

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

AGE : voir tableau ci-dessous.

DUREE : voir tableau ci-dessous.

MODE : combat en continu, mise hors combat interdite. Les contacts excessifs sont interdits et pénalisés.

REGLES : voir règlement adultes ET tableau ci-dessous.

Age	Benjamins 10 – 11 ans	Minimes 12- 13 ans	Cadets 14 – 15 ans	Juniors 16 – 17 ans
Durée	2 reprises de 1mn 15s	2 reprises de 1mn 30s	2 reprises de 1mn 30s	2 reprises de 2mn
Temps de repos	1mn			
Protections	Plastrons ; en plus des protections homologuées obligatoires (casque, coquille, protège-dent, gants (minimum 8oz pour les B, M, C de petite taille), protège-tibias.			
Techniques interdites (par rapport au règlement adultes)	Coups de genou Coups de coude			
	Coups de pied circulaires dans les jambes			