

## **REGLEMENT DE LA COUPE DE FRANCE PANKIDO (Arts Martiaux Libres)**

### **PRINCIPE**

Les combattants s'affrontent selon le système des tableaux par élimination directe.  
Un combat est organisé entre les demi-finalistes pour la place de 3<sup>e</sup>.

### **TENUE DES COMBATTANTS**

Tenue complète obligatoire (veste, pantalon et ceinture).

### **LES COMBATS**

Durée du combat  
3 reprises de 5 minutes.

Détail pour chaque reprise :

Les 2 premières minutes = combat debout (pieds, poings...)

Les 3 dernière minutes = combat libre (debout et au sol si nécessaire)

Il n'y a pas de temps mort entre les deux parties d'une reprise. À la fin des 2 premières minutes, l'arbitre central, prévenu par la table d'arbitrage, signifie aux combattants la poursuite immédiate du combat en annonçant : Libre !

Repos ente les reprises :  
1 minute et 30 sec

En cas d'égalité à l'issue de la 3<sup>e</sup> reprise :  
Une 4<sup>e</sup> reprise de durée illimitée 'jusqu'à l'abandon d'un des deux adversaires.

### **CATEGORIES DE POIDS**

Les combattants sont regroupés avec un écart maximum autorisé de 5 kilos. .

### **PROTECTIONS**

Protections obligatoires : coquille, protège-dents, gants de Combat Libre rouges (fournis par l'organisation).

Protections facultatives : genouillères souples, chevillières, coudières souples, bandages simples aux poignets, casque (fourni par l'organisation).

## TECHNIQUES AUTORISEES

Lorsque les deux combattants sont debout, les techniques suivantes sont autorisées :

- Coups de poings au corps.
- Coups de poings dans les jambes.
- Coups avec la paume au corps.
- Coups avec la paume dans les jambes.
- Coups de coudes au corps.
- Coups de coudes dans les jambes.
- Coups avec les avant-bras au corps.
- Coups avec les avant-bras dans les jambes.
- Coups de pieds à la tête.
- Coups de pieds au corps.
- Coups de pieds dans les jambes.
- Coups de tibias à la tête.
- Coups de tibias au corps.
- Coups de tibias dans les jambes.
- Coups de genoux au corps.
- Coups de genoux dans les jambes.
- Coups de tête au corps.
- Saisies (sans limite de temps dans les phases de Combat Libre).
- Clés de poignet.
- Clés de coude.
- Clés d'épaule.
- Clés de genou.
- Clés de cheville.
- Étranglements.
- Projections.
- Balayages.
- Fauchages.
- Amenées au sol.
- Immobilisations et contrôles.

Lorsque l'un des deux combattants ou lorsque les deux combattants sont au sol, toutes les techniques ci-dessus sont autorisées.

Les clés s'effectuent obligatoirement dans l'axe naturel de l'articulation.

Les clés avec torsion sont interdites.

## **TECHNIQUES INTERDITES**

- Coups de poings à la tête.
- Coups de coudes à la tête.
- Coups de genoux à la tête.
- Coups de tête au visage.
- Coups aux articulations.
- Coups à la gorge.
- Coups à la nuque.
- Coups dans les reins.
- Coups dans la colonne vertébrale.
- Toutes attaques au bas-ventre et aux yeux.
- Clés en torsion.
- Clés aux articulations des doigts et des hanches.
- Projections avec saisie du cou seul.
- Projections avec une jambe « en barrage ».
- Clé de cou à la volée.
- Morsures.
- Griffures.

## **DECISION**

La victoire s'obtient des manières suivantes

- Supériorité aux points.
- L'adversaire est mis hors combat par un coup, ou toute autre technique régulière, pour une durée de 10 secondes ou plus.
- L'adversaire décide d'abandonner, suite à un coup, une série de coups, un début d'étranglement, un début de clé ou pour toute autre raison.
- Le coach de l'adversaire jette l'éponge.
- L'arbitre central disqualifie l'adversaire.
- L'arbitre arrête l'adversaire qu'il juge dans l'incapacité de poursuivre le combat (K.O. Technique).

Décompte des points :

- Pied visage = 4 points.
- Pied corps = 3 points.
- Low-kicks = 2 points (pas de limitation dans le nombre de low-kicks autorisés).
- Les coups de coudes et de genoux sont autorisés au corps et dans les jambes mais ne comptabilisent aucun point.
- Clé = 3 points.
- Etranglement = 3 points.

## **PENALITES**

Une pénalité est accordée dans les cas suivants :

- Technique interdite.
- Acte interdit.
- Sortie volontaire de l'aire de combat.
- Comportement dangereux ou jugé contraire à l'éthique de la compétition.

Lorsqu'un combattant effectue une technique interdite, deux cas sont à envisager

1. La technique ne blesse pas l'adversaire ou n'entraîne aucune incapacité à combattre. L'arbitre donne une pénalité.
2. La technique blesse l'adversaire ou entraîne une incapacité quelconque. Le combattant qui a effectué la technique interdite est disqualifié.

Lorsqu'un combattant sort de l'aire de combat, deux cas sont à envisager

1. Le combattant qui sort est poussé ou projeté par son adversaire. C'est ce que l'on nomme une sortie avec contact. Il n'y a pas de pénalité.
2. Le combattant sort de l'aire de combat pour éviter une technique. L'arbitre Central donne une pénalité.

Les pénalités sont cumulables entre elles. Au bout de trois pénalités obtenues dans le même combat, le combattant est disqualifié (pour le combat en question).

## **COMPETITION PAR EQUIPES**

Les compétitions se déroulent par équipes de trois combattants. Il n'y a pas de catégories de poids fixées au sein de l'équipe. L'équipe vainqueur est celle qui a remporté le plus grand nombre de combats sur l'équipe adverse.