

TECHNIQUES AUTORISEES / TECHNIQUES INTERDITES

2026

	Coup de pied à la tête	Coup de genou à la tête	Coup de coude à la tête / coup dans les articulations	Coup de poing à la tête	KO	Saisie	Projection	Travail au sol	Frappes au sol
Enfants -12 ans	autorisé non appuyé	interdit	interdit	interdit	interdit	interdit	interdit	interdit	interdit
Minimes	autorisé non appuyé	interdit	interdit	interdit	autorisé au corps uniquement	autorisé pour UN genou 1 seconde	autorisé	interdit	interdit
Cadets, Juniors, seniors débutants	autorisé non appuyé	interdit	interdit	interdit	autorisé au corps uniquement	autorisé 3 secondes	autorisé	interdit	interdit
Séniors confirmés	autorisé	interdit	interdit	interdit	autorisé	autorisé 3 secondes	autorisé	autorisé 5 secondes	autorisé au corps et dans les jambes
Séniors experts	autorisé	autorisé	interdit	autorisé uniquement en round de boxing	autorisé	autorisé 3 secondes	autorisé	autorisé 5 secondes / 30 secondes en round soumission	autorisé au corps et dans les jambes