

**FICHE DE SYNTHESE DES REGLES
DE
L'OPEN CONTACT INTERDISCIPLINES**

AGE : 18 à 39 ans au jour de la compétition.

DUREE : 2 reprises de 2mn avec 1mn de repos entre les reprises.

MODE : combat en continu, mise hors combat autorisée.

GANTS DE BOXE : 12oz pour les catégories 70 kg et +, 10oz pour les – 70kg (les féminines de – 60kg de petit gabarit pourront porter des gants de 8oz)

TECHNIQUES AUTORISEES PRISES EN CONSIDERATION DANS L'ATTRIBUTION DES POINTS	TECHNIQUES AUTORISEES NON PRISES EN CONSIDERATION DANS L'ATTRIBUTION DES POINTS
<ul style="list-style-type: none"> - Coup de pied à la tête. - Mise au sol ou projection suivie d'un marquage immédiat de pied ou poing au corps maîtrisé - Technique autorisée entraînant un « Hors combat » - Projection (mise au sol par une saisie) entraînant une chute sur le dos - Coup de pied, de genou ou de coude au corps - Coup de poing à la tête ou au corps. - Mise au sol (balayage, fauchage) 	<ul style="list-style-type: none"> • Les coups de pied <u>circulaires</u> dans les membres inférieurs • Les saisies de 3 secondes maximum sans action <p>Toutes techniques autorisées marquées après une sortie</p>

ZONES INTERDITES	TECHNIQUES INTERDITES	ACTIONS INTERDITES
L'arrière de la tête Le cou et la nuque Le dos (charnière vertébrale) Les parties génitales L'aïne Les genoux	Les techniques portées sur une zone interdite Les techniques de percussion avec main ouverte Les coups de pied directs dans les membres inférieurs Les projections entraînant une chute sur la tête, la nuque Les coups de genou ou de coude à la tête ou dans les membres. Les coups de tête La lutte au sol Les clés (verrouillages articulaires)	Attitude incorrecte envers l'adversaire, le corps arbitral ou le public. Comportement exposant aux blessures ou mettant en cause la sécurité. Fuite Simulation d'avoir été touché dans une zone interdite. Saisie de l'adversaire sans conclusion dans les 3 secondes. Sortie de l'aire de combat : dès lors qu'une partie du corps d'un combattant, touche le sol en dehors des limites de l'aire de compétition. Exception faite lorsque le compétiteur est physiquement poussé ou projeté en dehors de la surface. Intervention de l'accompagnateur durant une reprise.