

FFKMDA **COMPETITIONS kickboxing 2022 / LOW KICK-KICK LIGHT / FULL CONTACT-LIGHT CONTACT / K1 RULES-K1 RULES LIGHT / POINT FIGHTING**

CLASSE / NIVEAU	SENIOR PRO	SENIOR CLASSE A	SENIOR CLASSE B	SENIOR ASSAUT	VETERAN ASSAUT	JUNIOR COMBAT	JUNIOR ASSAUT	CADET/TE COMBAT 2eme ANNEE	CADET/TE ASSAUT	MINIME	BENJAMIN/E	POUSSIN/E	PRE POUSSIN/E
<b>COMPETITION AVEC TITRE</b>	Championnat de France élimination directe / nationalité Française non obligatoire	Championnat de France sélection de ligues / nationalité Française obligatoire	Championnat de France sélection de ligues / nationalité Française obligatoire	Championnat de France sélection de ligues / nationalité Française obligatoire	Championnat de France sélection de ligues / nationalité Française non obligatoire	Championnat de France sélection de ligues / nationalité Française obligatoire	Championnat de France sélection de ligues / nationalité Française obligatoire	Championnat de France sélection de ligues / nationalité Française obligatoire	Championnat de France sélection de ligues / nationalité Française non obligatoire	Championnat de France sélection de ligues / nationalité Française non obligatoire	Championnat de France sélection de ligues / nationalité Française non obligatoire	Championnat de France sélection de ligues / nationalité Française non obligatoire	Championnat de France sélection de ligues (point fighting) / nationalité Française non obligatoire
<b>DISCIPLINES</b>	LK/FC/K1R	LK/FC/K1R	LK/FC/K1R	KL/LC/PF/K1RL	KL/LC/PF/K1RL	LK/FC/K1R	KL/LC/PF/K1RL	LK/FC/K1R	KL/LC/PF/K1RL	KL/LC/PF/K1RL	KL/LC/PF/K1RL	KL/LC/PF/K1RL	KL/LC/PF/K1RL
<b>CATEGORIES D'AGES*</b>	de 18 à 45 ans	de 18 à 40 ans	de 18 à 40 ans	de 18 à 40 ans	de 41 à 50 ans	16/17 ans	16/17 ans	15 ans	14/15 ans	12/13 ans	10/11 ans	8/9 ans	6/7 ans
<b>OBLIGATIONS MEDICALES</b>	certificat médical /fond d'œil/ valables 1 an	certificat médical /fond d'œil/ valables 1 an	certificat médical /fond d'œil/ valables 1 an	certificat médical valable 3 années avec formulaire (questionnaire) rempli les années 2 et 3	certificat médical valable 3 années avec formulaire (questionnaire) rempli les années 2 et 3/ ECG (facultatif) valable 2 ans	certificat médical /fond d'œil/ valables 1 an	questionnaire médical (si toutes réponses négatives)	certificat médical /fond d'œil/ valables 1 an	questionnaire médical (si toutes réponses négatives)	questionnaire médical (si toutes réponses négatives)	questionnaire médical (si toutes réponses négatives)	questionnaire médical (si toutes réponses négatives)	questionnaire médical (si toutes réponses négatives)
<b>PESEE / POIDS</b>	aucune tolérance	tolérance 200 grammes	tolérance 200 grammes	tolérance 200 grammes	tolérance 200 grammes	tolérance 200 grammes	tolérance 200 grammes	tolérance 200 grammes	tolérance 1kg	tolérance 1kg	tolérance 1kg	tolérance 1kg	tolérance 1kg
<b>NOMBRE DE ROUNDS championnat</b>	FC homme : 7x2 FC femme : 5x2 et 1' de récup / LK et k1 rules homme 5x3 et femme : 4x3 et 1'30 de récup	FC / LK / K1R : homme et femme : 3x2	FC / LK / K1R : homme et femme : 3x2	KL/LC/PF/K1RL homme et femme : 3x2	KL/LC/PF/K1RL homme et femme : 3x2	FC / LK / K1R : homme et femme : 3x2	KL/LC/K1RL/PF homme et femme : 3x2	FC / LK / K1R : homme et femme : 3x2	KL/LC/K1RL/PF homme et femme : 3x1 (45sec pause)	KL/LC/K1RL/PF homme et femme : 3x1 (45 sec pause)	KL/LC/K1RL/PF homme et femme : 3x1 (45 sec pause)	KL/LC/K1RL/PF homme et femme : 3x1 (45sec pause)	KL/LC/K1RL/PF homme et femme : 3x1 (45sec pause)
<b>NOMBRE DE ROUNDS GALAS</b>	FC homme : 5x2 FC femme : 5x2 LK et k1 rules homme et femme : 3x3 et 1' de récup	3x2	3x2	X	X	3x2	X	X	X	X	X	X	X
<b>EQUIPEMENT ET PROTECTIONS</b>	Général : coquille/protège dents/bandages et protège poitrine pour les femmes. FC : pantalon, protèges tibias et chaussons / LK et k1R: short et chevillères (brassière pour les femmes)	Général : coquille/protège dents/bandages/casque/protèges tibias et protège poitrine pour les femmes. FC : pantalon et chaussons / LK et k1R: short (brassière pour les femmes)	Général : coquille/protège dents/bandages/casque/protèges tibias et protège poitrine pour les femmes. FC : pantalon et chaussons / LK et k1R: short (brassière pour les femmes)	Général : coquille/protège dents/bandages/casque/protèges tibias/tee shirt et protège poitrine pour les femmes. LC : pantalon et chaussons / KL et K1RL: short et brassière pour les femmes et protèges tibias pieds /PF : chausson, pantalon, tee shirt et gants spéciaux	Général : coquille/protège dents/bandages/casque/protèges tibias/tee shirt et protège poitrine pour les femmes. LC : pantalon et chaussons / KL et K1RL: short et brassière pour les femmes et protèges tibias pieds /PF : chausson, pantalon, tee shirt et gants spéciaux	Général : coquille/protège dents/bandages/casque/protèges tibias et protège poitrine pour les femmes. LC : pantalon et chaussons / KL et K1RL: short, plastron et brassière pour les femmes et protège pieds /PF : chausson, pantalon, tee shirt et gants spéciaux	Général : coquille/protège dents/bandages/casque/protèges tibias/tee shirt et protège poitrine pour les femmes. LC : pantalon et chaussons / KL et K1RL: short, plastron et brassière pour les femmes et protège pieds /PF : chausson, pantalon, tee shirt et gants spéciaux	Général : coquille/protège dents/bandages/casque/protèges tibias/tee shirt et protège poitrine pour les femmes. LC : pantalon et chaussons / KL et K1RL: short, plastron et brassière pour les femmes et protège pieds /PF : chausson, pantalon, tee shirt et gants spéciaux	Général : coquille/protège dents/bandages/casque/protèges tibias/tee shirt. LC : pantalon et chaussons / KL et K1RL: short, plastron et brassière pour les femmes et protège pieds /PF : chausson, pantalon, tee shirt et gants spéciaux	Général : coquille/protège dents/bandages/casque/protèges tibias/tee shirt. LC : pantalon et chaussons / KL et K1RL: short, plastron et brassière pour les femmes et protège pieds /PF : chausson, pantalon, tee shirt et gants spéciaux	Général : coquille/protège dents/bandages/casque/protèges tibias/tee shirt. LC : pantalon et chaussons / KL et K1RL: short, plastron et brassière pour les femmes et protège pieds /PF : chausson, pantalon, tee shirt et gants spéciaux	Général : coquille/protège dents/bandages/casque/protèges tibias/tee shirt. LC : pantalon et chaussons / KL et K1RL: short, plastron et brassière pour les femmes et protège pieds /PF : chausson, pantalon, tee shirt et gants spéciaux	Général : coquille/protège dents/bandages/casque/protèges tibias/tee shirt. LC : pantalon et chaussons / KL et K1RL: short, plastron et brassière pour les femmes et protège pieds /PF : chausson, pantalon, tee shirt et gants spéciaux
<b>POIDS DES GANTS</b>	8/10/12 oz selon poids	10 oz / 12 oz	10 oz / 12oz	10 oz	10 oz	10 oz / 12oz	10 oz	10 oz / 12oz	8 oz	8 oz	8 oz	8 oz	8 oz
<b>FORME DE PRATIQUE</b>	Hors Combat autorisé / plein contact	Hors Combat autorisé / plein contact	Hors Combat autorisé / plein contact	Hors combat interdit assaut touche contrôlée	Hors combat interdit assaut touche contrôlée	Hors Combat autorisé / plein contact	Hors combat interdit assaut touche contrôlée	Hors Combat autorisé / plein contact	Hors combat interdit assaut touche contrôlée	Hors combat interdit assaut touche contrôlée	Hors combat interdit assaut touche contrôlée	Hors combat interdit assaut touche contrôlée	Hors combat interdit assaut touche contrôlée

\*La catégorie d'âge est déterminée par l'année de naissance et non l'âge réel civil de la personne. Le calcul de la catégorie d'âge se fait par l'année 1 de la saison sportive (soit 2022 pour la saison 2022/2023).

Exemple : une personne née en mars 2005 est considérée Junior car : 2022-2005 = 17 (ans).

Passage classe B/classe A senior : 10 combats ou 7 victoires.

Version juillet 2022

Passage classe A / classe Pro : 5 victoires.