



COMMISSION FÉDÉRALE DES ACTIVITÉS

SPORTS DE COMBATS

ARTS MARTIAUX

RÈGLEMENTATION SPORTIVE NATIONALE FSGT
GRAPPLING ÉDUCATIF FSGT – GI (JJB / NE-WAZA) & NO GI
CATÉGORIE SENIORS

VERSION MISE A JOUR AU 07 JANVIER 2026

FÉDÉRATION SPORTIVE & GYMNIQUE DU TRAVAIL

14 rue Scandicci - 93508 Pantin cedex



www.sportetpleinair.fr / www.fsgt.org

SECRÉTARIAT CFA

01 49 42 23 26

sportsdecombat@fsgt.org

1. DISPOSITIONS GÉNÉRALES

Article 1 – Définition

Le Grappling éducatif FSGT est un combat sans coups, dont l'objectif est de projeter son adversaire au sol, puis de l'immobiliser ou de le soumettre selon la réglementation technique SCAM FSGT.

La pratique des sports de combat au sein de la FSGT est encadrée par des règlements visant à protéger en permanence l'intégrité physique des combattants et s'organise dans un cadre convivial dans lequel l'adversaire doit rester un partenaire de progression.

Article 2 – Niveaux de pratique et équivalences

La FSGT reconnaît les niveaux, grades et ceintures obtenus dans d'autres fédérations ou organisations.

Les demandes d'équivalence et de reconnaissance doivent être adressées à la commission des niveaux du collectif sport de préhension de la CFA SCAM. Une certification sera envoyée après validation.

Seuls les enseignants licenciés FSGT, à partir du niveau violet et reconnus par le collectif, peuvent attribuer des niveaux de couleur inférieurs au leur.

Le passage de niveau devra correspondre au référentiel technique du Grappling – JJB de la FSGT.

(Tableau des équivalences conservé à l'identique)

La combinaison de deux grades ou ceintures noires reconnues confère à son titulaire le niveau Noir FSGT.

Le niveau Master, du 5e au 8e degré, est attribué aux personnes impliquées depuis plusieurs années dans le développement des activités de préhension de la FSGT. Elles doivent assumer un rôle fédéral dans l'organisation du JJB/Grappling FSGT et participent notamment à l'organisation des compétitions nationales ainsi qu'à l'encadrement de stages.

L'expérience comme sportif ou encadrant de haut niveau dans une activité dite « Grappling » sera prise en compte pour l'attribution du niveau Master FSGT. L'historique des « Master » ainsi que leur CV seront communiqués de manière transparente.

Âge minimal pour l'obtention du niveau « MASTER » :

- 5e degré : 40 ans
- 6e degré : 50 ans
- 7e degré : 60 ans
- 8e degré : 70 ans

2. RÉFÉRENTIEL TECHNIQUE

Article 3 – Niveaux techniques adultes

NIVEAU Blanc – Techniques requises

Base : roulades, chutes, hip escape, stand up

Projections : O Soto Gari, De Ashi Harai, double leg, single leg, passage arrière

Passages de garde : stand-up pass, bull pass, half guard pass

Attaques de garde : cross choke, armlock, kimura, triangle

Sweeps : scissor, pendulum, spider

Side control : americana, kimura, knee on belly → armbar

Dos : seat belt, RNC (étranglement arrière)

Montée : armlock

NIVEAU Bleu – Techniques requises

Projections : O Uchi Gari, Ko Uchi Gari, Seoi Nage, décalage avant

Passages de garde : double under, knee slide, reverse half guard

Attaques de garde : omoplata, lapel guard, wristlock

Sweeps : tripod, DLR, deep half, lapel sweep

Side control : americana, kimura, north-south choke

Dos : RNC, lapel chokes

Montée : armlock, cross choke

NIVEAU Violet – Techniques requises

Projections : O Goshi, Koshi Guruma, Tomoe Nage, Sumi Gaeshi, passages dessous (enfourement, bras volé, hanchés...)

Passages de garde : knee slide variations, DLR pass, spider pass

Attaques de garde : lapel chokes 1–3, omoplata sweep, worm guard

Sweeps : butterfly, DLR, deep half, worm guard

Side control : americana, kimura, transitions vers le dos

Dos : RNC, lapel chokes

Montée : armlock, americana

NIVEAU Marron – Techniques requises

Projections : O Soto Gari, Seoi Nage, Tomoe Nage, Sumi Gaeshi, décalage côté

Passages de garde : spider pass, DLR pass, knee slide 1–2

Attaques de garde : baseball choke, biceps slicer, lapel guard 1–3

Sweeps : worm guard 1–2, butterfly, deep half

Side control : americana, kimura, crucifix

Dos : RNC, transitions avancées

Montée : armlock, cross choke

NIVEAU Noir – Techniques requises

Projections : toutes les projections judo/lutte

Passages de garde : tous les passes avancés (DLR, spider, worm, knee slide 1–2)

Attaques de garde : omoplata, lapel chokes 1–3, biceps slicer, worm sweeps

Sweeps : deep half, DLR, worm, butterfly

Side control : americana, kimura, north-south, baseball choke

Dos : RNC, crucifix, transitions avancées

Montée : armlock, cross choke, ezequiel

Article 4 – Gestuelle d'arbitrage

Geste accompagné d'un coup de sifflet :

- DÉMARREZ / REPRENDRE
- STOP
- SOUMISSION
- AVERTISSEMENT
- PAUSE
- COMPTAGE 3 sec / 5 sec SOUMISSION

3. ORGANISATION DES COMPÉTITIONS FÉDÉRALES

Article 5 – Autorité

Ce document présente la réglementation officielle des compétitions de Grappling GI/NO GI Seniors FSGT.

Aucune compétition ne peut être organisée sans information ou autorisation fédérale au moins un mois avant la manifestation.

Article 6 – Aire de combat

La zone de combat (ZC) doit être entourée d'une zone de protection (ZP). Elle peut être circulaire (6 m de diamètre ZC sur 8 m minimum ZP) ou carrée (6 m de côté ZC sur 8 m minimum ZP). Le tapis de lutte ou tatami devra être aux normes et homologué.

Article 7 – Table officielle

L'organisateur doit fournir une table officielle avec chronomètre, gong, tableau de score et deux assistants.

Article 8 – Durée des combats

Compétitions masculines : 1 période de 5 minutes pour les seniors.

Compétitions féminines : 1 période de 4 minutes pour les seniors.

Le temps de repos entre deux combats est égal à la durée d'un combat dans la catégorie.

Les combats mixtes sont interdits.

Les combats entre un parent et son enfant sont interdits.

Article 9 – Tenue et équipement

Le combattant doit être propre et présenter une tenue soignée.

Seuls les officiels sont habilités à déterminer si certaines particularités physiques (pilosité excessive, ongles trop longs, etc.) présentent un danger. L'utilisation excessive de produits chauffants (baume, vaseline...) est proscrite, à l'appréciation de l'arbitre.

NO GI : short court (mi-cuisse), rashguard moulant et protège-dents.

GI : kimono type JJB ou judo permettant les saisies ; toutes les couleurs sont autorisées.

La coquille, le casque souple et une protection poitrine souple pour les dames sont autorisés.

Avant chaque combat, l'équipement est vérifié par l'arbitre officiel, qui en décide la conformité.

Article 10 – Catégories d'âge et de poids

Hommes : U20 à vétérans (certificat médical requis) -60 kg (min. 50 kg) -70 kg / -80 kg / -90 kg / +90 kg (max. 130 kg)

Femmes : U20 à vétérans (certificat médical requis) -50 kg (min. 40 kg) -60 kg / -70 kg / -80 kg / +80 kg (max. 110 kg)

4. PARTICIPATION ET OFFICIELS

Article 11 – Conditions de participation

Avant toute rencontre, le combattant devra être pesé et examiné par le médecin en charge de la compétition, ou présenter un certificat médical d'aptitude à la pratique du Grappling pour la saison en cours.

Les organisateurs fixent les horaires de début et de fin de la pesée.

Un combattant dont le poids est supérieur à celui de sa catégorie pourra se représenter à la pesée jusqu'à sa clôture.

Lors de la pesée, chaque combattant doit présenter obligatoirement sa licence sportive fédérale FSGT.

Tout combattant ne pouvant présenter ces documents ne pourra participer à aucun combat, y compris de démonstration.

L'arbitre et/ou l'assistant de table est responsable de la pesée.

Article 12 – Officiels

Ils doivent porter une tenue avec dénomination et logo clairement visibles de la Fédération.

Le délégué officiel

Il représente la FSGT, détermine les rôles de chacun et veille à la vérification des documents fédéraux. Il coordonne l'activité entre les tables de marquage et la table centrale.

Il doit être présent en permanence à la table officielle, veiller à l'équité des conditions d'accueil et au bon déroulement de la compétition.

Il peut instruire toute mesure disciplinaire en cas de manquement.

L'arbitre

Il supervise le combat sur le tapis, veille à l'intégrité physique des combattants et au respect des règles FSGT. Avant le combat, il vérifie la tenue des combattants. Il est assisté par deux assistants à la table de marque.

Il porte un brassard rouge, un brassard bleu ainsi qu'un sifflet.

Les assistants de table

Ils assistent l'arbitre : l'un gère le chronomètre, l'autre le tableau de marquage. Ils disposent au minimum d'une formation de jeune officiel délivrée par la CFA SCAM – sports de préhension.

Article 13 – Coachs et dispositif médical

Le coach doit adopter un comportement exemplaire et être licencié FSGT. Tout comportement antisportif peut entraîner la disqualification du compétiteur.

Tout comportement contraire à l'éthique du Grappling (hurlements, langage incorrect, attitude nuisible à la compétition) ou toute sortie de la zone prévue entraîne, sans avertissement préalable, la disqualification du compétiteur concerné.

Le coach doit rester assis sur la chaise ou à genoux dans la zone prévue et il est le seul autorisé à gérer le combattant. Toute compétition doit se dérouler en présence d'une équipe de secouristes. Toutes les dispositions nécessaires doivent être prises pour permettre les soins ou l'évacuation vers un centre hospitalier. La responsabilité des organisateurs est engagée, ainsi que celle éventuelle du médecin de la rencontre.

5. DÉROULEMENT DES COMBATS

Article 14 – Procédure d'appel

À l'appel de son nom, le compétiteur doit se présenter à la table de combat en tenue.

Après deux minutes d'attente, un second appel est effectué ; le grappeur dispose alors de deux minutes supplémentaires, faute de quoi il est déclaré forfait.

NO GI : un brassard rouge pour le premier appelé et un brassard bleu pour distinguer les adversaires.

GI : une ceinture rouge pour le premier appelé.

Les adversaires se serrent la main avant et après la rencontre.

Article 15 – Types de victoires

Victoire par forfait :

Attribuée en cas de désistement de dernière minute ou de non-conformité au poids de la catégorie. Un combattant seul sur l'aire de combat est déclaré vainqueur par forfait.

Victoire par disqualification :

Elle intervient lorsque l'un des combattants est manifestement inférieur, en cas de comportement inacceptable du combattant ou du coach, ou en cas de non-respect du règlement FSGT. La disqualification peut être immédiate ou prononcée après deux avertissements. Elle peut être décidée collégialement ou par l'arbitre seul en cas de gravité.

Toute blessure provoquée par une technique interdite entraîne une disqualification immédiate.

Victoire par arrêt du médecin/secouriste :

Décidée lorsque le combattant n'est plus apte physiquement ou psychologiquement à poursuivre. La décision médicale est sans appel.

Victoire par abandon ou soumission :

Lorsque l'adversaire refuse de reprendre le combat, quitte l'aire ou manifeste un abandon (tape, cri, jet de serviette...).

Victoire par soumission sur décision de l'arbitre :

- Arrêt du combat si une clé articulaire est maintenue en hyperextension ou hyperflexion pendant 3 secondes.
- Arrêt du combat si un étranglement est maintenu pendant 5 secondes.

Match nul :

Si aucune victoire n'est obtenue à la fin du temps réglementaire, le combat est déclaré match nul.

Communication du résultat :

L'arbitre désigne le vainqueur en levant son bras. En cas d'égalité, il lève les bras des deux combattants. Le speaker officiel annonce le résultat au micro.

6. INTERDICTIONS ET DISCIPLINE

Article 16 – Techniques interdites

Sont interdites : toutes les techniques de frappe, les pressions dans les yeux, la gorge, les parties génitales, la nuque ou la colonne vertébrale ; les doigts dans les orifices ; les clés de doigts ou d'orteils ; les clés de colonne vertébrale ; les projections en forme de clé. Sont également interdites : slam, clé de nuque, amenée au sol en ciseaux, souplesse arrière sur la nuque, clé de talon, torsion du genou, clé de cheville hors axe.

Il est interdit de saisir le short, les cheveux, de griffer, chatouiller ou mordre.

Article 17 – Discipline et dopage

Tout comportement contraire à la morale, à l'esprit sportif ou au code de déontologie de la FSGT peut entraîner une suspension temporaire ou définitive après passage en commission de discipline.

L'absorption de tout produit dopant est strictement interdite. La FSGT se réserve le droit de procéder à tout contrôle nécessaire et d'appliquer les sanctions prévues par la législation sportive en vigueur.

CFA SCAM FSGT

SCHNEIDER Christophe