

## 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) et/ou 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 au 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.															