

PANCRACE EDUCATIF ET AMATEUR

CATEGORIES D'AGE ET DE POIDS

SAISON SPORTIVE 2018-2019

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 2009 et 2010		Nés en 2007 et 2008		Nés en 2005 et 2006		Nés en 2003 et 2004		Nés en 2001 et 2002		Nés de 2000 à 1978		Nés en 1977 et avant	
F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M
- 23	- 23	- 26	- 26	- 34	- 34	- 38	- 38	- 53	- 53	- 57	- 57	- 57	- 57
- 26	- 26	- 30	- 30	- 38	- 38	- 42	- 42	- 57	- 57	- 61	- 61	- 61	- 61
- 29	- 29	- 34	- 34	- 42	- 42	- 46	- 46	- 61	- 61	- 66	- 66	- 66	- 66
- 32	- 32	- 38	- 38	- 46	- 46	- 50	- 50	- 66	- 66	- 71	- 71	- 71	- 71
- 38	- 38	- 42	- 42	- 50	- 50	- 55	- 55	- 71	- 71	- 77	- 77	- 77	- 77
- 42	- 42	- 46	- 46	- 55	- 55	- 60	- 60	- 77	- 77	- 84	- 84	- 84	- 84
- 46	- 46	- 50	- 50	- 60	- 60	- 65	- 65	- 84	- 84	- 93	- 93	- 93	- 93
- 50	- 50	- 55	- 55	- 65	- 65	- 70	- 70	- 93	- 93	- 120	- 120	- 120	- 120
+ 50	+ 50	+ 55	+ 55	+ 65	+ 65	+ 70	+ 70	+ 93	+ 93	+ 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 4 mn	
<i>Temps de repos entre chaque reprise : 1 minute</i>													
<p>A la fin du temps réglementaire : « mort subite » : le premier combattant qui touche son adversaire au corps et/ou à la tête (selon sa catégorie) de manière nette et décisive par une technique de percussion autorisée, sans esquive, parade ou riposte de l'adversaire - ou qui effectue une projection nette de l'adversaire - remporte le combat. Les coups de pied circulaires bas (low-kicks) ne sont pas comptabilisés.</p>													
<p><i>Masculins :</i> short, coquille, protège-dents, gants, protège-tibias</p> <p><i>Féminines :</i> short, protège-dents, gants, protège-tibias, protection pubienne et bustier souple (à partir de juniors) tee-shirt ou rashguard</p>										<p><i>Masculins :</i> short, coquille, protège-dents, gants</p> <p><i>Féminines :</i> short, protège-dents, gants, protection pubienne et bustier souple, tee-shirt ou rashguard</p>			
<p><i>Debout :</i> Coups de poing, pied, genou a la touche au corps.</p> <p>Aucun coup à la tête</p>				<p><i>Debout :</i> Coups de poing, pied, genou portés au corps.</p> <p>Aucun coup à la tête</p>				<p>Débutants : <i>Debout :</i> Coups de poing, pied, genou portés au corps. Aucun coup à la tête</p> <p>Intermédiaires et avancés : <i>Debout :</i> Coups de poing, pied, genou portés au corps. Coups de poing et coups de pied contrôlés à la tête</p>		<p>Débutants : <i>Debout :</i> Coups de poing, pied, genou portés au corps. Coups de poing et coups de pied contrôlés à la tête</p> <p>Intermédiaires et avancés : <i>Debout :</i> Coups de poing, pied, genou portés au corps et tête. Pas de genou direct au visage</p>		<p><i>Debout :</i> Coups de poing, pied, genou portés au corps.</p> <p>Aucun coup à la tête</p>	
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.													