COMMISSION FÉDÉRALE des ACTIVITES

SPORTS DE COMBAT ET ARTS MARTIAUX

Combat Mixte

Règlementation sportive générale FSGT

(Mise à jour du novembre 2025)

FÉDÉRATION SPORTIVE & GYMNIQUE DU TRAVAIL
14 rue Scandicci - 93508 Pantin cedex
@FSGTofficiel
www.sportetpleinair.fr / **www.fsgt.org**

SECRÉTARIAT CFA
01 49 42 23 64
mail@fsgt.org

Table des matières

PREAMBULE 3
RÉGLEMENTATION COMBAT MIXTE FSGT 4
1. Dispositions générales 4
1.1. Objet du règlement 4
1.2. Champ d'application 4
1.3. Définition de la discipline 4
1.4. Définition des formes de compétition 4
2. Dispositions matérielles lors des compétitions 4
2.1. Aires de combat 4
2.2. Equipements 5
3. Catégories d'âge et de poids, durée des assauts, niveau technique des combattants 5
3.1. Catégorie d'âge et de poids 5
3.2. Durée des assauts 6
3.3. Niveaux techniques des combattants : débutants, intermédiaires ou avancés 6
4. Tenues réglementaires de compétition : 6
4.1. Dispositions générales 6
4.2. Composition de l'équipement des combattants 7
5. Les officiels, les entraîneurs et les soigneurs 7
5.1. Les catégories d'officiels 7
5.2. Le superviseur ou délégué 7
5.3. L'arbitre 7
5.4. Le juge 8
5.5. Organisation des secours 8
5.6. Les entraîneurs et les soigneurs 9
6. Dispositions médicales et de sécurité 9
7. Les ordres en compétition 9
8. Les techniques, actions et comportements interdits / les techniques autorisées 10
8.1. Techniques interdites pour toutes les catégories 10
8.2. Techniques autorisées debout : variables selon catégories 11
8.3. Techniques autorisées au sol : variables selon catégories 11
9. Traitement des incidents 11
9.1. Les blessures 11
9.2. Les arrêts 12
9.3. Les différentes sanctions 12
10. Victoire et barème 13
10.1. Les différentes catégories de victoire 13
10.2. Barème de notation technique de l'assaut 14
10.3. Désignation du vainqueur 14

PREAMBULE

Le présent règlement a été élaboré dans un souci de rendre accessible au plus grand nombre, les sports de combat mixte qui associe activités de percussion et de préhension debout et au sol. Le combat mixte est une forme d'arts martiaux mixtes développée au sein de la fédération dès les années 1999 sur la base de l'expérience antérieure du pancrace. Au-delà de l'engouement suscité par ces disciplines, deux approches des arts martiaux mixtes se dégagent :
Une forme spectacle du MMA, dont l'UFC est un exemple mettant en avant des combattants professionnels
Une forme sportive à destination des jeunes et des amateurs. Il s'agit de proposer des formes adaptées de pratiques aux différentes catégories de compétiteurs, en gérant notamment la prise de risque. Cette approche se positionne clairement dans l'esprit olympique en cherchant à minimiser la place du hors combat qui est centrale dans le MMA spectacle.

Le présent règlement s'inscrit résolument dans la deuxième approche en mettant en avant une forme de compétition à la fois les valeurs qui sont celles des arts martiaux traditionnels et la culture sportive de notre fédération.

En conséquence, les objectifs explicites visés par cette réglementation sont les suivants :

Favoriser l'esprit sportif « où l'adversaire est l'ami qui me fait progresser ». L'objectif du compétiteur doit être la performance entendue comme un certain dépassement de soi-même plus que comme la défaite du partenaire. Ceci implique un respect de l'adversaire, des officiels. Maîtrise et discipline ne doivent en aucun cas passer au second plan du déroulement de nos rencontres.

Permettre une forme d'engagement sportif réel dans des compétitions. Si la recherche du hors combat est interdite par cette réglementation, celle-ci cherche à favoriser une progressivité de l'apprentissage qui ne peut jouer que positivement sur la sécurité des compétitions en misant sur l'implication du compétiteur dans la minimisation des risques : Les catégories jeunes peuvent engager des clés sans les verrouiller, le casque n'est plus obligatoire dès 16 ans afin de favoriser le contrôle des percussions sur la ligne haute. L'adaptation progressive des compétiteurs à une gestion collective des risques partagée nous semble la voie à tracer pour parler de pratique sportive éducatrice et émancipatrice.

Favoriser une souplesse du règlement permettant de l'utiliser des interclubs ou lors de rencontres locales sans enjeu (mise de gants). Le règlement de base étant le même quel que soit le type de compétition, son apprentissage est favorisé dès le départ. L'idée directrice est de délivrer un règlement de base susceptible d'intégrer des cahiers de charges spécifiques selon le type de compétition. Ainsi, ce présent règlement autorise des regroupements de catégories d'âge de poids ou de niveaux techniques afin de faciliter la réalisation des rencontres permettant la plus large participation. Le maintien du caractère sportif de l'opposition est de la responsabilité des officiels et des entraîneurs.

Ce règlement a certainement des imperfections qui devront être éliminées au cours de notre expérience compétitive. Mais il nous semble constituer une bonne base de départ pour permettre à tous nos clubs à la fois de se lancer dans la compétition, mais aussi dans l'organisation de celle-ci. Les cahiers des charges complémentaires devront être établis pour certains types de compétition.

Nous sommes persuadés que nos instructeurs auront à cœur de soutenir le pari de notre fédération de faire vivre une forme mixte de sport de combat animée par la sportivité et le respect du partenaire, loin des dérives du spectacle et de la distraction. Ce sont en effet eux qui seront au premier plan pour faire réussir celui-ci, assurer le succès de celui-ci.

Nota bene : pour plus de simplicité, la suite du règlement utilise systématiquement la forme masculine des noms ou des pronoms. Cependant, toute référence à des personnes s'applique à tous les genres.

RÉGLEMENTATION COMBAT MIXTE FSGT

1. Dispositions générales

1.1. Objet du règlement

Ce règlement définit les conditions d'organisation et de déroulement des compétitions de Combat Mixte organisées sous l'égide de la FSGT. Il garantit la sécurité des pratiquants, le respect de l'intégrité physique et morale des combattants, ainsi que les valeurs éducatives et citoyennes du sport.

1.2. Champ d'application

Ce règlement s'applique à toutes les compétitions FSGT (tournois, interclubs et compétitions officielles), pour adultes et mineurs, tous niveaux.

1.3. Définition de la discipline

Le Combat mixte met en avant une approche éducative et amateur des arts martiaux mixtes développés dès 1999 au sein de notre fédération pour ouvrir cette pratique à toutes les catégories d'âges de sexe, dans un cadre sécurisé où la recherche de la mise hors combat de l'adversaire est interdite. La pratique du combat mixte vise donc avant tout la progression technique, la maîtrise de soi et le développement d'une forme de compétition où l'adversaire est l'ami qui me fait progresser.

1.4. Définition des formes de compétition

L'opposition en combat mixte combine techniques de percussion de préhension, debout et au sol. Un assaut de combat mixte consistera donc à associer les techniques de percussion et de préhension autorisées par le règlement en station debout et à poursuivre le cas échéant cet assaut au sol au moyen des techniques d'immobilisation, de percussion, de préhension prévue par la codification technique du combat mixte.

Le règlement prévoit deux formes d'assaut :

L'assaut éducatif ou la totalité des techniques de percussion doit être contrôlée avec une graduation des techniques de préhension selon le niveau d'âge. Cette catégorie est obligatoire jusqu' à cadets inclus
L'assaut amateur qui autorise les techniques de percussion portée au niveau inférieur et médian et offre un éventail plus important de techniques de préhension autorisées.
Le présent règlement a notamment pour objet de spécifier précisément ces autorisations et ces interdictions, variables selon les différentes catégories.

2. Dispositions matérielles lors des compétitions

2.1. Aires de combat

L'aire de combat est constituée par une surface de combat, entourée de la zone de protection réglementaire, et peut, selon les conditions de l'organisation, adopter quatre formes différentes :

Une surface de combat de type octogone, où sont disposés des tapis dans une forme orthogonale d'une épaisseur minimum de 4 cm, de bonne densité et d'une largeur minimum de 5 m, entourée d'un ring doté de grillages métalliques.

Une surface combat constituée de tapis disposés dans une forme circulaire, octogonale ou carrée ou carré d'une largeur minimum de 5 m, et doté d'une zone de protection réglementaire d'au moins 2 m

Un ring carré disposant de quatre cordes minimums et d'une largeur minimum de 5 m, doté d'une zone de protection réglementaire d'au moins 2 m
Une surface de combat avec un périmètre gonflable de forme carrée, ronde ou octogonal.
Cette grande variété de surfaces de combat possibles est justifiée par la volonté d'ouvrir cette pratique à tous nos clubs quel que soit, par ailleurs, les installations dont il dispose. Néanmoins, le cahier des charges des compétitions officielles peut prévoir des conditions plus strictes en termes de définition de l'aire de combat et de son organisation. En l'absence d'un tel cahier, l'homologation indispensable de l'installation est de la responsabilité du superviseur fédéral dépêché à cette compétition. Le collège technique MMA combat mixte aura pour tâche de soutenir l'organisateur dans la mise en place d'une installation conforme aux dispositions qu'il aura définies.

2.2. Équipements

Quelle que soit la forme de l'aire de combat, une table officielle, ainsi que des sièges, en nombre suffisant, seront disposés autour de la zone de combat de manière à ne pas créer de danger pour les compétiteurs ou les officiels en cas de sortie de l'aire de combat. La table officielle disposera d'un chronomètre, d'un gong, Le cahier des charges d'organisation précise les détails de l'agencement et de la mise en place de chaque aire de combat homologuée.

3. Catégories d'âge et de poids, durée des assauts, niveau technique des combattants

3.1. Catégorie d'âge et de poids

Les différentes catégories d'âges et de poids utilisées pour toute compétition de Combat mixte sont celles adoptées et publiées au début de chaque saison sportive.
Toutefois, afin de permettre au maximum de compétiteurs présents de participer à la manifestation, des dérogations sont possibles. Elles suivent deux procédures :
Le sur-classement de catégorie d'âge de poids
Le regroupement de catégories d'âge, de poids et de niveaux techniques

Tout sur-classement d'âge et/ou de poids devra être préalablement autorisé par le superviseur, avec l'accord écrit des intéressés et, éventuellement, de leurs responsables légaux. Les possibilités de sur classement sont limitées à la catégorie d'âge supérieur et à la catégorie de poids supérieur. Les règles de compétition qui s'applique seront celles de la catégorie du compétiteur surclassé. À la suite des oppositions, un résultat sera établi sans classement.

L'organisateur de la compétition peut procéder à des regroupements de catégories d'âges, de poids de niveau technique, après avis du superviseur.
Dans ce cas, les règles de compétitions qui s'appliquent seront celles de la catégorie du niveau technique inférieur
Le maximum est de 4 ans pour les catégories d'âge, est de 7 kg pour les catégories jusqu'à Cadets inclus ainsi que pour les catégories féminines et 10 kg pour les catégories masculines.

3.2. Durée des assauts

La durée des assauts masculins et féminins s'établit comme suit :

- Poussins (8-9 ans) : 3 reprises de 1 minutes (1minute de repos) ;
- Benjamins (10-11 ans) : 3 reprises de 2 minutes (1mn de repos) ;
- Minimes (12-13 ans) : 3 reprise de 2 minutes (1 minute de repos) ;
- Cadets (14-15 ans) : 3 reprises de 2 minutes (1 minute de repos) ;
- Juniors 1(16-17 ans) : 3 reprises de 3 minutes (1 minute de repos) ;
- Juniors 2 (18-19 ans -20 ans) : 3 reprises de 3 minutes (1 minute de repos) ;
- Séniors (21-40 ans) : 3 reprises de 3 minutes (1 minute de repos) ;
- Vétérans (41 ans et +) : 3 reprises de 2 minutes (1 minute de repos)

Le temps de récupération entre deux assauts est au minimum de 10 min

3.3. Niveaux techniques des combattants : débutants, intermédiaires ou avancés

Selon leur niveau technique et leur expérience en compétition, les combattants de Combat mixte se répartissent ainsi dans la catégorie Seniors

- Niveau « débutants » : combattants des niveaux techniques jaune et orange : assaut éducatif exclusivement
- Niveau « intermédiaires » : combattants des niveaux techniques vert et bleu et/ou expérience de 5 combats ;
- Niveaux « avancés » : combattants des niveaux techniques marron et noir et/ou expérience de 10 combats.

  La catégorie Juniors peut prévoir deux niveaux : débutants (assaut éducatif) et avancés (assaut amateur)

Le niveau technique d'un compétiteur, ainsi que le nombre de combats, sont déterminés en fonction de son expérience dans l'ensemble des disciplines boxées et luttées, par rapport à son expérience technique dans l'ensemble des sports de combat qu'il a pu pratiquer au cours de sa carrière sportive. Cette appréciation et le choix du niveau d'inscription à la compétition relèvent du professeur du club dans lequel le pratiquant est inscrit. Le niveau annoncé du compétiteur pourra faire l'objet d'une vérification et/ou d'un reclassement par les organisateurs de la compétition. L'expérience du compétiteur est tenue à jour lors de chaque compétition grâce aux mentions figurant sur le passeport fédéral.

4. Tenues réglementaires de compétition :

4.1. Dispositions générales

Le combattant doit être propre et avoir une apparence soignée. Seuls les officiels et le service médical sont habilités à déterminer si les particularités physiques de chaque compétiteur, telles que la pilosité excessive, ongles trop longs, coupure ou blessure apparentes, présentent un danger pour l'intégrité physique des combattants. De la même manière sont interdits les bijoux, lunettes et tout objet présentant un risque. La présence sur la peau de tout produit chauffant tels que des baumes, vaseline ou tout autre produit rendant la peau glissante, est autorisée, sans excès, à l'appréciation de l'arbitre de la compétition, uniquement à partir de la catégorie cadet.

4.2. Composition de l'équipement des combattants

Compétiteurs et compétitrices :

- Short ou pantalon MMA sans fermeture métallique
- Une paire de mitaines amateurs de type boules « doigts ouverts » avec ou sans bandage de mains souples ou sous gants de 7oz minimum
- Une paire de protège-tibias/pied, « type chaussette » une pièce ;
- Un protège-dents « simple » personnel moulé ;
- Une coquille personnelle ;
- Un casque « sans paumettes ». Le port du casque est obligatoire pour toutes les catégories jusqu'à cadets inclus et il peut s'imposer ensuite dans les catégories d'âges supérieurs sur accord des deux adversaires (sauf pour les « avancés »)

Dans le cas d'une détérioration de l'un des équipements en situation de combat, celui-ci devra être remplacé par l'entraîneur responsable du combattant.

Compétitrices

- Une protection pubienne personnelle ;
- Une brassière de combat ou protège poitrine « avec un renforcement souple » personnel ;

5. Les officiels, les entraîneurs et les soigneurs

5.1. Les catégories d'officiels

Une compétition de combat mixte nécessite trois catégories d'officiels : un délégué ou superviseur, un arbitre et un minimum de trois juges.

5.2. Le superviseur ou délégué

Le superviseur a pour mission d'assurer un déroulé régulier de la compétition, conforme aux réglementations en vigueur. Il a notamment pour tâche :
D'homologuer la zone de combat et les équipements des compétiteurs, dans le respect éventuel du cahier des charges de la manifestation
De vérifier la présence et la qualification des officiels présents
De faire respecter les consignes de sécurité nécessitées par la tenue de la compétition et notamment la présence permanente d'une équipe médicale
De vérifier et d'officialiser les résultats
D'intervenir et de trancher en cas de problème
Il peut notamment décider d'arrêter la compétition en cours en cas de non-respect de la réglementation ou de l'éthique sportive.

5.3. L'arbitre

Le principal rôle de l'arbitre est de veiller à la sécurité des deux combattants. Il a pour tâche de relever les fautes et de les sanctionner le cas échéant. Il a pour mission de constituer une référence et représente le garant de l'image et de l'esprit de pratique du Combat Mixte FSGT.
Il prépare, conduit et conclut les assauts, en étant attentif à la sécurité des combattants dans toutes les phases du combat.

Avant le début de l'assaut,

Il vérifie la présence des juges du chronométreur
Il peut effectuer un rappel des consignes quant à l'assaut à venir
Il vérifie la tenue et l'équipement des compétiteurs et la présence des protections obligatoires. Il peut toutefois se faire représenter pour cette tâche par un juge. En cas de matériel non conforme ou incomplet, le combattant aura deux minutes pour se présenter avec tout son équipement complet et conforme. Ce retard se traduira par un avertissement pour le combattant. Si le combattant est incapable de se présenter avec un équipement conforme au bout des deux minutes, il sera disqualifié.
En cas de soupçon de non-conformité de l'équipement, il prend la tâche du superviseur.
Il reçoit le salut des compétiteurs et fait procéder au salut entre eux par poignée de main accompagnée d'une inclinaison du buste

Pendant l'assaut

Il dirige les assauts, effectue les annonces et commandements de début, de suspension et de fin de combat.
Il veille au bon respect des règles de compétition en vigueur en vue de préserver l'intégrité physique des compétiteurs durant le déroulement des assauts.
Il intervient à tout moment, dès qu'il le juge nécessaire, durant l'assaut et peut suspendre temporairement le déroulement de celui-ci, pour effectuer des remarques, examiner les compétiteurs.
Il prononce les avertissements.
Il demande les décisions des juges à la fin de chaque reprise.
Il peut prononcer la fin du combat dans les conditions prévues par le règlement (disqualification, impossibilité pour un combattant de continuer l'opposition dans des conditions respectant son intégrité physique ou psychique)

À la fin de l'assaut

Il annonce le résultat en désignant le vainqueur à la fin du combat.

5.4. Le juge

Avant l'assaut **:**

Il effectue un contrôle de la tenue et de l'équipement des compétiteurs avant le combat, sur demande de l'arbitre

Pendant l'assaut :

Il enregistre les avertissements,
Il mémorise les actions qui seront prises en compte dans leur jugement
Il rend son jugement au signal de l'arbitre à la fin de la reprise
Durant une suspension prononcée par l'arbitre, il pourra être consulté par lui sur la décision éventuelle à prendre.

5.5. Organisation des secours

Un service médical doit obligatoirement être assuré pour démarrer la compétition et assurer une présence permanente tout au long de de la compétition près de l'aire de combat. Le service médical intervient soit de sa propre initiative soit à la demande de l'arbitre : Suivant la nature de l'incident cette intervention peut se dérouler durant l'assaut ou à la fin d'une reprise. L'intervention peut avoir un double objectif :
Apporter les soins aux compétiteurs victimes de l'incident
Examiner celui-ci en se prononçant sur l'autorisation ou l'interdiction de la poursuite de l'assaut

Il peut en outre examiner le combattant à l'issue de l'assaut, surtout lorsque celui-ci a donné lieu à des incidents pouvant avoir des conséquences pour la santé du combattant (coûts non contrôlés, étranglement, soumission ou abandon). Il a le devoir de prévenir le responsable de l'organisation s'il remarque un compétiteur sous l'emprise de l'alcool, d'un produit stupéfiant ou de tout autre produit prohibé. Toutes les dispositions nécessaires devront être prises pour permettre les soins ou l'évacuation des blessés vers un centre hospitalier compétent

5.6. Les entraîneurs et les soigneurs

Avant le début du combat, l'entraîneur se tient debout et salue l'arbitre et le coin adverse. Pendant toute la durée de la reprise, il doit rester assis : il n'a le droit de se lever qu'à la fin de la reprise pour s'occuper du combattant. Deux exceptions ;

- L'entraîneur est appelé par l'arbitre
- L'entraîneur veut signifier l'abandon de son compétiteur.

Seul l'entraîneur peut parler au combattant durant la durée de l'assaut. En cas d'infraction à cette règle, le compétiteur risque une sanction ou une disqualification immédiate.
Pendant toute la durée de la compétition, l'entraîneur doit avoir une attitude respectant l'éthique sportive et s'abstenir de comportements agressifs irrespectueux ou inappropriés En cas de manquement à cette règle, il risque la sanction et même la disqualification de son combattant. Il peut de la même manière se voir sanctionné personnellement par une interdiction de présence sur la zone de combat.

Le soigneur doit être équipé d'eau d'un kit de nettoyage et d'urgence médicale de première nécessité. Il doit être en mesure de stopper un saignement, de nettoyer les résidus sanguins sur l'aire de combat laissés par son compétiteur. Les soins apportés au combattant se déroulent sous le contrôle de l'arbitre central. Un soin non conforme peut entraîner une sanction ou la disqualification du combattant concerné.

Demande de réclamation :
L'entraîneur peut formuler une réclamation auprès du superviseur ou à défaut l'organisateur de la compétition. Celle-ci ne peut porter que sur une question de règlement et ne pourra en aucun cas remettre en cause le jugement des officiels.

6. Dispositions médicales et de sécurité

A la fin de la compétition, le service médical établira si nécessaire un procès-verbal d'incident.
En fonction des circonstances, le superviseur peut faire appliquer des règles plus strictes : examen systématique des combattants avant et après le combat
Ces conditions peuvent être aussi fixées par le cahier des charges liées au type d'événements.

7. Les ordres en compétition

- SALUEZ-VOUS : Les adversaires se saluent
- EN POSITION : Les adversaires se mettent en garde au début de chaque reprise.
- FIGHT : Autorise les adversaires à commencer ou à reprendre la confrontation.
- STOP : Commandement utilisé pour arrêter les adversaires en même temps que le chronomètre. L'ordre peut être donné lors de ces occasions :
    - Quand il donne un avertissement à un combattant (l'adversaire doit rester sur la position de départ)
    - Quand un combattant demande d'arrêter le temps en levant la main droite (son adversaire doit alors se rendre immédiatement dans l'angle neutre)
    - Lorsque l'arbitre voit qu'il est nécessaire de corriger la tenue ou l'équipement d'un combattant
    - Quand un arbitre voit qu'un combattant est blessé

8. Les techniques, actions et comportements interdits / les techniques autorisées

8.1. Techniques interdites pour toutes les catégories

Techniques de percussions interdites

- Les percussions portées sur des zones du corp prohibées : le triangle génital, la nuque, le cou, l'arrière et le dessus de la tête, le dos (reins et colonne vertébrale).
- Les percussions effectuées à l'aide de la tête
- Les percussions à l'aide du coude
- Les percussions portées à la tête à l'aide du genou
- Les percussions portant directement sur l'articulation du genou
- Les percussions effectuées sur un combattant au sol à l'aide des membres inférieurs
- Les coups de pied dits « d'écrasement » depuis la station debout et/ou pendant les phases de corps à corps.
- Plus largement, tout type de percussion malveillante visant à mettre l'adversaire hors combat

Les soumissions

- Les clés et torsions de doigt ou d'orteil ;
- Les torsions et hyperextensions de nuque
- Les clés de colonne vertébrale ;
- Les clés de genoux et chevilles effectuées en torsion
- Plus largement tout type de soumission malveillante visant à mettre l'adversaire hors combat sans lui donner l'occasion d'abandonner

Les projections

- Les projections et poussées intentionnelles visant à faire chuter l'adversaire sur la nuque ou sur la tête.
- Les projections en forme de clés verrouillées en station debout
- « Slams » en défense de soumission en amenant l'adversaire au-dessus du niveau de la taille
- Sauter vers l'arrière avec l'adversaire dans son dos depuis la position debout
- Plus largement, tout type de projection malveillante visant à mettre l'adversaire hors combat

Actions interdites

- Saisir la trachée artère avec les doigts ou avec les dents
- Mettre les doigts dans le nez, les yeux, l'oreille, la bouche ou une plaie de son adversaire.
- Griffer ou pincer intentionnellement.
- Attraper ou tirer les cheveux.
- Saisir les vêtements de l'adversaire.
- Mordre son adversaire ;

Comportements interdits

- Cracher au visage de l'adversaire ou l'insulter.
- Retirer volontairement ses protections, cracher son protège- dents.
- Adopter une conduite de mise en danger (percussions effectuées le visage face au sol, tourner le dos à l'adversaire en position debout)
- Quitter l'aire de combat, refuser et fuir l'opposition
- Ignorer les commandements de l'arbitre, notamment l'ordre Stop
- Plus largement, tout comportement contraire à l'éthique sportive
- L'absorption de tout produit dopant est rigoureusement interdite, et les officiels ont tout pouvoir pour procéder ou faire procéder à tous contrôles, prélèvements ou examens médicaux destinés à découvrir la prise éventuelle d'une substance interdite, mettre en marche les procédures légales et prononcer ensuite les sanctions conformes à la législation sportive en vigueur.

8.2. Techniques autorisées debout : variables selon catégories

- Percussions au visage, et au corps avec une puissance de percussion adapté à la nature de l'assaut
- Percussions, poings, jambes, genoux au corps
- Assaut éducatif : coups contrôlés, quelle que soit la partie du corps visée
- Assaut amateur : coups portés au corps sur la ligne médiane et inférieure et coups contrôlés sur la ligne supérieure
- Projections ou mise au sol sur le dos, sur le ventre, sur les flancs.
- Les soumissions autorisées

8.3. Techniques autorisées au sol : variables selon catégories

- Contrôle par immobilisation plats dos, plat ventre ;
- Contrôle par blocage ou pression articulaire : clé de poignet, de coude, d'épaule, de cheville dans l'axe, de genou dans l'axe, de hanche par écartement dans l'axe
- Contrôle respiratoire et sanguin
- Percussions à la tête strictement effectuée à la touche (contrôle strict) et avec les poings.

9. Traitement des incidents

9.1. Les blessures

Dans le cas d'une blessure sur l'un des combattants, la rencontre doit s'arrêter seulement pour permettre au service médical de décider si oui ou non le combattant blessé peut continuer la rencontre. Une fois celui-ci sur l'aire de combat, il a seulement deux minutes pour décider si la blessure nécessite un traitement. Tous les traitements doivent être effectués dans les deux minutes.

9.2. Les arrêts

Arrêt temporaire

L'arbitre peut arrêter le combat à tout moment lorsqu'il considère que les conditions de sportivité ne sont pas satisfaisantes : blessures, soupçons de commotion cérébrale, d'ébranlement, dépassement psychique et psychologique, détresse psychologique d'un combattant. Cet arrêt a notamment pour objectif de vérifier les conditions physiques et psychologiques des deux combattants et de formuler aux combattants les conditions éventuelles de la poursuite de l'opposition.

Arrêt définitif

L'arrêt définitif *du combat* peut être décidé soit par directement par l'arbitre, soit par décision du médecin appelé par l'arbitre sur l'aire de combat. Il est prononcé quand un des compétiteurs n'est plus en état physiquement ou psychiquement apte à continuer le combat dans des conditions sportives satisfaisantes. De manière générale, l'arrêt doit intervenir dès que la sécurité ou l'intégrité des combattants est en jeu. La décision d'arrêt du combat est sans appel et est précisée lors de l'annonce du résultat.

Cas particulier de la mise hors combat d'un des combattants :

Toute recherche de mise hors de combat de l'adversaire à la suite d'un coup porté est formellement interdite et constitue une faute grave. Cette règle sanctionnant l'action malveillante entraîne automatiquement l'arbitre à prononcer la disqualification du combattant. Dans le cas où cette mise hors combat apparaît comme accidentelle, c'est-à-dire non recherchée par le combattant qu'il l'a déclenché (hors combat sans faute, notamment dans le cas d'une erreur technique de l'adversaire), l'arbitre peut après avoir consulté les juges, déclaré le combattant auteur involontaire de la mise hors combat vainqueur par abandon.

9.3. Les différentes sanctions

En cas de violation des règles, l'arbitre pourra demander des sanctions. Ces sanctions peuvent aussi s'appliquer au combattant en cas de faute de la part de son entraîneur.

Échelles des sanctions

L'arbitre dispose de deux types de sanctions. L'avertissement et la disqualification. La remarque est une forme d'avertissement sans sanction.

- Les remarques

Les remarques interviennent lorsqu'un ou deux combattants ayant commis une faute jugée bénigne, l'arbitre juge nécessaire d'en avertir l'auteur sans prendre de sanction.

- Les avertissements :

En cas de fautes plus graves ou répétées, manifestant une infraction caractérisée aux règles techniques et sportives, l'arbitre peut demander un avertissement, après avoir arrêté l'assaut durant la reprise. Les avertissements sont donnés par l'arbitre, après demande d'avis aux juges (accord donné à la majorité des juges).
En cas d'avertissement prononcé, il demande aux deux combattants de rejoindre leur position de départ au centre de l'aire et attribue la sanction. Il indique de l'index, bras tendu, le combattant sanctionné et annonce la sanction à haute voix et par geste la faute.
Il peut arriver que chaque compétiteur ait deux avertissements. Trois avertissements valent disqualification et entraînent automatiquement la défaite du compétiteur et la victoire de son adversaire

- Les pénalités :

Il n'existe qu'une seule catégorie de pénalités regroupant l'ensemble des infractions au règlement. Seules échappent à cette catégorie les sorties de l'aire de combat qui sont comptées à part.
La première pénalité entraîne le retrait d'un point à l'issue de la reprise
La deuxième pénalité entraîne le retrait d'un second point à l'issue de la reprise
L'arbitre n'est pas tenu de respecter la hiérarchie des pénalités, il peut donc attribuer une, deux ou trois pénalités simultanément.

- La disqualification :

Elle est prononcée par l'arbitre après demande d'avis aux juges (accord donné à la majorité des juges) en cas d'infraction caractérisée aux règles techniques et sportives

- Après un troisième avertissement

- Directement, en cas de manquement grave aux règles ou à l'esprit de la compétition, et en particulier tout comportement antisportif envers l'adversaire, les officiels et le public .Elle peut être prononcée par l'arbitre directement sans remarque ni avertissement préalable (après accord sur consultation et accord des trois juges) à l'encontre d'un compétiteur pour tout comportement antisportif ou non-respect du règlement., notamment pour réalisation de techniques malveillantes et plus largement pour tout comportement mettant en danger la sécurité de l'autre compétiteur. Est considéré comme un comportement antisportif le refus réitéré de l'opposition (notamment lorsqu'il y a possibilité de sortie volontaire de l'aire de combat)

La disqualification peut être prononcée pour les deux combattants. Elle peut aussi intervenir pour sanctionner le comportement de l'entraîneur ou du public soutien d'un des combattants.

- Cas particulier : la suspension temporaire ou définitive

En cas de comportement particulièrement grave, le superviseur devra rédiger un rapport qui sera transmis au collège technique, seule habilité à proposer à la CFA une suspension temporaire ou définitive du combattant incriminé

10. Victoire et barème

10.1. Les différentes catégories de victoire

Les moyens de remporter l'assaut

- Le forfait de l'adversaire
- La disqualification de l'adversaire, notamment pour technique interdite délibérée (action malveillante) et conduite antisportive
- L'arrêt pour blessure sans faute
- Par soumission de l'adversaire
- L'abandon de l'adversaire
- La décision de l'arbitre : supériorité technique manifeste ou mise en difficulté insurmontable (dit hors combat technique)
- La décision des juges (victoire aux points)

En cas de match nul et dans la mesure où la phase de la compétition nécessite une décision de victoire, une reprise supplémentaire peut être demandée.

Victoire par forfait :

Elle est obtenue en cas de non-présentation, de désistement de dernière minute ou de non-conformité du compétiteur avec les exigences administratives de la compétition. Un compétiteur qui se présente seul sur l'aire de combat est déclaré vainqueur par forfait une minute après le dernier appel de son adversaire**.**

Victoire par arrêt de l'arbitre central :

Un combattant est considéré comme techniquement hors combat par l'arbitre lorsqu'il présente des signes manifestes d'un affaiblissement physiologique tel qu'il n'a plus les possibilités physiques ou psychiques de continuer la rencontre sans se mettre en danger. Le type d'opposition visé dans ce règlement vise à proscrire le risque de hors combat, les attaques portées avec puissance excessive ou malveillante et les techniques portées à l'aveugle et de façon incontrôlées étant strictement interdites. Lorsque l'arbitre soupçonne une telle situation, l'arbitre arrête immédiatement la rencontre et le chronomètre par le commandement « STOP ». L'adversaire rejoint le coin neutre. Si le combattant ne peut reprendre l'assaut après une interruption d'une minute, l'arbitre déclare l'arrêt de la rencontre. Si ce hors combat a été provoqué par une faute ou plusieurs fautes de l'adversaire, l'arbitre demandera la disqualification de l'adversaire**.** Si elle est refusée le combattant perd par abandon.
Si le combattant peut reprendre l'assaut après une interruption de 1 minute, l'arbitre
- Fait reprendre la rencontre si l'adversaire est manifestement hors de cause
- Demande une sanction avertissement ou disqualification s'il y a faute de l'adversaire

Victoire par soumission

Une victoire par soumission est prononcée lorsqu'un compétiteur reconnaît sa défaite, soit verbalement (en disant « Tap » ou « Stop »), soit physiquement en tapant avec sa main ou son pied. L'arbitre doit arrêter l'action et déclarer une victoire par soumission s'il estime que le compétiteur en défense de soumission ne s'en sortira pas sans blessure (soumission dite technique)

Victoire par abandon

L'abandon peut être le fait soit du combattant, soit de son entraîneur
Une victoire par abandon est prononcée lorsqu'un compétiteur se sent incapable de continuer l'assaut, quelle qu'en soit la raison, ou qu'il ne satisfait pas aux présentes règles en matière de tenue de compétition et de protections. L'entraîneur peut également déclarer l'abandon de son compétiteur en jetant une éponge sur le tapis.

Victoire par décision des juges

Victoire d'un des deux adversaires (à l'unanimité ou à la majorité des juges) ou égalité (à l'unanimité ou à la majorité)

10.2. Barème de notation technique de l'assaut

Chaque compétiteur est évalué par les juges sur les trois rubriques suivantes :

- Techniques de percussion effectives ;
- Techniques de projection et de corps à corps abouties ;
- Techniques et enchaînements au sol réalisés.

Pour chacune de ces trois rubriques, les juges doivent prendre systématiquement en compte :

- Le nombre, la variété et la maîtrise des techniques réalisées par le compétiteur au cours de la reprise.
- La combativité et la sportivité du compétiteur.
- L'opportunisme du compétiteur.

Critères d'attribution des points
Sauf en cas d'arrêt anticipé de la rencontre, c'est le nombre de reprises remportées qui détermine pour chaque juge le vainqueur.

10.3. Désignation du vainqueur

Les juges désignent alors celui des deux compétiteurs qui réunit le plus de critères dans les trois rubriques de notation. La décision des juges, est souveraine et sans appel.

COMBAT MIXTE
Recherche volontaire de mise hors combat interdite
Catégories d'âge et de poids 2025-2026

Poussins		Benjamins		Minimes		Cadets		Juniors 1		Juniors 2		Seniors		Vétérans	
8-9 ans		10-11 ans		13-14 ans		15-16 ans		17-18ans		19-20 ans		21-40 ans		+ 41 ans	
F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M
-25	-25	-30	-30	-35	-35	-40	-40	-45	-50	-45	-50	-45	-50	-45	-50
-30	-30	-35	-35	-40	-40	-45	-45	-50	-55	-50	-55	-50	-55	-50	-55
-35	-35	-40	-40	-45	-45	-50	-50	-55	-60	-55	-60	-55	-60	-55	-60
-40	-40	-45	-45	-50	-50	-55	-55	-60	-65	-60	-65	-60	-65	-60	-65
-45	-45	-50	-50	-55	-55	-60	-60	-65	-70	-65	-70	-65	-70	-65	-70
-50	-50	-55	-55	-60	-60	-65	-65	-70	-75	-70	-75	-70	-75	-70	-75
-55	-55	-60	-60	-65	-65	-70	-70	-75	-80	-75	-80	-75	-80	-75	-80
+55	+55	+60	+60	+65	+65	+70	+70	+75	+80	+75	+80	+75	+80	+75	+80
											+85		+85		+85
													+90		+90
3 par 1mn		3 par 1,3 mn		3 par 2 mn		3 par 2 mn		3 par 3mn		3 par 3mn		3 par 3mn		3 par 2mn	
Aucun coup au visage debout et au sol						Aucun coup au visage au sol Percussions a la touche sur la ligne supérieure		Percussions contrôlées sur la ligne supérieure debout et au sol							
Percussions à la touche au corps debout et au sol. . Techniques de soumission sans serrage						Debout : Percussions portées au corps Sol : coups de poings portés au corps		Debout et sol : percussions autorisées portées au corps							

Fédération Sportive & Gymnique du Travail | 14 rue Scandicci 93508 Pantin Cedex | 01 49 42 23 19 accueil@fsgt.org | @FSGTofficiel | www.sportetpleinair.fr **www.fsgt.org**