



Règlement d'arbitrage

3-FIGHT LIGHT CONTACT

Sommaire

ART.1 - DEFINITION DU 3-FIGHT	p. 4
ART.2 - AIRE DE COMBAT	p. 4
Art.2.1 - Le ring	p. 4
Art.2.2 - Le tatami	p. 4
ART.3 - REGLEMENT MEDICAL	p. 5
ART.4 - CATEGORIES D'AGE	p. 5
Art.4.1 - Poussin(e)s à Cadet(te)s	p. 5
Art.4.2 - Juniors	p. 5
Art.4.3 - Seniors & vétérans Féminines	p. 5
Art.4.4 - Seniors & vétérans Masculins	p. 5
ART.5 - L'EQUIPEMENT	p. 5
Art.5.1 - La tenue	p. 6
Art.5.2 - Les gants	p. 6
Art.5.3 - Les bandages	p. 6
Art.5.4 - Protections obligatoires	p. 6
ART.6 – LA PESEE	p. 6
ART.7 – LA DELEGATION OFFICIELLE	p. 7
Art.7.1 - Le Superviseur	p. 7
Art.7.2 - Le Service Médical	p. 8
Art.7.3 - Le Délégué aux Fighteurs	p. 8
Art.7.4 - Le Chronométrateur	p. 9
Art.7.5 - L'Arbitre	p. 9
Art.7.5.1 - Tenue de l'arbitre	p. 9
Art.7.5.2 - Attributions de l'arbitre	p. 9
Art.7.5.3 - Intervention de l'arbitre	p. 9
ART.8 - TOUCHES AUTORISEES EN 3-FIGHT	p. 10
ART.9 - ZONES DE FRAPPES NON AUTORISEES	p. 11
ART.10 - TECHNIQUES AUTORISEES	p. 11
ART.11 - TECHNIQUES ET COMPORTEMENTS NON AUTORISES	p. 12
ART.12 - LES SANCTIONS DE L'ARBITRE	p. 12
Art.12.1 - Les avertissements et points négatifs	p. 12
Art.12.2 - La disqualification	p. 13
ART.13 - LE HORS COMBAT	p. 14
ART.14 - LES JUGES	p. 14
Art.14.1 - Tenue du juge	p. 14
Art.14.2 - Score	p. 14
Art.14.3 - Système de score	p. 15
Art.14.4 - Modalités de jugement	p. 15
Art.14.5 - Nombre de coups de pied par reprise	p. 15
Art.14.5.1 - Rencontre en 3 reprises	p. 15
Art. 14.5.2 - Bilan round	p. 15

ART.15 - LES JUGES REFERENTS AUX COUPS DE PIEDS	p. 16
ART.16 - LES ASSISTANTS	p. 16
ART.17 - LE PRESENTATEUR	p. 16
ART.18 - L'ORGANISATEUR	p. 16
ART.19 - RECLAMATIONS	p. 17
Art.19.1 - Changement de décision	p. 17
Art.19.2 - Situations non prévues au règlement	p. 17
Annexe 1 : CATEGORIE D'AGE ET DE POIDS	p. 18
Annexe 2 : FEUILLE DE PESEE	p. 20
Annexe 3 : FEUILLE DE RENCONTRE	p. 21

ART.1 - DEFINITION DU 3-FIGHT

Le 3-Fight est une discipline de sport de combat de percussion pieds poings, qui se caractérise par sa pratique en compétition en trois rounds. Pas d'égalité possible, décision obligatoire:

- Round 1 : Techniques de poings directs, crochets, uppercuts, revers, circulaires, marteaux & sautés.
- Round 2 : Techniques du round 1 + technique de jambes pieds & tibias au-dessus de la ceinture, blocage tibia, saisies, balayages, projections.
- Round 3 : Techniques des rounds 1 & 2 + low-kick, coup de pieds d'arrêt tranchant niveau bas, back fist.

Le détail des techniques autorisées est dans l'article 11.

L'intention d'un combattant est de battre son adversaire par la tactique et la technique pour le 3-Fight (aucune recherche de puissance).

Les coups de poings et de pieds doivent être donnés avec précision, vitesse et détermination. Ils sont autorisés, sur le devant et le côté de la tête, le devant et le côté du corps, au-dessus de la ceinture, sur les jambes dessus, intérieur et extérieur de la cuisse le balayage est également autorisé.

Le combat se déroule sur un ring ou un tatami pour les enfants.

Les compétitions de 3-fight FSGT sont ouvertes à tous les compétiteurs disposant d'une licence FSGT valide pour la saison sportive.

ART.2 - AIRE DE COMBAT

Art.2.1 - Le ring

Les rencontres de 3-Fight s'effectuent sur un ring dont la surface peut faire 25 m² minimum et 36 m² maximum entre cordes (ring à 4 cordes obligatoire).

- Le plancher

Il doit dépasser hors des cordes de 0,5 m minimum de chaque côté. Il est horizontal, solide et bien joint.

Il est recouvert d'une toile tendue sous laquelle est disposé un feutre de 1,25 cm d'épaisseur au maximum.

- Les cordes

Le ring est entouré de quatre rangs de fortes cordes en chanvre ayant au minimum 2 cm de diamètre. Elles sont entourées d'étoffe ou de plastique.

Elles sont au minimum à 0,30 m des poteaux et les coins sont rembourrés de la base au sommet par un coussin de protection.

Si le ring est monté à proximité d'un mur ou d'une cloison, la distance de sécurité entre la cloison ou le mur et les cordages du ring doit être au moins de 1,50 m.

Les cordes sont ainsi placées :

- La 1ère à 0,40 m du plancher
- La 2ème à 0,80 m du plancher
- La 3ème à 1,20 m du plancher
- La 4ème à 1,50 m du plancher

Les cordes sont reliées entre elles verticalement par des lanières. Les rings doivent disposer obligatoirement de 4 cordes.

Art.2.2 - Le tatami

Les rencontres de 3-Fight enfant s'effectuent sur Tatami surface de 36m² à 48m²

ART.3 - REGLEMENT MEDICAL

Chaque fighteur doit avoir son propre passeport sportif, avec les examens médicaux appropriés ; celui-ci devra être présenté à chaque contrôle et procédure de pesée.

- Examen cardiologique : Avancé, intermédiaire & Vétéran ; valable 18 mois.
- Certificat médical de non-contre-indication à la pratique des sport pieds poings en compétition (pour tous les licenciés).

Les examens médicaux doivent être faits par des spécialistes (Médecin du sport, cardiologue). Ils doivent apposer leur cachet et signature sur le passeport dans la case des certificats médicaux, ou sur une prescription annexe qui sera alors jointe au passeport.

Tous fighteur n'étant pas en règle avec le règlement médical ne peut pas combattre.

ART.4 – CATEGORIES D'AGES (voir tableau en Annexe 1)

Art.4.1 – Enfants (féminines & masculins)

- Poussin(e)s, pupilles & benjamin(e)s

Reprise 3 x 1' pour tout type de rencontre (Inter-Clubs, Championnats et Galas).

Se fait obligatoirement sur tatami. Sur demande exceptionnelle à l'appréciation du Superviseur, les rencontres sur ring peuvent être accordées.

- Minimales & cadet(te)s rencontre sur ring ou tatami

Reprise 3 x 1'30 pour tout type de rencontre (Inter-Clubs, Championnats et Galas).

Autorisation parentale obligatoire pour les mineurs (du ou des tuteurs légaux) obligatoire pour tous les combats : à renouveler à chaque manifestation.

Le 3-fight ne s'organisant que sous forme light, les techniques autorisées et les protections sont les mêmes pour toutes les catégories d'âges.

Art.4.2 - Juniors (féminines & masculins)

- 3 x 1'30 pour tout type de rencontre (Inter-Clubs, Championnats et Galas).

Le 3-fight ne s'organisant que sous forme light, les techniques autorisées et les protections sont les mêmes pour toutes les catégories d'âges.

Art.4.3 - Seniors & Vétéranes Féminines

- Intermédiaires et débutantes Féminines :

3 x 2' (finales et galas) 3 x 1'30 (qualifications)

- Avancées Féminines :

3 x 3' (finales et galas) 3 x 2' (qualifications)

- Vétéran Féminines :

3 x 2' (finales et galas) 3 x 1'30 (qualifications)

Art.4.4 - Sénior et Vétéran Masculins

- Intermédiaires et débutantes Masculins :

3 x 2' (finales et galas) 3 x 1'30 (qualifications)

Pour passer d'intermédiaire à avancé, il faut avoir 7 combats gagnants en intermédiaire.

LES COMBATS JUNIORS NE SONT PAS COMPTABILISES.

Si un fighteur intermédiaire boxe en avancé en gala, celui-ci passe automatiquement avancé.

- Avancés Masculins :

3 x 3' (finales et galas) 3 x 2' (qualifications)

- Vétéran Masculins :

3 x 2' (finales et galas) 3 x 1'30 (qualifications)

ART.5 – L'EQUIPEMENT

Les différents articles composant l'équipement de 3-Fight doivent être soumis à l'appréciation du Superviseur mandaté par le collège national technique.

Art.5.1 - La tenue

Elle devra être décente et propre, appropriée à la pratique du 3-Fight.

Le port de tout objet métallique ou de matériaux durs (boucles, chaînes, colliers, bagues, piercing, barrettes...) est interdit et ce pour des raisons de sécurité.

Les prothèses auditives et optiques sont interdites en compétition.

Les fighteurs portent des shorts courts

En avancé, le fighteur boxe torse nu,

Dans toutes autres catégories, le fighteur porte un tee-shirt ou débardeur.

Pour les féminines : tee-shirt, débardeur ou brassière.

Art.5.2 - Les gants

Ils doivent être en bon état et doivent être soumis à l'appréciation du Superviseur mandaté par le collège technique national.

Ils doivent peser :

- 8 oz pour les catégories de poids comprises entre – de 51 kg à – de 63,5 kg,

-10 oz pour les catégories de poids comprises entre + de 63,5 kg à – de 81kg,

-12 oz pour les catégories de poids de + de 81kg.

Ils peuvent être avec ou sans lacets suivant le type de compétition.

Art.5.3 - Les bandages

Les fighteurs ont le droit à une bande de pansement, non extensible, n'excédant pas 2,50 m de long et 0,05 m de large ou une bande Velpeau de 2 m de long et 0,05 m de large qui peut être entourée autour de chaque main.

Aucun autre type de bandage n'est autorisé. L'emploi de caoutchouc, de sparadrap ou de produits similaires est interdit.

Toutefois un sparadrap de 7,5 cm de long et de 2,5 cm de large peut être appliqué au poignet pour retenir le bandage. L'usage de toute autre attache est interdit.

Le Superviseur peut mettre en place la vérification du matériel.

L'Arbitre peut assister à la mise des gants afin d'assurer le respect des règles.

Cependant, il marque les bandages avant la rencontre et les vérifie avant la proclamation des résultats.

Art.5.4 - Protections obligatoires

HOMMES : gants, protège tibias+pieds chaussette type Kick-Boxing recouvrant tout le dessus du pied, slip, coquille, protège dents, et casque dans toutes les catégories d'âges et poids.

FEMMES : gants, protège tibias+pieds chaussette type Kick-Boxing recouvrant tout le dessus du pied, coquille anatomique, protège poitrine, protège dents, et casque dans toutes les catégories d'âges et poids.

Pour les galas, les fighteurs doivent avoir leurs propres gants et protections homologués.

Art.5.5 - Hygiène et sécurité

- Les ongles de pieds doivent être courts et propres.

- Les cheveux doivent être attachés. L'emploi d'objets durs (barrettes) est interdit.

ART.6 - LA PESEE

Lors des championnats et des compétitions officielles, les règles suivantes sont appliquées :

La pesée se fait obligatoirement par des officiels licenciés, qui **vérifient que les certificats médicaux sont bien à jour pour la compétition, que le fighteur est bien inscrit dans sa classe de combat (voir le nombre de combats et la catégorie d'âge). Les officiels vérifient également passeport sportif et licence. Si un fighteur a plus de combats que prévus en intermédiaire, il passe automatiquement en avancé (voir art. 5.4).**

Pour toutes les rencontres, tous les fighteurs de toutes les catégories, doivent être pesés soit sur une balance à curseur (+/-20gr), soit sur une balance électronique (+/-100gr).

Celle-ci doit être tarée tous les ans.

Chaque combattant est pesé officiellement durant le temps de la pesée officielle (1h), il peut se peser 1

fois pour vérifier son poids dans la catégorie où il est inscrit (aucune tolérance de poids ne sera autorisée pour les rencontres officielles).

Pour boxer en 3-Fight, le fighteur doit être à jour de ses examens médicaux (voir ART.3).

En cas de dépassement de la limite de poids, la disqualification est prononcée.

Cependant, il faut savoir que les fighteurs, avant la pesée officielle, ont la possibilité de vérifier leur poids sur des balances annexes mises à leur disposition durant le temps imparti à la pesée.

En rencontre autorisée, le fighteur peut boxer dans la catégorie supérieure à condition que la différence de poids avec l'autre fighteur n'excède pas 3kgs.

La durée de la pesée est au maximum de 1 heure ; c'est la montre du Superviseur qui fera foi de l'heure exacte.

Suivant le nombre de participants, la durée pourra être prolongée par le Superviseur.

L'organisateur est tenu de fournir le numéro de téléphone de la salle ou de son portable aux clubs convoqués afin de permettre à ceux-ci de prévenir avant la fin de la pesée de tout incident pouvant entraîner un retard dans leur arrivée.

C'est au cours de la pesée que chaque fighteur remet sa licence fédérale, son passeport sportif et ses certificats médicaux au Superviseur qui vérifie leurs conformités.

Le contrôle médical doit être organisé dans les deux heures précédant la rencontre sportive. Sauf pour les rencontres officielles, celui-ci n'est pas obligatoire.

De ce fait, il peut être dissocié de la pesée.

Lors de la pesée, le poids, la tension et la conformité des certificats médicaux de chaque fighteur sont inscrits sur la feuille de pesée ; celle-ci, à la fin de la pesée, est signée par le superviseur et le médecin.

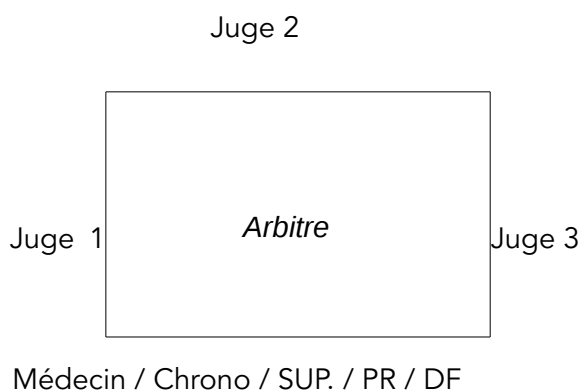
La pesée des femmes est séparée de celles des hommes et doit être réalisée uniquement par des femmes.

ART.7 - LA DELEGATION OFFICIELLE

Elle est désignée par l'instance fédérale de niveau départemental, régional, ou national en fonction du niveau de la compétition.

Elle comprend :

- Le Superviseur,
- Le Délégué aux Fighteurs
- Le Chronométrateur,
- L'Arbitre,
- Les Juges,
- Le Médecin



Art.7.1 - Le superviseur

Il est désigné et mandaté par le collège fédéral. Il représente l'instance fédérale pour les compétitions de niveau départemental, régional ou national. Il est responsable en cas de non-respect du règlement.

Il doit être majeur.

Il est responsable de la délégation officielle.

Il doit être choisi parmi la liste des SUPERVISEURS.

- Référent SCAM de la discipline pour toute réunion de niveau départemental.

- Référent SCAM de la discipline pour toute réunion de niveau régional.
- Référent SCAM de la discipline pour toute réunion de niveau national.

Il assure les fonctions suivantes :

- Officialisation des rencontres.
- affectation des juges et arbitres pour chaque rencontre, avec le responsable d'arbitrage.
- Observation du bon déroulement des rencontres.
- Proclamation du résultat.
- Apposition de sa signature pour authentifier le résultat des rencontres sur les passeports : bien marquer dans quelle classe le fighteur a boxé sur la feuille de réunion et sur la feuille de pesée, à côté de celle du responsable de pesée, s'il y en a un.

Le Superviseur a la responsabilité des documents administratifs de la réunion (avant et après)

- Feuille de pesée,
- Feuille de réunion,
- Bulletin de jugement,
- Feuille de déclaration d'accident,
- Diplômes pour les titres,
- Transmettre les résultats à l'instance supérieure,
- Responsabilité de la pesée,
- Enregistrement des réclamations.

En cas de réclamation après le combat, celle-ci doit être faite par l'Initiateur du fighteur et ne peut être prise en compte que sur un vice de forme du combat. Celle-ci est formulée avant la fin de la manifestation et est mentionnée sur la feuille de réunion. Toute réclamation après la fin de la manifestation n'est pas recevable.

Il s'assure de la présence du service médical à la table des officiels, lors des rencontres de 3-Fight.

Si celui-ci doit s'absenter pour soigner un fighteur, les rencontres doivent être interrompues.

Il est responsable pour prendre toute décision et a tous pouvoirs dans la limite des points prévus dans les règlements régissant la sécurité lors de la manifestation.

Art.7.2 - Le service médical

La présence du médecin est obligatoire pour toutes les rencontres organisées et autorisées par la FSGT et cela pour le light.

LE SERVICE MEDICAL NE DOIT QUITTER LA SALLE QU'UNE FOIS CELLE-CI TOTALEMENT EVACUEE.

Le service médical devra donner des soins en cas de besoin, tant aux fighteurs qu'aux officiels et aux spectateurs.

Le contrôle médical est conseillé avant les rencontres de 3-Fight. Il peut avoir lieu pendant la pesée ou après, et déclare si le fighteur est apte à boxer (après examen et vérification de son passeport sportif à jour des autorisations médicales).

Le service médical peut examiner et soigner un fighteur durant la minute de repos. Au cours de la rencontre, à la demande de l'arbitre, il peut examiner un fighteur (ou de sa propre initiative par l'intermédiaire du Superviseur) et décider de sa capacité à poursuivre la rencontre.

Dans le cadre de la prévention des hépatites et du sida, le médecin ou l'arbitre doivent interrompre le combat lorsqu'un des deux fighteurs présente une hémorragie.

Le service médical aura une sacoche composée de façon à répondre aux besoins les plus urgents.

Il est tenu de signer la feuille de réunion et d'y consigner, ainsi que sur le passeport sportif de l'intéressé, tous les faits de son ressort, particulièrement les suspensions médicales.

Art.7.3 - Le délégué aux fighteurs

Il est l'assistant direct du Superviseur

Il assure les fonctions suivantes :

- Il assiste à la pesée dont le Superviseur a la responsabilité
- Il vérifie la régularité de l'équipement des fighteurs avant qu'ils combattent (entrée dans l'enceinte)

- Il s'assure qu'en cas de détérioration du matériel de boxe, son remplacement a bien été prévu
- Il vérifie la conformité de l'enceinte
- Il doit être choisi parmi les titulaires juges ou arbitres de ligue minimum.

Art.7.4 - Le chronométrateur

Il chronomètre :

- Le temps des reprises.
- La minute de repos.
- Le temps de retard sur l'enceinte du ou des fighteurs à la demande de l'arbitre.
- A la fin du repos, il fait annoncer 10 secondes en donnant plusieurs petits coups sur le gong et fait annoncer « assistant dehors ». A la 60ème seconde, il fait sonner le gong et attend le commandement de l'arbitre pour déclencher le chronomètre.

Ce n'est qu'au commandement « fight » de l'arbitre qu'il déclenche son chronomètre.

A chaque commandement « stop » de l'arbitre, il arrête le chronomètre.

Art.7.5 - L'arbitre

Il ne devra pas remplir d'autre fonction.

L'arbitre doit avoir un niveau de diplôme au moins égal à celui de la rencontre.

Il fait respecter le règlement fédéral et, en cas d'infraction répétée ou grave, peut sanctionner « seul » ou avec l'avis des juges.

Il devra donc connaître parfaitement les règlements :

- Techniques
- Sportifs
- D'arbitrage

Art.7.5.1 - Tenue de l'arbitre

Tous les arbitres auront la tenue suivante :

- Pantalon noir – ceinture sans boucle,
- Polo fédéral avec logo FSGT
- Chaussures de sport noires (chaussures de ville interdites).

L'arbitre devra retirer montre, bracelet et lunettes.

Le port de gants chirurgicaux est obligatoire en rencontre de 3-Fight.

Art.7.5.2 - Attributions de l'arbitre

Il doit :

- Être toujours le premier sur l'aire de rencontre
- S'assurer de la conformité de l'aire de rencontre
- S'assurer de la présence et de l'attention du Superviseur des juges, du chronométrateur
- S'assurer de la présence du service médical
- Se faire présenter les soigneurs (2 par fighteur maximum)
- Réunir les deux fighteurs au centre du ring ou de l'aire de combat au début de chaque rencontre afin de faire les recommandations nécessaires
- S'assurer avant chaque reprise du port du protège dents
- S'assurer au début de chaque reprise que rien n'encombre l'aire de combat
- Veiller à ce que les deux fighteur se saluent correctement au début de la rencontre et à la fin de celle-ci
- S'assurer qu'entre chaque reprise les juges remplissent bien les bulletins
- Recueillir les bulletins de juges à la fin de la rencontre et vérifier la présence de la signature du juge, l'absence de rature et la décision complète, et les transmettre au Superviseur
- Désigner le vainqueur en levant son bras dès que le Superviseur fait proclamer le résultat.

Art.7.5.3 - Intervention de l'arbitre

GARDE : avant le début de chaque rencontre, et entre les reprises.

STOP (= arrêt du chronomètre) : lorsqu'il désire stopper pour une raison X.

FIGHT : pour commencer la rencontre.

BREAK : pour séparer une position de corps à corps, après quoi chaque fighteur doit reculer d'un pas avant de reprendre le combat.

L'arbitre fait reprendre le combat à l'endroit où il a été arrêté sauf en cas d'attribution de pénalités. Il doit veiller à faire respecter, dans l'enceinte, l'esprit et les règles du 3-Fight et doit prendre toutes les mesures nécessaires à cet effet.

Il doit veiller à ce que les deux fighteurs se présentent au bord de l'aire de rencontre dans la minute qui suit l'appel de leur rencontre.

Si l'un des fighteurs, sans raison valable reconnue, se présente en retard, les sanctions suivantes seront prises à son encontre :

- 1 minute de retard après l'arrivée de son adversaire dans l'aire de rencontre, l'arbitre donne seul le premier point négatif.

- Après 2 minutes de retard, l'arbitre donne seul le 2ème point négatif.

- Après 3 minutes de retard, l'arbitre déclare seul la disqualification pour retard.

C'est le chronométrateur, qui à la demande de l'arbitre, décompte le temps.

Il doit veiller à ce que les assistants soient bien au nombre de deux au maximum, et qu'ils ne donnent aucun conseil pendant le cours des reprises.

Le non-respect de cette règle peut entraîner les sanctions suivantes :

- 1ère fois : l'arbitre donne seul un avertissement au soigneur.

- 2ème fois : l'arbitre donne seul un avertissement officiel au soigneur.

- 3ème fois : l'arbitre donne seul un point négatif au fighteur (pour non-respect des commandements de l'arbitre vis-à-vis du soigneur).

Si un fighteur ne combat pas dans les règles, et que l'arbitre juge que le fighteur mérite une sanction, celui-ci arrête le combat, demande aux 2 fighteurs d'aller dans les coins neutres.

L'arbitre se place de façon à être vu tous les juges, il prononce la demande de sanction le plus clairement possible. Puis, il demande aux juges de se prononcer ensemble, et vérifie que tous les juges s'expriment au même moment.

- Une main levée : la sanction est accordée.

- Les deux mains levées sur le côté du visage : le juge n'est pas d'accord.

- Les deux mains levées croisées devant le visage : le juge n'a rien vu.

Pour que la sanction soit retenue, il faut que la majorité des juges soit d'accord (soit 2 sur 3).

Il doit veiller à ce que toutes ces interventions soient à la fois orales et gestuelles pour une meilleure compréhension de chacun.

Afin de clarifier ses interventions, il utilisera uniquement les justifications suivantes :

- Coup dangereux ou coup interdit,

- Tête en avant ou genou en avant,

- Coup insuffisamment contrôlé en light,

- Temps de lutte (accrochages répétés),

- Tenue des cordes,

- Non-respect des commandements de l'arbitre,

- Il peut aussi arrêter un combat s'il le juge trop inégal (ex. : refus de combat répété...), mais seulement avec l'avis de ses juges, et ce afin de conserver l'intégrité du fighteur.

Il ne doit normalement pas toucher les fighteurs, mais si ceux-ci n'obtempèrent pas aux commandements verbaux, il peut les séparer manuellement. Une intervention de ce genre, peut entraîner un « avertissement, ou un point négatif si répété » à l'un ou l'autre ou même aux deux fighteurs.

Si l'un des deux fighteurs jette volontairement son protège dents ou refuse de le mettre, il devra le compter.

Un arbitre donne seul un avertissement. Pour cela, l'arbitre doit arrêter le chronométrateur.

ART.8 – ZONE DE TOUCHES AUTORISEES EN 3-FIGHT (suivant les rounds)

Round 1 : Tête - Avant dessus et côtés / Corps - Avant et flancs

Round 2 : idem round 1 + Pieds - Seulement pour les balayages, au-dessous de la cheville

Round 3 : idem round 2 + Jambes - dessus, intérieur & extérieur de la cuisse

ART.9 - ZONES DE FRAPPES NON AUTORISEES

- Attaquer la gorge, les parties génitales, le dos, derrière la tête.
- Attaquer ou bloquer avec le genou, le coude, l'arête de la main, le pouce et les épaules, donner des coups de tête.

ART.10 - TECHNIQUES AUTORISEES

Coups de pied :

- **Coup de pied de face** : Coup de pied exécuté vers l'avant avec le dessous du pied (bol antérieur, plat ou talon).
- **Coup de pied de côté** : Coup de pied exécuté latéralement avec le dessous du pied (bol antérieur, plat, talon ou tranchant).
- **Coup de pied circulaire** : Coup de pied exécuté suivant une trajectoire circulaire avec le tibia, le dessus du pied (ou le bol).
- **Coup de pied retourné direct** : Coup de pied exécuté après un mouvement de rotation du corps, directement vers l'arrière avec le talon, le bol ou le plat du pied.
- **Coup de pied en revers** : Coup de pied circulaire exécuté de l'intérieur vers l'extérieur avec le talon ou le plat du pied, ou le tranchant extérieur du pied.
- **Coup de pied retombant** : Coup de pied exécuté en frappant de haut en bas avec le talon ou le plat du pied.
- **Coup de pied en croissant** Coup de pied circulaire exécuté avec l'intérieur ou l'extérieur du pied en position fléchie ou tendue.
- **Balayage** : Coup de pied donné en dessous de la cheville a l'intérieur ou a l'extérieur. Avec le tranchant du pied, le dessus du pied et le talon.
Le contre latéral avec la jambe est autorisé.

Toutes techniques de coups de pieds peuvent s'effectuer retournées ou sautées.

Coups de poing :

- **Crochet** : Coup donné suivant une trajectoire circulaire, donné à mi-distance ou en corps à corps avec la tête des métacarpes.
- **Direct** : Coup donné avec le devant des poings (tête des métacarpes) suivant une trajectoire rectiligne.
- **Uppercut** : Coup donné suivant une trajectoire verticale/oblique délivré à mi-distance ou en corps à corps.
- **Marteau** : Dessus du poing coté pouce, circulaire ou vertical avec le bras avant ou arrière.
- **Revers** : Coup donné avec le dessus du poing suivant une trajectoire linéaire intérieur-extérieur
- **Coup de poing sauté** : Direct du bras arrière avec une extension et une propulsion vers l'avant (le buste reste droit).
- **Revers tournant de poings (back fist)** : autorisé round 3 uniquement
- **Blocage** : Blocage avec les gants dessus, extérieur et intérieur, autorisé round 1, 2 & 3 - Blocage avec les avants bras extérieur intérieur et tranchant, autorisé round 1, 2 & 3 - Blocage avec tibia sur technique de jambe circulaire, autorisé round 2 & 3
- **Saisies** : Saisie avec le bras avant ou arrière d'une technique de jambe circulaire suivie dans l'instant après relâche de la saisie d'un balayage, autorisé round 2 & 3. Saisie avec le bras avant ou arrière d'une technique de jambe circulaire suivie dans l'instant après relâche de la saisie d'une technique de poing et jambe, autorisé round 2 & 3

Projections : Type lutte libre, autorisées round 2 & 3

- **Projections d'épaule** : avec enroulement de hanche, avec percussion hanchée, en sacrifice latéral
- **Projections de hanche** : avec saisies scapulaire, axillaire
- **Bascules de hanche** : interne et externe
- **Fauchages** : grand fauchage externe, fauchage externe (droit et en rotation), fauchages internes (différentes formes)
- **Crochetages de jambe** : simple, en enroulement, en corps à corps

- **Barrages de jambe** : avant et arrière, barrage des deux jambes vers l'arrière avec contrôle du partenaire
- **Balayages de jambe** : latéral, arrière, tournant
- **Projections circulaires (dits « en planchettes »)** : sacrifice arrière simple, avec enroulement et contrôle du partenaire
- **Projections en enroulement sur déséquilibre avant** : avec saisie bras
- **Renversement d'une jambe** : plusieurs formes

ART.11 – TECHNIQUES ET COMPORTEMENTS NON AUTORISES

- **Techniques non autorisées :**

Coups de pied :

Toutes les techniques de coup de pied non répertoriées dans l'article 10 sont interdites.

Coups de poing :

Toutes les techniques de coup de poing non répertoriées dans l'article 10 sont interdites.

Projections :

- Les projections en forme de clés verrouillées en station debout
- 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
- Toutes formes de projection utilisant le fauchage des deux jambes (ciseaux de jambes)
- Projection en souplesse arrière complète type lutte
- Projections en enroulement sur déséquilibre avant : avec saisie bras-nuque
- Projections de hanche : avec saisies cervicale
- Projection de l'adversaire en dehors de la zone de combat
- Soulèvements d'une ou deux jambes
- Soulèvements de corps (dits « arrachés ») avec plusieurs formes de saisie (saisie nuque-cuisse, saisie torse, saisie jambe)

- **Comportements non autorisés :**

- S'enfuir, tourner le dos, lutter.
- Attaquer un adversaire tombé ou encore au sol, ou qui a une main ou un genou au sol.
- Quitter l'aire de rencontre.
- Attaquer un adversaire pris dans les cordes.
- Continuer alors que les commandements (stop) ou (break) ont été formulés, ou après la fin du round.
- Huiler abondamment le visage ou le corps.

Ces infractions aux règlements et à la réglementation peuvent, en fonction de leur niveau de gravité, être sanctionnées par des avertissements, des points négatifs ou même une disqualification.

ART.12 - LES SANCTIONS DE L'ARBITRE

Art.12.1 - Les avertissements et points négatifs

- L'arbitre annonce pour une 1ère faute : avertissement donné seul par l'arbitre,
- L'arbitre annonce pour une 2ème faute : avertissement officiel donné seul par l'arbitre,
- Le troisième avertissement est donné par l'arbitre avec l'accord des juges, **lequel ENTRAINE LE POINT NEGATIF.**

2 sur 3 juges doivent donner leur accord pour que l'avertissement fasse l'objet d'un point négatif.

Il est prononcé comme suit :

- « Messieurs les juges, demande de troisième avertissement entraînant un point négatif ».

Si les deux fighteurs doivent être sanctionnés, ils reçoivent alors tous les deux des remarques, des avertissements et peuvent même être disqualifiés ensemble.

En cas de demande de sanction simultanée pour les deux fighteurs :

L'arbitre doit l'annoncer avant de donner ou de demander la sanction ; la demande de sanction doit être séparée pour chaque fighteur.

Elle est prononcée comme suit :

- « Messieurs les juges, demande de sanction pour les deux fighteurs ».

- « Messieurs les juges, demande de point négatif pour le fighteur coin rouge pour..... . Messieurs les juges ensemble ».

Les juges donnent leur avis par geste :

- En cas d'accord, l'arbitre annonce au Superviseur et à ses juges en faisant au fighteur la gestuelle suivante : un bras à la verticale avec l'avant-bras tourné vers le sol = point négatif prononcé.

- En cas de désaccord, l'arbitre annonce au Superviseur et à ses juges en faisant au fighteur la gestuelle suivante : bras croisés vers le bas = point négatif refusé.

- « Messieurs les juges, demande de point négatif pour le fighteur coin bleu pour.....Messieurs les juges, ensemble »

Les juges donnent leur avis par geste :

- En cas d'accord, l'arbitre annonce au Superviseur et à ses juges en faisant au fighteur la gestuelle suivante : un bras à la verticale avec l'avant-bras tourné vers le sol = point négatif prononcé.

- En cas de désaccord, l'arbitre annonce au Superviseur et à ses juges en faisant au fighteur la gestuelle suivante : bras croisés vers le bas = point négatif refusé.

Art.12.2 - La disqualification

Elle est prononcée par l'arbitre après avoir demandé l'avis aux juges avec l'accord de ceux-ci (2/3).

Après la demande du troisième point négatif entraînant la disqualification, elle sera prononcée comme suit :

- « Messieurs les juges, demande de troisième point négatif entraînant la disqualification du fighteur coin X pour coup..... Messieurs les juges ensemble ». Les juges donnent leur avis par geste.

En cas d'accord, l'arbitre annonce au Superviseur : disqualification prononcée.

En cas de désaccord, l'arbitre annonce au Superviseur et à ses juges en faisant au fighteur la gestuelle suivante : bras croisés vers le bas : point négatif refusé.

Ou pour tout comportement anti sportif, l'arbitre peut prendre la décision tout seul sans se référer à ses juges (ex. insultes, crachas...).

ART.13 - LE HORS COMBAT

En 3-Fight, le hors combat ne peut être la conséquence d'une recherche de puissance. Dans ce cas, la disqualification du fighteur responsable est automatique.

Un fighteur est considéré hors combat lorsqu'il présente des signes manifestes d'un affaiblissement physiologique tel qu'il n'a plus les possibilités physiques ou psychiques de continuer le combat.

Lorsqu'un fighteur est hors combat, l'arbitre indique le coin neutre à son adversaire puis compte les secondes. Si le fighteur adverse ne rejoint pas le coin neutre, il suspend le décompte jusqu'au respect de cette règle.

Quand un fighteur est hors combat, l'arbitre doit obligatoirement compter 8 secondes avant de l'autoriser à reprendre la rencontre. Au chiffre 7, le fighteur doit impérativement avoir les bras en garde. S'il ne se met pas en garde, l'arbitre continue de compter.

A aucun moment l'arbitre ne doit toucher le fighteur pendant le compte ; il appelle le médecin. Si le fighteur n'est pas apte à reprendre la rencontre à 10 secondes, l'arbitre arrête la rencontre et :

- Soit demande la disqualification de l'adversaire s'il y a eu une infraction aux règles sportives techniques ou d'arbitrage.

- Soit attend la confirmation de la victoire par hors combat du fighteur.

Si un fighteur est compté trois fois dans la rencontre, l'arbitre compte obligatoirement la 3ème fois jusqu'à 10, sauf sur un coup interdit dans le cas d'un décompte.

Si un fighteur est au sol à la fin d'un round, l'arbitre continuera le compte même si le gong retentit ; si l'arbitre compte jusqu'à 10, le fighteur sera déclaré hors combat.

Si un fighteur est au sol après avoir reçu 1 coup et que le combat a repris après avoir été compté 8, mais que le fighteur retombe sur le sol sans avoir reçu 1 nouveau coup, l'arbitre reprend le compte, à partir de 8.

Si les deux fighteurs tombent en même temps, le compte continue aussi longtemps que l'un des deux

fighteurs est au sol.

Si les deux fighteurs restent au sol après le compte de 10, le combat est stoppé et une décision prise, considérant les points engrangés avant le hors combat.

- 3 x 1,30' - 1 reprise doit avoir été effectuée

- 3 x 2' - 1 reprise doit avoir été effectuée

- 3 x 3' - 1 reprise doit avoir été effectuée

Autrement une non-décision sera donnée.

Si l'assistant jette l'éponge pendant le décompte, l'arbitre doit aller au bout du compte commencé.

Si le fighteur est en état de reprendre avant le compte 10, le jet de l'éponge est alors retenu et la victoire par jet de l'éponge prononcée.

Si le fighteur n'est pas en état de reprendre avant le compte 10, l'arbitre va jusqu'à la fin de son compte et annonce le résultat à ses juges (victoire par hors combat).

Si pour une cause quelconque, un fighteur se blesse au cours d'une rencontre sans que l'accident soit imputable à un coup de l'adversaire, l'arbitre doit le compter et il est alors considéré hors combat par l'arbitre.

ART.14 - LES JUGES

Chacun des trois juges doit être assis sur la chaise disposée de chaque côté du ring.

Chaque juge doit considérer les mérites de chaque combattant indépendamment et choisir le gagnant en fonction des règlements.

Pendant le match, ils ne doivent parler ni à d'autres combattants, ni à d'autres juges, ni à toute autre personne exceptée l'arbitre. Ils peuvent, si nécessaire à la fin du round, notifier un incident que l'arbitre aurait manqué, par exemple le mauvais comportement d'un combattant ...

Un juge doit noter le nombre de points accordés à chaque combattant sur sa feuille de score et, dans les rencontres officielles, sa décision est annoncée au public à la fin de la rencontre. (ex : juge 1 : vainqueur coin..... , juge 2 : vainqueur coin....., juge 3 : vainqueur coin...)

Pendant un round, le juge utilise l'arrière de la feuille de juge pour enregistrer, par un chiffre, tous les coups observés. Le combattant du coin rouge est sur la partie gauche et le combattant du coin bleu sur la partie droite ; les deux parties figurent sur la même feuille de score. Les points et les coups enregistrés doivent être listés séparément pour chaque round.

Il ne peut quitter sa place avant que la décision soit annoncée.

Pendant leur service, les juges doivent utiliser des compteurs de touches.

Art.14.1 - Tenue du juge

- Pantalon noir – ceinture sans boucle

- Polo fédéral avec logo FSGT

- Chaussures de sport noires (chaussures de ville interdites)

Art.14.2 - Score

Pour qu'une technique soit comptabilisée, il faut que la touche se fasse dans une partie du corps autorisée.

Les techniques de bras et de pieds doivent être toutes aussi utilisées, durant la durée entière du combat. Les techniques de pieds ne sont reconnues et comptabilisées que lorsqu'elles ont clairement montré l'intention de toucher l'adversaire.

Aucune technique, partiellement déviée, parée ou bloquée, ou de simples touches, frottements ou poussées, ne peuvent être comptabilisées. Le juge ne doit comptabiliser **que** les touches ayant véritablement touché le fighteur (visage, flancs ou chevilles) ; marquer des points en se basant sur le son de la frappe n'est pas admis.

Le fighteur doit regarder le point de contact visé lorsqu'il exécute une technique retournée.

Le coup ne sera pas comptabilisé

- S'il est contraire au règlement (coup interdit),

- S'il est dans les bras,

- S'il est bloqué ou paré,

POINTS

- Coup de poing = 1 point
- Coup de pied au corps = 1 point
- Balayage ou projection qui conduit l'adversaire à tomber = 1 point
- Coup de pied à la tête = 1 point
- Coup de pied au corps en sautant = 1 point
- Coup de pied à la tête en sautant = 1 point

Art.14.3 - Système de score

Chaque round est évalué séparément par chacun des trois juges en fonction des points accordés suivant la grille d'attribution des points.

A la fin de chaque reprise, le juge compte le nombre de points et donne au meilleur ses points suivant l'échelle suivante :

1 point d'écart 10/9

Tous les comptés 8 dans un round compte un point, sauf en cas de coup interdit (ex : coup coquille)

Il est obligatoire pour tous les juges d'utiliser les compteurs. Le juge doit écrire le nombre de touches au dos de la feuille de juge après chaque round

Art.14.4 - Modalités de jugement

Trois notes sont appliquées :

- 10 reprise gagnée
- 9 reprise perdue
- 8 ou 7 avec point négatif ou compté

A la fin du combat, le juge additionne les points donnés (ex :10.10 10.9 10.8) par round et nomme le combattant victorieux celui qui a le plus grand nombre de points.

Le juge doit faire un cercle autour du nom du vainqueur.

Si le combat est égal en points après la fin de la rencontre le juge fait comme suit :

- Totalité des touches données pendant les reprises
- Prise en compte des sanctions
- Le fighteur qui a gagné la dernière reprise

Cette forme de jugement montre le meilleur style offensif, la condition physique, l'endurance et la résistance.

Art.14.5 - Nombre de coups de pied round 2 & 3

Chaque fighteur est obligé de donner un minimum de 6 coups de pieds round 2 & 3. Il doit clairement montrer l'intention de toucher l'adversaire avec précision. En tout, durant le combat complet, il doit donner un minimum de coups de pieds de : 12 Pour un combat à exécuter sur les rounds 2 & 3

Art.14.5.1 - Rencontre en 3 reprises :

Si un fighteur ne donne pas 6 techniques de pieds dans la deuxième reprise, l'arbitre informe le fighteur du nombre de coups de pied qu'il manque : il peut rattraper le nombre de techniques manquant dans la troisième reprise.

Si le fighteur ne récupère pas les coups de pieds manquants dans la troisième reprise, l'arbitre avertira ses juges. « Messieurs les juges, point négatif pour le fighteur coin..... pour manque de techniques de pieds ».

Si le fighteur ne donne pas les 6 coups de pieds dans la troisième reprise, l'arbitre avertira ses juges. « Messieurs les juges, point négatif pour le fighteur coin..... pour manque de techniques de pieds ».

Art.14.5.2 - Bilan round :

En cas d'égalité à l'issue des trois rounds, en 3-Fight, **la décision est obligatoire.**

ART.15 - JUGES REFERENTS AUX COUPS DE PIEDS

Ce sont les trois juges de table.

Les trois juges ont la charge de comptabiliser les coups de pieds effectifs.

Pour qu'un coup soit comptabilisé, il faut qu'il touche son adversaire dans une partie du corps autorisée. S'il est paré, par exemple avec un avant-bras, ou esquivé par l'adversaire, etc. il est comptabilisé si l'intention de toucher est clairement montrée.

ART.16 - LES ASSISTANTS

Les assistants sont désignés par le club pour s'occuper du fighteur. Ils peuvent avoir un rôle d'entraîneur et/ou de soigneur. Ils ont pour mission de conseiller et prendre soin du fighteur.

Chaque fighteur a droit à 2 assistants, lesquels devront être licenciés à la FSGT et par voie de fait à jour de leur licence. L'assistant principal doit être obligatoirement au minimum initiateur ou instructeur fédéral.

Les actes des deux assistants engageront le fighteur qu'ils assistent.

L'assistant principal a le droit :

- de jeter l'éponge en reconnaissance de la défaite de son fighteur,
- de déposer une réclamation qu'il remettra au Superviseur par écrit au plus tard 15mn après la proclamation de la décision de la rencontre concernant son fighteur.

Aucun assistant n'est autorisé à pénétrer sur le ring pendant le combat, ni à communiquer ou à se joindre aux juges ou arbitres.

Les assistants doivent quitter impérativement l'enceinte au signal des 10 secondes du chrono à la fin du repos.

Aucun soigneur n'est autorisé à faire des remarques désobligeantes à propos d'un arbitre ou d'un juge. Ceux-ci doivent être en tenue de sport sans signe distinctif (casquette, politique, religieux etc.).

Il leur est interdit de donner des conseils pendant la rencontre.

Il est important que les entraîneurs renseignent leurs fighteurs sur le règlement d'arbitrage.

ART.17 - LE PRESENTATEUR

Il est désigné par l'organisateur, il est en contact permanent avec le Superviseur.

Il annonce :

- Les officiels pour chaque rencontre,
- Les rencontres :
 - ∞ La dénomination (gala, championnat etc...)
 - ∞ Le niveau (quart, demi, etc.)
 - ∞ Les catégories d'âges concernées,
 - ∞ La forme de rencontre (light, la série, etc.),
 - ∞ Le nombre de reprises.

Il appelle et présente, pour chaque rencontre, les fighteurs en précisant le club, le coin du ring occupé par chacun des fighteurs.

Il annonce le résultat de la rencontre.

Il annonce au public toute information lui ayant été communiquée par l'organisateur ou le Superviseur pour le bon déroulement de la réunion.

ART.18 - L'ORGANISATEUR

L'organisateur doit mettre une salle à la disposition de la délégation officielle.

Il est responsable de la présence du service médical à qui il aura fourni les textes fédéraux relatifs aux attributions du médecin.

Il fait toutes les démarches administratives pour que la rencontre soit officialisée (demande à la

fédération, préfecture, mairie, etc.).

Il met une sono à la disposition du Superviseur et est responsable de toute l'organisation logistique de la rencontre.

Il se doit de respecter la convention qu'il a signée avec la fédération pour toute compétition fédérale.

Il est responsable du public présent et de la sécurité de celui-ci.

Il ne peut intervenir sur le superviseur.

ART.19 – RECLAMATIONS

Art.19.1 - Changement de décision.

Toute décision publique et officielle est définitive et ne peut être changée à moins que :

- des erreurs intervenues en calculant les scores soient découvertes,
- un des juges déclare qu'il a commis une faute en intervertissant les résultats des fighteurs,
- il y ait des infractions évidentes au règlement,
- le Superviseur de la rencontre, avec les membres de la commission d'arbitrage (pour les championnats), après discussion, annonce le résultat officiel.

Art.19.2 - Situations non prévues au règlement de la FSGT.

Le Superviseur peut prendre toute décision pour faire face aux situations non prévues par le règlement.

Annexe 1 : CATEGORIES D'AGES & DE POIDS

Féminines / Masculins
Saison 2021 /2022

POUSSIN(E)S		PUPILLES		BENJAMIN(E)S	
<i>6 - 7 ans</i>		<i>8 - 9 ans</i>		<i>10 - 11 ans</i>	
Nés en 2014 & 2015		Nés en 2012 & 2013		Nés en 2010 & 2011	
F	M	F	M	F	M
20	20	23	23	30	30
23	23	26	26	35	35
26	26	30	30	40	40
30	30	35	35	45	45
35	35	40	40	50	50
40	40	45	45	55	55
45	45	50	50	60	60
Plus de 45	Plus de 45	Plus de 50	Plus de 50	Plus de 60	Plus de 60

MINIMES		CADET(TE)S		JUNIORS	
<i>12 - 13 ans</i>		<i>14 - 15 ans</i>		<i>16 - 17 ans</i>	
Nés en 2008 & 2009		Nés en 2006 & 2007		Nés en 2004 & 2005	
F	M	F	M	F	M
28	28	37	37	42	47
32	32	42	42	46	52
42	37	46	47	50	57
46	42	50	52	55	63
50	47	55	57	60	69
55	52	60	63	65	74
60	57	65	69	70	79
Plus de 60	63	70	74	75	84
	69	75	79	80	89
	(+) 69	(+) 75	84	(+) 80	94
			(+) 84		(+) 94

SENIORS		VETERANS	
<i>18 – 40 ans</i>		<i>41 ans et +</i>	
Née de 2001 à 1979 (inclus)		Nés en 1978 et avant	
F	M	F	M
50	57	50	57
55	63	55	63
60	69	60	69
65	74	65	74
70	79	70	79
75	84	75	84
80	89	80	89
85	94	85	94
(+) 85	(+) 94	(+) 85	(+) 94

Annexe 2 : FEUILLE DE PESEE ET D'APTITUDE MEDICALE

Cat. / poids / H / F	Nom et prénom / Club	Passeport	Certificat	Poids	Tension	Apt e	Observations

Le Superviseur

NOM

Signature

Le service médical

Nom

Signature



Annexe 3 : FEUILLE DE RENCONTRE

Rd	Noms Prénoms Noms Prénoms	R B	C L	CLUBS	SUP	ARBITRE	JUGE 1	JUGE 2	JUGE 3	+ -
		R B								
		R B								
		R B								
		R B								
		R								
		R B								
		R B								
		R B								
		R B								
		R B								
		R B								
		R B								
		R B								
		R B								
		R B								





Combat N°

3 x

Juge :	Cat. / Poids / H F:
Arbitre :	Date & Lieu :

ROUGE					BLEU				
Nom :					Nom :				
Club :					Club :				
Round	Note	Point -	Compté	total	Total	Compté	Point -	Note	Round
1									1
2									2
3									3

Résultat			Résultat
----------	--	--	----------

--	--	--

ROUGE	VAINQUEUR	BLEU
-------	-----------	------

Critères de Jugement

Ordre d'importance

Le plus Efficace		Par Arrêt de l'Arbitre
Le plus Technique		Par Jet de L'Eponge
Le plus Offensif		Par Abandon
Par hors combat		Par Forfait
Aux Points		Par Arrêt sur Blessure

NOTATION :

10 10 = Egalité

10 9 Combattant plus efficace ou adversaire ayant eu un point négatif

10 8 Combattant plus efficace et adversaire compté, ayant perdu le round ou point négatif