un geste circulaire vers la droite.
- Seuls peuvent être présents sur l'aire de combat l'arbitre de la compétition et les deux combattants. Autour de cette aire réglementaire se trouvent les officiels et les coaches ou soigneurs (2 au maximum par combattant, dans le coin du compétiteur).
- Le combat commence et s'arrête aux commandements de l'arbitre : « Prêt, en garde ! », « Combat ! » et « Stop ! », ou, dans le cas d'une compétition internationale : « Ready ! », « Fight ! » 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 et les niveaux techniques de combattants, qui définissent les règles officielles de compétition pour chacune d'elles.
- Dans le cas où, pendant le combat au sol, le protège-dents se trouve éjecté, quelle qu'en soit la raison, l'arbitre replace l'accessoire de protection, à son initiative.

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

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

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

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

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

En Pancrace, la victoire s'obtient par forfait ou disqualification de l'adversaire, par arrêt du Médecin ou de l'Arbitre, par constat de hors combat, par abandon ou, à l'issue du temps réglementaire de combat, par la mise en place d'un temps supplémentaire privilégiant la première action technique nette.

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

**Victoire par disqualification :** elle survient :

- Lorsque l'un des deux combattants est manifestement inférieur à son adversaire, que la poursuite du combat ne peut rien apporter à la promotion du Pancrace et risque de mettre en danger l'intégrité physique du combattant non préparé à la compétition ; à ce titre, une fuite répétée de l'assaut, par des sorties volontaires de l'aire de combat, peut être interprétée comme une manifestation de l'infériorité technique du combattant et justifier un avertissement ou la disqualification, à l'appréciation de l'arbitre ;
- Lorsque le comportement du combattant, ou celui de ses soigneurs, est inacceptable ou contrevient aux dispositions de l'alinéa III-8 de la présente réglementation ;
- Lorsque le combattant ne respecte pas les règlements de compétition établis par le Collège Pancrace de la CFA SCAM FSGT, notamment en ce qui concerne les techniques interdites communes ainsi que celles spécifiquement interdites dans sa catégorie, notamment également lorsque le combattant ne respecte pas les commandements de l'Arbitre.
- Lorsque le combattant adopte une posture ou des gestes qui peuvent s'avérer dangereux pour son intégrité physique (exemples : garde trop basse, entrée sur l'adversaire courbé avec la tête en avant, ... etc) ;

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

En cas de blessure ou de mise hors combat de l'un des deux combattants par une technique interdite, l'Arbitre et le Délégué de table officielle 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 psychologiquement 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 combattants, nuire au bon déroulement de la rencontre et à la promotion ou l'image du Panrace et de l'organisateur en général.

En particulier, l'arbitre devra éviter toute situation qui viendrait à placer un compétiteur, manifestement inférieur à son adversaire, dans une situation pouvant le mettre ostensiblement en grand danger, en prononçant si nécessaire l'arrêt du combat. La santé et la sécurité de tous les pratiquants sont le critère premier d'appréciation de l'arbitre et des officiels de la compétition.

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

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

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

**Victoire par décision des juges, à l'issue du temps réglementaire de combat :**

Il y a victoire par décision des juges à l'issue du terme réglementaire d'un combat. Au signal donné par l'arbitre, les trois Juges désignent le vainqueur en levant le panneau de la couleur du coin du combattant (bleu ou rouge). Le Délégué Officiel annonce le résultat en énonçant le nom du vainqueur, tandis que l'arbitre lève sa main au centre de l'aire de combat. La victoire par décision intervient à l'unanimité ou à la majorité des Juges.

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

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

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

Pour chacune de ces trois rubriques, 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 Panrace.

Les Juges désignent alors celui des deux combattants qui réunit le plus de critères dans les trois rubriques de notation. La victoire par décision des Juges, donnée à l'issue du temps réglementaire de combat, est souveraine et sans appel.

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

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

Les techniques interdites communes à chaque catégorie sont les suivantes :

- Tout coup porté à l'adversaire pendant le combat au sol ;
- Les frappes et pressions dans les yeux, la gorge, les parties génitales, la nuque, l'arrière de la tête ou la colonne vertébrale ;
- Les coups de genou à la tête de l'adversaire ;
- Les coups de pied dits « d'écrasement » pendant les phases de corps à corps ;
- Les coups de coude et les coups de tête ;
- Mettre les doigts dans le nez, les yeux, la bouche, l'oreille, une plaie de son adversaire ;
- Saisir la trachée artère de l'adversaire avec les doigts ;
- Les clés et torsions de doigt ou d'orteil ;
- Les torsions de nuque non contrôlées ;
- Les torsions de chevilles non contrôlées ;
- Les clés de colonne vertébrale ;
- Les projections en forme de clés verrouillées en station debout ;
- « Slams » en défense de soumission en amenant l'adversaire au-dessus du niveau de la taille ;
- Sauter vers l'arrière avec l'adversaire dans son dos depuis la position debout ;
- Toutes formes de projection visant à faire chuter l'adversaire sur la nuque ou sur le crâne ;
- D'une manière générale, toutes techniques éliminées de la codification technique de le Comité National de Combat Mixte CNCM en raison de leur dangerosité.

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

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

- Il est interdit de saisir les vêtements, les cheveux, de griffer, de chatouiller, de mordre, de cracher au visage de l'adversaire ou de l'insulter ;
- En général, tout comportement contraire à la morale, à l'esprit sportif et au code de déontologie de la pratique du Combat mixte, entraîne l'interdiction, momentanée ou définitive pour le combattant, de participer à toute compétition de Combat mixte sur le territoire national. La suspension provisoire ou le retrait définitif de la licence individuelle sportive peuvent être prononcés, après passage devant une Commission de Discipline, dans le respect des Statuts fédéraux, du règlement intérieur fédéral et des dispositions et règlements adoptés par la fédération organisatrice, conformément à la législation sportive en vigueur.
- L'absorption de tout produit dopant est rigoureusement interdite, et la CFA SCAM 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.

## TECHNIQUES AUTORISEES EN COMPETITION

### TECHNIQUES DE PERCUSSION DEBOUT

#### GARDES ET DEPLACEMENTS

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

#### COUPS DE POING

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

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

#### COUPS DE PIED

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

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

#### COUPS DE GENOU

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

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

### TECHNIQUES DE LUTTE DEBOUT

#### CHUTES

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

#### SAISIES DE BASE

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

#### PROJECTIONS

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

#### **AMENEES AU SOL**

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

#### **ENCHAINEMENTS DE LUTTE DEBOUT**

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

#### **TECHNIQUES DE LUTTE AU SOL**

##### **EDUCATIFS DE PREPARATION AUX ASSAULTS**

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

##### **IMMOBILISATIONS**

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

##### **ETRANGLEMENTS**

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

##### **CLES DE BRAS**

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

##### **CLES DE POIGNET**



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

#### **CLES DE JAMBE**

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

#### **GARDES AU SOL**

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

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

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

## REGLEMENTATION PARTICULIERE PANCRACE PUPILLES (8 - 9 ans) & BENJAMINS (10 - 11 ans)

### Réglementation générale :

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

### Réglementation particulière Pupilles & Benjamins :

#### EQUIPEMENT OBLIGATOIRE :

- Masculins : short, coquille, protège-dents, gants, protège-tibias
- Féminines : short, t-shirt ou rashguard, protège-dents, gants, protège-tibias

**DUREE DES ASSAUTS : 2 x 2 mn** (repos 1 mn)

#### TECHNIQUES AUTORISEES :

- Debout : coups de poing, coups de pied, coups de genou portés **à la touche** au corps de l'adversaire ;
- Projections et amenées au sol
- Lutte au sol avec techniques d'immobilisation et techniques de soumission en extension non serrées ou verrouillées (clés de bras et clés de jambe)

#### INTERDITS PARTICULIERS DE LA CATEGORIE :

- **Aucun coup à la tête ;**
- Aucun coup porté autrement que « à la touche » ;
- Aucune technique visant à étrangler l'adversaire ;
- Aucune technique de soumission serrée ou verrouillée, et/ou comportant une torsion

#### 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 le placement d'une technique de soumission en extension, non serrée ou verrouillée, donnant une victoire immédiate par l'arbitre
- Par immobilisation de l'adversaire au sol (quelle que soit sa position) pendant 30 secondes sans interruption
- Par décision des juges : si aucun des deux combattants n'a remporté la victoire à la fin du temps réglementaire

## REGLEMENTATION PARTICULIERE PANCRACE MINIMES (12 - 13 ans), CADETS (14 – 15 ans) JUNIORS DEBUTANTS (16 - 17 ans)

### Réglementation générale :

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

### Réglementation particulière Minimes, Cadets & Juniors :

#### EQUIPEMENT OBLIGATOIRE :

- Masculins : short, coquille, protège-dents, gants, protège-tibias
- Féminines : short, t-shirt ou rashguard, protège-dents, gants, protège-tibias
- Féminines, à partir de Juniors : bustier souple et protection pubienne

#### DUREE DES ASSAULTS :

- **MINIMES : 2 x 3 mn** (repos 1 mn)
- **CADETS : 2 x 4 mn** (repos 1 mn)
- **JUNIORS DEBUTANTS : 2 x 4 mn** (repos 1 mn) + 1 round supplémentaire 4 mn si égalité

#### TECHNIQUES AUTORISEES :

- Debout : coups de poing, coups de pied, coups de genou portés au corps de l'adversaire ;
- Projections et amenées au sol
- Lutte au sol avec techniques d'immobilisation et de soumission

#### INTERDITS PARTICULIERS DE LA CATEGORIE :

- **Aucun coup à la tête**

#### DIFFERENTES FORMES DE VICTOIRE POSSIBLES :

Dans cette catégorie, la victoire s'obtient :

- Par forfait de l'adversaire
- Par disqualification de l'adversaire
- Par arrêt du Médecin
- Par arrêt de l'Arbitre
- Par abandon de l'adversaire
- Par décision des juges : si aucun des deux combattants n'a remporté la victoire à la fin du temps réglementaire (ou du round supplémentaire dans les catégories juniors, seniors et vétérans)

## **REGLEMENTATION PARTICULIERE PANCRACE JUNIORS INTERMEDIAIRES & AVANCES (16 – 17 ans) SENIORS DEBUTANTS (18 – 40 ans)**

### **Réglementation générale :**

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

### **Réglementation particulière Juniors intermédiaires & avancés et Seniors débutants :**

#### **EQUIPEMENT OBLIGATOIRE :**

- Masculins : short, coquille, protège-dents, gants
- Féminines : short, t-shirt ou rashguard, protège-dents, gants, bustier souple et protection pubienne

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

**JUNIORS INTERMEDIAIRES & AVANCES : 2 x 4 mn (repos 1 mn) + 1 round supplémentaire 4 mn si égalité**

**SENIORS DEBUTANTS : 2 x 5 mn (repos 1 mn) + 1 round supplémentaire 5 mn si égalité**

#### **TECHNIQUES AUTORISEES :**

- Debout : coups de poing, coups de pied, coups de genou portés au corps de l'adversaire ; coups de poing, coups de pied contrôlés portés au visage.
- Projections et amenées au sol
- Lutte au sol avec techniques d'immobilisation et de soumission

#### **INTERDITS PARTICULIERS DE LA CATEGORIE :**

- **Coups contrôlés à la tête**

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

Dans cette catégorie, la victoire s'obtient :

- Par forfait de l'adversaire
- Par disqualification de l'adversaire
- Par arrêt du Médecin
- Par arrêt de l'Arbitre
- Par abandon de l'adversaire
- Par décision des juges : si aucun des deux combattants n'a remporté la victoire à la fin du temps réglementaire (ou du round supplémentaire dans les catégories juniors, séniors et vétérans)

## REGLEMENTATION PARTICULIERE PANCRACE SENIORS INTERMEDIAIRES ET AVANCES (18 – 40 ans)

### Réglementation générale :

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

### Réglementation particulière Seniors intermédiaires et avancés :

#### **EQUIPEMENT OBLIGATOIRE :**

- Masculins : short, coquille, protège-dents, gants
- Féminines : short, t-shirt ou rashguard, protège-dents, gants, bustier souple et protection pubienne

**DUREE DES ASSAULTS : 2 x 5 mn (repos 1 mn) + 1 round supplémentaire 5 mn si égalité**

#### **TECHNIQUES AUTORISEES :**

- Debout : coups de poing, coups de pied portés au corps et visage de l'adversaire ;
- Coups de genou portés au corps de l'adversaire ;
- Projections et amenées au sol ;
- Lutte au sol avec techniques d'immobilisation et de soumission

#### **INTERDITS PARTICULIERS DE LA CATEGORIE :**

- **Aucun coup de genou à la tête**

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

Dans cette catégorie, la victoire s'obtient :

- Par forfait de l'adversaire
- Par disqualification de l'adversaire
- Par arrêt du Médecin
- Par arrêt de l'Arbitre
- Par KO
- Par abandon de l'adversaire
- Par décision des juges : si aucun des deux combattants n 'a remporté la victoire à la fin du temps réglementaire (ou du round supplémentaire dans les catégories juniors, séniors et vétérans)

## **REGLEMENTATION PARTICULIERE PANCRACE VETERANS (41 ans et +)**

### **Réglementation générale :**

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

### **Réglementation particulière Vétérans :**

#### **EQUIPEMENT OBLIGATOIRE :**

- Masculins : short, coquille, protège-dents, gants
- Féminines : short, t-shirt ou rashguard, protège-dents, gants, bustier souple et protection pubienne

**DUREE DES ASSAUTS : 2 x 5 mn (repos 1 mn) + 1 round supplémentaire 5 mn si égalité**

#### **TECHNIQUES AUTORISEES :**

- Debout : coups de poing, coups de pied, coups de genou portés au corps de l'adversaire ;
- Projections et amenées au sol
- Lutte au sol avec techniques d'immobilisation et de soumission

#### **INTERDITS PARTICULIERS DE LA CATEGORIE :**

- **Coups non contrôlés à la tête**

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

Dans cette catégorie, la victoire s'obtient :

- Par forfait de l'adversaire
- Par disqualification de l'adversaire
- Par arrêt du Médecin
- Par arrêt de l'Arbitre
- Par abandon de l'adversaire
- Par décision des juges : si aucun des deux combattants n'a remporté la victoire à la fin du temps réglementaire (ou du round supplémentaire dans les catégories juniors, séniors et vétérans)

## PANCRACE EDUCATIF ET AMATEUR

### CATEGORIES D'AGE ET DE POIDS

### SAISON SPORTIVE 2021-2022

PUPILLES		BENJAMINS		MINIMES		CADETS		JUNIORS		SENIORS		VETERANS							
8 - 9 ans		10 - 11 ans		12 - 13 ans		14 - 15 ans		16 - 17 ans		18 - 40 ans		41 ans et +							
Nés en 2012 et 2013		Nés en 2010 et 2011		Nés en 2008 et 2009		Nés en 2006 et 2007		Nés en 2004 et 2005		Nés de 2003 à 1981		Nés en 1980 et avant							
F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M						
-26	-26	-30	-30	-34	-34	-42	-42	-57	-57	-57	-57	-57	-57						
-30	-30	-34	-34	-38	-38	-46	-46	-61	-61	-61	-61	-61	-61						
-34	-34	-38	-38	-42	-42	-50	-50	-66	-66	-66	-66	-66	-66						
-38	-38	-42	-42	-46	-46	-55	-55	-71	-71	-71	-71	-71	-71						
-42	-42	-46	-46	-50	-50	-60	-60	-77	-77	-77	-77	-77	-77						
-46	-46	-50	-50	-55	-55	-65	-65	-84	-84	-84	-84	-84	-84						
-50	-50	-55	-55	-60	-60	-70	-70	-93	-93	-93	-93	-93	-93						
+50	+50	+55	+55	+60	+60	+70	+70	-97	-97	-97	-97	-97	-97						
								+97	+97	-120	-120	-120	-120						
										+120	+120	+120	+120						
2 x 2 mn		2 x 3 mn		2 x 3 mn		2 x 4 mn		2 x 4 mn		2 x 5 mn		2 x 5 mn							
<i>Temps de repos entre chaque reprise : 1 minute</i>																			
<b>A la fin du temps réglementaire : 1 round supplémentaire (catégories juniors-seniors-vétérans)</b> <b>Décision par les juges pour toutes les catégories.</b>																			
<i>Masculins :</i> short, coquille, protège-dents, gants, protège-tibias <i>Féminines :</i> short, protège-dents, gants, protège-tibias, protection pubienne et bustier souple (à partir de juniors) tee-shirt ou rashguard										<i>Masculins :</i> short, coquille, protège-dents, gants <i>Féminines :</i> short, protège-dents, gants, protection pubienne et bustier souple, tee-shirt ou rashguard									
<i>Debout :</i> Coups de poing, pied, genou <b>a la touche</b> au corps.  Aucun coup à la tête				<i>Debout :</i> Coups de poing, pied, genou portés au corps.  Aucun coup à la tête				<b>Débutants :</b> <i>Debout :</i> Coups de poing, pied, genou portés au corps. Aucun coup à la tête  <b>Intermédiaires et avancés :</b> <i>Debout :</i> Coups de poing, pied, genou portés au corps. Coups de poing et coups de pied contrôlés à la tête				<b>Débutants :</b> <i>Debout :</i> Coups de poing, pied, genou portés au corps. Coups de poing et coups de pied contrôlés à la tête  <b>Intermédiaires et avancés :</b> <i>Debout :</i> Coups de poing, pied, genou portés corps et tête. Pas de genou à la tête				<i>Debout :</i> Coups de poing, pied, genou portés au corps.  Coups de poing et coups de pied contrôlés à la tête			
Techniques de soumission placées sans serrage, ou immobilisation 30 secondes Aucun étranglement				Techniques de soumission															
Coups de coude et coups de tête interdits. Aucun coup porté au sol. Techniques interdites précisées dans la réglementation.																			



## CERTIFICAT MEDICAL D'ABSENCE DE CONTRE-INDICATION A LA PRATIQUE DU PANCRACE (Pratiquants de moins de 18 ans)

Je, soussigné(e), Docteur \_\_\_\_\_

Titulaire d'une compétence en médecine du sport :     OUI     NON

Atteste que M. – Mme – Mlle \_\_\_\_\_

Présente, à la date de ce jour, une absence de contre-indication à la pratique du pancrace :

*Cocher le type d'activité autorisée (une seule case)*

- En activité de loisir
- En loisir et en compétition (1)

A \_\_\_\_\_ le \_\_\_\_\_

Cachet professionnel :

Signature :

(1) *Les compétitions destinées aux pratiquants mineurs **interdisent tout coup au visage** (sauf catégorie des juniors 16-17 ans de niveau intermédiaire et avancé, qui autorisent les coups contrôlés au visage). Les techniques de percussion sont autorisées au corps, avec des règles spécifiques en fonction de l'âge du pratiquant.*

## CERTIFICAT MEDICAL D'ABSENCE DE CONTRE-INDICATION A LA PRATIQUE DU PANCRACE (Pratiquants de 18 ans et +)

Je, soussigné(e), Docteur \_\_\_\_\_

Titulaire d'une compétence en médecine du sport :     OUI     NON

Atteste que M. – Mme – Mlle \_\_\_\_\_

Présente, à la date de ce jour, une absence de contre-indication à la pratique du pancrace :

*Cocher le type d'activité autorisée (une seule case)*

- En activité de loisir
- En loisir et en compétition, dans les catégories où la mise hors combat au visage n'est pas autorisée
- En loisir et en compétition, dans les catégories où la mise hors combat au visage est autorisée (1)

A \_\_\_\_\_ le \_\_\_\_\_

Cachet professionnel :

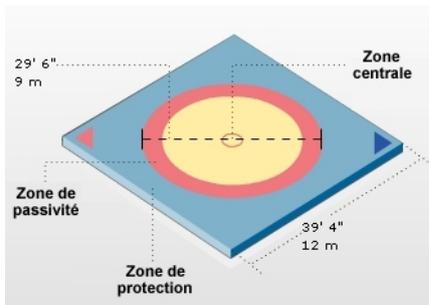
Signature :

*(1) Conformément à l'article A231-2-3 du Code du Sport, pour ces catégories, une attention particulière est portée sur l'examen neuro-psychologique et sur l'examen de la fonction visuelle (acuité visuelle, champ visuel et, si le praticien le retient nécessaire en fonction de son examen clinique, tonus oculaire et fond d'œil).*

## CFA SCAM FSGT

### Cahier des charges d'organisation des compétitions de Panrace

#### I. Compétition organisée sur tapis circulaire :



#### Matériel :

- Un tapis 10 x 10 m ou 12 x 12 m (suivant modèle) avec 1 mètre de sécurité autour minimum. Le tapis doit être constitué de tatamis ou d'un tapis de lutte recouvert d'une bâche de lutte réglementaire.
- 5 tables pour la table officielle avec 5 chaises ;
- Une sono avec un lecteur mp3 posé sur la table (ou une entrée de type RCA pour lecteur mp3) ;
- Un micro HF (sans fil) avec interrupteur (ou avec 20 m de fil)
- Une aire de pré combat dans la salle ou dans une pièce directement annexe (pour l'échauffement des compétiteurs) de 4 x 4 mètres minimum.
- Des rallonges pour le caméscope et pour la table officielle (2 prises et 5 prises)
- Des barrières de sécurité ou dispositif pour séparer l'aire officielle (aire de combat, la table officielle et juges) de l'espace réservé au public et filtrer les accès ;

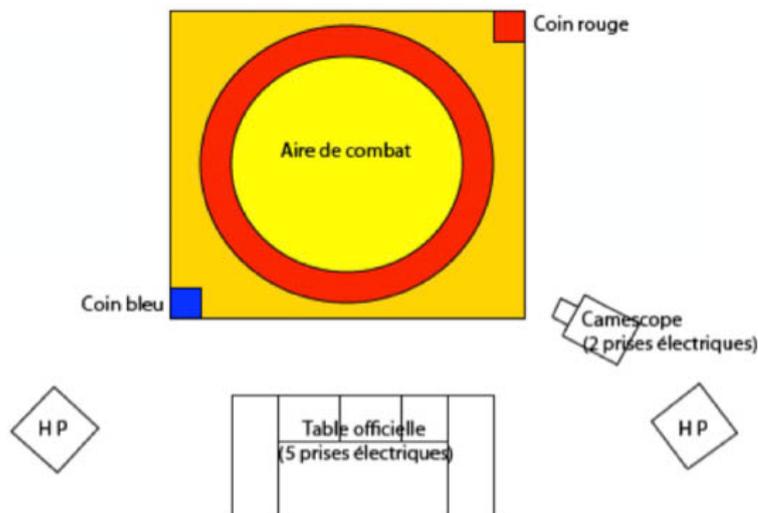
#### Locaux :

- Un local pour les secouristes et médecin
- Un ou plusieurs vestiaires

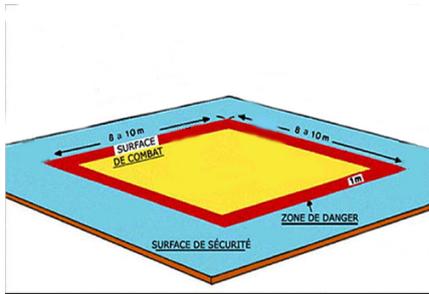
#### Personnes :

- Un délégué officiel fédéral (voir avec le responsable CFA SCAM FSGT, pour désignation)
- Dispositif d'assistance médicale d'urgence (Médecin et Secourisme)
- Un ou plusieurs arbitres.
- Un juge (si besoin)

#### Disposition-type : configuration tapis circulaire



## II. Compétition organisée sur aire de combat carrée :



### Matériel :

- Une aire de combat carrée de 8 x 8 m ou 10 x 10 m avec 1 mètre de sécurité autour minimum. Le tapis doit être constitué de tatamis de 4 à 5 cm d'épaisseur, disposés de sorte à ne pas devenir instables sous les pieds des combattants ;
- 5 tables pour la table officielle avec 5 chaises ;
- Une sono avec un lecteur mp3 posé sur la table (ou une entrée de type RCA pour lecteur mp3) ;
- Un micro HF (sans fil) avec interrupteur (ou avec 20 m de fil)
- Une aire de pré combat dans la salle ou dans une pièce directement annexe (pour l'échauffement des compétiteurs) de 4 x 4 mètres minimum.
- Des rallonges pour le caméscope et pour la table officielle (2 prises et 5 prises)
- Des barrières de sécurité ou dispositif pour séparer l'aire officielle (aire de combat, la table officielle et juges) de l'espace réservé au public et filtrer les accès ;

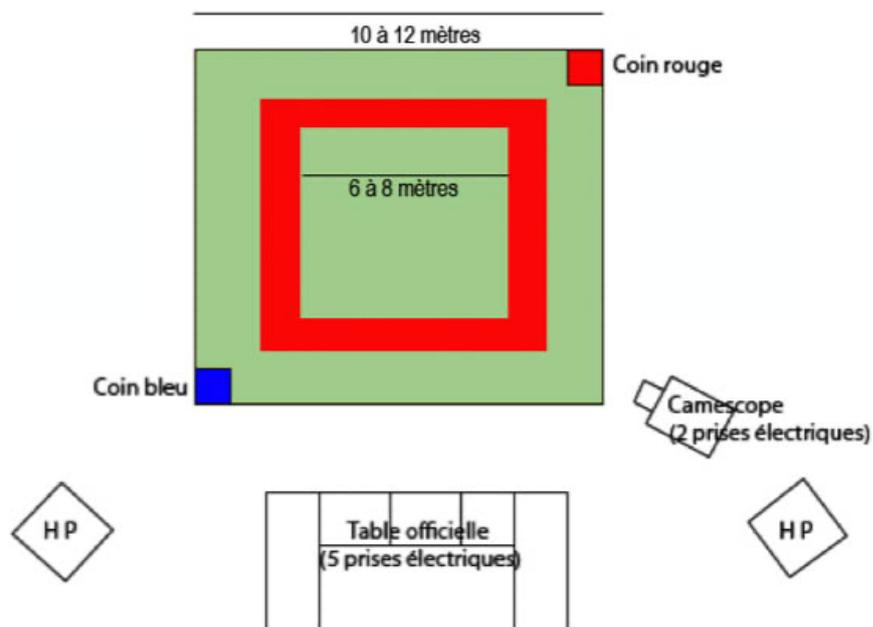
### Locaux :

- Un local pour les secouristes et médecin
- Un ou plusieurs vestiaires

### Personnes :

- Un délégué officiel fédéral (voir avec le responsable CFA SCAM FSGT pour désignation)
- Dispositif d'assistance médicale d'urgence (Médecin et Secourisme)
- Un ou plusieurs arbitres.
- Un juge (si besoin)

### Disposition-type : configuration tapis carré :



### III. Compétition organisée sur ring carré :



#### Matériel :

- Un ring de combat 4 cordes carré de 5 x 5 m ou 6 x 6 m, entouré d'une aire de tapis de sécurité d'une largeur de 1 mètre au minimum ;
- 5 tables pour la table officielle avec 5 chaises ;
- Une sono avec un lecteur mp3 posé sur la table (ou une entrée de type RCA pour lecteur mp3) ;
- Un micro HF (sans fil) avec interrupteur (ou avec 20 m de fil)
- Une aire de pré combat dans la salle ou dans une pièce directement annexe (pour l'échauffement des compétiteurs) de 4 x 4 mètres minimum.
- Des rallonges pour le caméscope et pour la table officielle (2 prises et 5 prises)
- Des barrières de sécurité ou dispositif pour séparer l'aire officielle (ring de combat, table officielle et juges) de l'espace réservé au public, et filtrer les accès ;

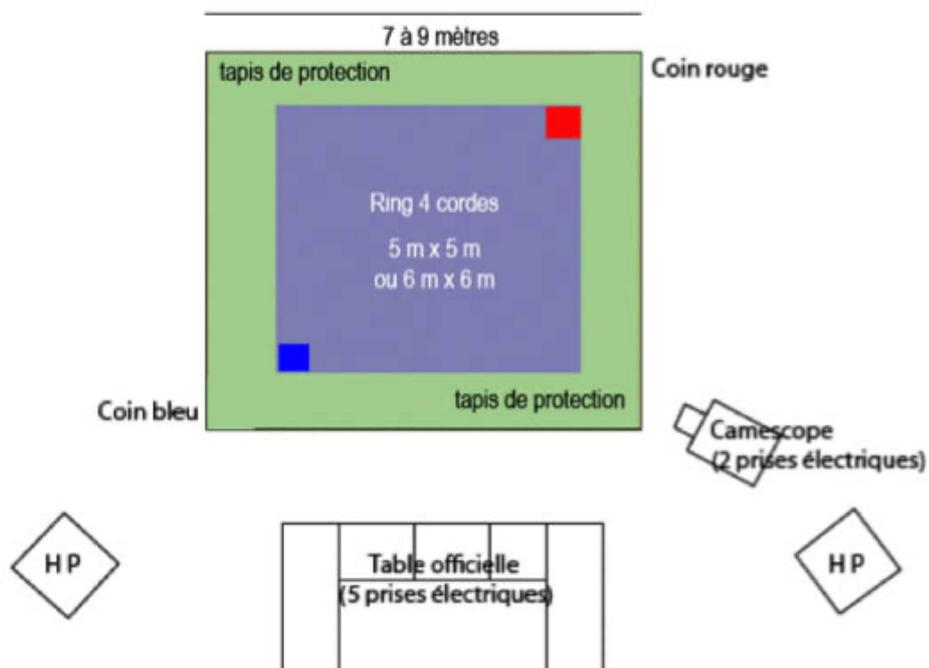
#### Locaux :

- Un local pour les secouristes et médecin
- Un ou plusieurs vestiaires

#### Personnes :

- Un délégué officiel fédéral (voir avec le responsable du CFA SCAM FSGT pour désignation)
- Dispositif d'assistance médicale d'urgence (Médecin et Secourisme)
- Un ou plusieurs arbitres.
- Un juge (si besoin)

#### Disposition-type : configuration ring carré à 4 cordes :



### **Précisions sur la constitution du ring carré à 4 cordes :**

Le ring carré sera construit de manières suivantes :

#### **1. La taille du ring**

Le ring est une surface carrée. La distance entre les cordes peut être de 5 m au minimum et de 7 m au maximum (distance mesurée entre les cordes opposées).

#### **2. Le sol et les coins.**

Le sol (tapis) et les coins doivent être construits sans obstructions, avec le minimum d'extension. Le maximum d'extension permis est de 91 cm. Le ring peut être surélevé ou non ; si oui, la hauteur minimum permise est de 1,22 m, et la hauteur maximum autorisée ne doit pas dépasser 1,48 m.

3. **Le diamètre** des quatre poteaux (les coins du ring) doit être compris entre un diamètre minimum de 10 cm et un diamètre maximum de 12,70 cm, la hauteur des poteaux doit être de 1,47 m (depuis la surface de combat, le tapis).

4. **Les quatre coins** doivent être recouverts de protections, éliminant tous risques de lésions des combattants.

#### **5. Le tapis du ring.**

Le sol du ring doit être rembourré à l'aide d'un tapis de sport absorbant, de tatamis, d'une épaisseur de 4 cm à 5 cm. Ces tapis ou tatamis peuvent être recouvert d'une bâche (d'une pièce) prévue à cet effet.

#### **6. Les cordes.**

Le ring trois cordes n'est autorisé que dans le cas d'un ring au sol, non surélevé. S'il est surélevé, le ring devra obligatoirement comporter quatre cordes.

Le ring est composé de quatre rangées de cordes dont le diamètre doit être de 3 cm au minimum et de 5 cm au maximum. Les cordes doivent être tendues entre les quatre poteaux de coin. Les distances par rapport au sol sont les suivantes :

- **Ring 3 cordes** : la distance par rapport au sol de la 1<sup>ère</sup> corde est de 47 cm. La distance par rapport au sol de la 2<sup>ème</sup> corde est de 87 cm. La distance par rapport au sol de la 3<sup>ème</sup> corde est de 137 cm.
- **Ring 4 cordes** : la distance par rapport au sol de la 1<sup>ère</sup> corde est de 46 cm. La distance par rapport au sol de la 2<sup>ème</sup> corde est de 76 cm. La distance par rapport au sol de la 3<sup>ème</sup> corde est de 107 cm. La distance par rapport au sol de la 4<sup>ème</sup> corde est de 137 cm.

Les cordes doivent être recouvertes par une matière douce. Les cordes doivent être reliées entre elles verticalement par des cordons, de 3 à 4 cm de diamètre, placés de façon équidistante.

#### **7. Ring surélevé : les escaliers du ring.**

Trois escaliers sont exigés, l'un au coin rouge, l'un au coin bleu et l'autre au centre d'un côté pour le médecin et les officiels. La largeur minimum des escaliers est de 107 cm.

### **Précisions sur le ring de plein air :**

Le ring dit « de plein air » est un ring de boxe carré, de 5 à 6 mètres de côté, posé sur le sol, avec 3 ou 4 cordes tendues. Il respecte en tous points les caractéristiques liées à la sécurité énoncées ci-dessus.

Le sol du ring de plein air peut être constitué

- Soit d'une surface de tatamis d'une épaisseur de 4 centimètres et d'une densité suffisante pour l'absorption des chutes ;
- Soit d'une surface de sable fin, d'une épaisseur de 30 centimètres, selon une procédure identique au cahier des charges établi par la Fédération Française de Lutte (FFLDA) pour la pratique du Beach Wrestling ;

Les protections de coin sont celles utilisées sur un ring de boxe traditionnel homologué.