

SAMBO COMBAT EDUCATIF ET AMATEUR CATEGORIES D'AGE ET DE POIDS

SAISON SPORTIVE 2021-2022

MINIMES		CADETS		JUNIORS		ESPOIRS		SENIORS	
12 – 13 ans		14 – 15 ans		16 – 17 ans		18 - 19 ans		20 – 36 ans	
Nés en 2008 & 2009		Nés en 2006 & 2007		Nés en 2004 & 2005		Nés en 2002 & 2003		Nés en 2001 et avant	
F	M	F	M	F	M	F	M	F	M
- 35	- 38	- 40	- 46	- 44	- 48	- 48	- 57	- 48	- 57
- 38	- 42	- 44	- 50	- 48	- 52	- 52	- 62	- 52	- 62
- 42	- 46	- 48	- 54	- 52	- 56	- 56	- 68	- 56	- 68
- 46	- 50	- 52	- 58	- 56	- 60	- 60	- 74	- 60	- 74
- 50	- 55	- 56	- 63	- 60	- 65	- 64	- 82	- 64	- 82
- 55	- 60	- 60	- 69	- 65	- 70	- 68	- 90	- 68	- 90
- 60	- 66	- 65	- 76	- 70	- 75	- 72	- 100	- 72	- 100
+60	+66	+65	+76	+70	- 81	+72	+100	+72	+100
					+81				
1 x 3 mn		1 x 4 mn		1 x 4 mn		1 x 4 mn		1 x 4 mn	
<i>Masculins</i> : coquille, protège-dents, gants, casque type « Top Ten », protège-tibias <i>Féminines</i> : bustier souple protection pubienne						<i>Catégories débutants et intermédiaires</i> : <i>Masculins</i> : coquille, protège-dents, gants, casque type « Top Ten » <i>Féminines</i> : bustier souple, protection pubienne <i>Catégories avancés</i> : <i>Masculins</i> : coquille, protège-dents, gants. <i>Féminines</i> : bustier souple, protection pubienne			
Coups de poing, pied, sur corps, casque et face. Coups de genou sur corps (sauf tête et visage) Saisies, projections, lutte au sol Aucun coup de poing retourné au visage. Aucun coup de pied retourné au visage						Coups de poing, pied, sur corps, casque et face. Coups de genou sur corps (sauf tête et visage) Saisies, projections, lutte au sol Coup de poing retourné au visage. Coup de pied retourné au visage			
Immobilisation 30 secondes		Techniques codifiées de soumission (clés, étranglements...)							
Coups à la touche au corps et au visage		Au corps : Coups appuyés. Puissance autorisée Au visage : Coups portés non appuyés Puissance éliminatoire				Coups appuyés. Puissance autorisée (KO) * * Sauf compétitions organisées sans recherche de KO (dans ce cas, le coup appuyé au visage est éliminatoire)			
Coups de coude et coups de tête interdits. Aucun coup de genou au visage. Aucun coup au sol n'est autorisé									

* L'âge du pratiquant est apprécié en fonction de la première année civile de la saison sportive.