ARTS MARTIAUX VIETNAMIENS
FFK

ANNEXE 9
EIGHT-STRIKE

ffkarate.fr

SAISON 2026-2027

ANNEXE 9 - EIGHT-STRIKE

ANNEXE AMV / VO TU DO : Règles spécifiques au 8-Strike

SOMMAIRE

Article 1 : Définition 3
Article 2 : Les cibles autorisées 3
Article 2.1 : Les zones ciblées, techniques et attitudes interdites 4
Article 2.2 : Techniques autorisées 4
Article 2.2.1 : Techniques de poing 5
Article 2.2.2 : Techniques de pieds et genou 5
Article 2.2.3 : Techniques de coudes 5
Article 3 : Décisions 5
Article 4 : Changement de décisions 6
Article 5 : Attribution des points / score 7
Article 5.1 : Concernant les coups 7
Article 5.2 : Concernant les violations du règlement 7
Article 5.3 : Attribution des points 8
Article 5.4 : Pénalités 8
Article 6 : Critères points négatifs 8
Article 6.1 : Violations du règlement 9
Article 6.2 : Les actions suivantes sont considérées comme des fautes 9
Article 7 : Décompte de l'arbitre 10
Article 8 : Le salut 10
Article 9 : Utilisation de drogues 11
Article 10 : Aptitude médicale 11
Article 11 : Accords 11
Article 12 : Note 11
Taille des gants 12
Catégories 13

Article 1 : Définition

Le 8 Strick est une discipline de combat et pour but de battre son adversaire avec pleine puissance et force. Les coups de pieds, de poing et de genoux et les coups de coudes doivent être assénés avec vitesse et précision. Les coups sont autorisés à l'avant et sur le côté du corps, sur les faces interne et externe de la cuisse, le balayage est également autorisé.

La recherche de la mise hors combat de l'adversaire n'est pas une finalité.

La saisie doit durer moins de 5 secondes. Il est permis de tenir son adversaire derrière la nuque avec les deux mains de manière à attaquer avec le genou uniquement. Trois coups de genou sont autorisés sur la saisie.

Il est autorisé d'attraper la jambe de l'adversaire (sans la saisie) et d'asséner un coup de poing ou un coup de pied en même temps en relâchant la jambe sans faire de pas.

Les coups de poings qui atteignent une zone ciblée autorisée ont la même valeur pour les juges que le genou, la jambe ou toute autre technique du répertoire.

Le combat se déroule dans un ring ou en octogone.

Article 2 : Les cibles autorisées

Les parties du corps qui peuvent être attaquées en utilisant les techniques de combat sont les suivantes :

- la tête : face et côtés
- le torse : tronc et flancs
- les membres inférieurs : ils peuvent être attaqués avec le tibia sur toute la surface
- les pieds : en-dessous de la cheville uniquement pour le balayage
- les genoux : trois coups de genoux consécutifs sont autorisés
- la jambe : l'accroche de la jambe suivi de son relâchement est autorisée avec une percussion (pied ou poing)
- la cuisse : un coup de pied sur l'avant de la cuisse est autorisé en classes D, C, B et A
- le cou : la traction de la tête vers le bas est autorisée en classes D, C, B et A
- le corps : accrocher la jambe de son adversaire est autorisé pour toutes les catégories de classes suivi d'une action de pied ou de poing.
- Les coups de coudes sont autorises sur l’avant de la tête.

Article 2.1 : Les zones ciblées, techniques et attitudes interdites

Il est interdit de :

- attaquer la gorge, le bas ventre, les reins, le dos, l'aine et l'arrière de la tête ou de la nuque
- faire un coup de pied frontal sur la cuisse en classe Junior
- tirer la tête vers le bas avec les mains lors de la saisie en classe Junior
- balancer, soulever et tourner l'adversaire de gauche à droite
- donner des coups de coude ou de tête
- tourner le dos à son adversaire, se dérober, tomber au sol délibérément, les techniques en aveugle, la lutte, baisser la tête sous la taille de l'adversaire
- attaquer un adversaire pris dans les cordes
- attaquer son adversaire qui se trouve au sol ou qui est déjà au sol (dès qu'une main ou un genou touche le sol)
- quitter le ring ou l'octogone
- continuer après l'ordre STOP ou BREAK ou lorsque la fin du round a été annoncée.
- Les coups de coudes sont interdits sur l’arrière de la tête.

La violation des règles et des réglementations peut, selon la gravité, entraîner des avertissements, des points négatifs voire la disqualification.

Lorsqu'un combattant crache volontairement son protège-dents, l'arbitre central lui inflige une remontrance. S'il recommence, un avertissement, un deuxième suivi d'un troisième donnant suite à une disqualification pour refus de combattre.

Il est interdit aux entraîneurs ainsi qu'aux soigneurs d'agresser physiquement ou verbalement un officiel à l'intérieur ou en dehors du ring ou de l'octogone. Ce genre de comportement peut entraîner une convocation devant la commission disciplinaire de la FFK.

Article 2.2 : Techniques autorisées

Toutes les techniques doivent être utilisées avec puissance et atteindre les cibles autorisées. Toute technique partiellement déviée ou bloquée ou sans puissance ne sera pas prise en compte par les juges.

Article 2.2.1 : Techniques de poing

- toutes techniques de poing (directs, crochets, uppercuts)
- coup de poing avec le dos de la main autorisé en classes D, C, B et A
- coup de poing retourné autorisé en classes D, C, B et A
- saisie des deux mains autour du cou de l'adversaire pendant un maximum de 5 secondes avec trois coups de genoux autorisés pendant cette saisie

Article 2.2.2 : Techniques de pieds et genou

Pieds : avant, latéral, circulaire, revers, croissant, retombant (plante du pied uniquement), sauté, retourné (au-dessus de la ceinture uniquement), les frappes peuvent se faire avec le tibia.

Genou : le genou peut être utilisé pour attaquer toutes les parties du corps et de la tête en classes D, C , B et A uniquement (cf Article 2 : Les cibles autorisées). Il est possible d'attaquer la cuisse.

Les balayages au niveau des chevilles uniquement de l'extérieur vers l'intérieur et vise versa sont autorisés pour déséquilibrer l'adversaire.

Article 2.2.3 : Techniques de coudes

Il est possible d'assener deux coups de coude consécutifs au visage sans tenir son adversaire.

SEUL LA CLASSE A NE PORTE PAS LES COUDIERES

Article 3 : Décisions

Les décisions seront prises comme suit :

- victoire aux points : à la fin d'un combat, le combattant vainqueur est celui désigné à la majorité des juges. Si les deux combattants sont simultanément blessés ou KO et ne peuvent pas continuer le combat, les juges marqueront les points obtenus à ce stade par chaque combattant et le combattant ayant le plus grand nombre de points sera déclaré vainqueur.
- victoire par abandon : si un combattant abandonne volontairement, ou en raison d'une blessure ou toute autre raison, ou s'il ne reprend pas le combat après une minute de pause entre les rounds, son adversaire sera déclaré vainqueur

- victoire par arrêt : sur l'ordre de l'arbitre (TKO)
- blessure : si un arbitre juge un combattant inapte à continuer en raison d'une blessure ou toute autre raison physique le combat sera stoppé et l'adversaire sera déclaré vainqueur. Le droit de prendre une telle décision incombe à l'arbitre qui peut consulter le médecin, après quoi, l'arbitre suivra le conseil du médecin. Lorsque l'arbitre demande au médecin d'intervenir, ils seront les seuls officiels présents sur le ring ou l'octogone, aucun soigneur ne sera admis.
- victoire par disqualification : si un combattant est disqualifié, son adversaire sera déclaré vainqueur. Si les deux combattants sont disqualifiés, la décision sera annoncée en conséquence. Un combattant disqualifié ne peut pas recevoir de récompense, de médaille, de trophée, de titre honorifique, de grade, de titre de la compétition durant laquelle il a été disqualifié.
- victoire par forfait : lorsqu'un combattant est présent sur le ring ou l'octogone et est prêt à combattre et que son adversaire ne se présente pas après avoir été appelé, après deux minutes, le gong retenti et l'arbitre déclare le combattant présent vainqueur par forfait. Les juges remplieront les feuilles de score en conséquence. L'arbitre appellera le combattant au centre du ring ou de l'octogone, lèvera son bras pour le déclarer vainqueur.
- décompte de l'arbitre (règle des 3 knock-down) : le combat sera arrêté lorsqu'un combattant aura subi 3 knock-down dans le même round et 4 dans l'ensemble du combat. L'arbitre déclare le vainqueur.

En compétition cadet plein contact 2ème année, les coups au corps sont modérés, sans recherche de KO. Les coups à la tête sont interdits.

Article 4 : Changement de décisions

Toutes les décisions publiques sont définitives et ne peuvent pas être changées à moins qu'il soit constaté par un officiel :

- des erreurs lors des calculs de points
- un des juges déclare avoir fait une erreur et a inversé les scores des combattants
- il y a violation évidente des règles de la FFK

Le responsable de surface traitera immédiatement la contestation avec le superviseur de la manifestation (réclamation sur formulaire fédéral obligatoire et rempli par le moniteur principal immédiatement) et annoncera le résultat officiel et permettra de faire un extra round. Une fois le résultat donné, après étude de la réclamation, aucune autre réclamation ne sera possible (exemple de l'envoi d'une vidéo à la FFK).

Article 5 : Attribution des points / score

Dans l'attribution des points, les règles suivantes doivent être respectées. Un point doit être attribué lorsqu'une technique autorisée est délivrée selon les critères suivants :

- bonne technique
- puissance et efficacité
- précision (concentration totale, ne pas détourner la tête lorsque l'on assène une technique)
- attitude sportive (attitude non malicieuse durant la réalisation de la technique)
- si un coup bloqué fait reculer l'adversaire le point sera comptabilisé

Article 5.1 : Concernant les coups

Durant chaque round, le juge marquera les scores respectifs pour chaque combattant selon le nombre de coups que chacun a donné. Pour être comptabilisé par les juges, la technique de poing ou de pied ne doit être ni bloquée ni stoppée et données avec puissance et efficacité.

Le nombre de touches enregistrées dans un combat sera comptabilisé à la fin de chaque round et additionné à la fin du combat.

Les coups assénés par un combattant qui ne seront pas pris en compte sont :

- les coups contraires à la réglementation
- les coups qui atteignent la garde, déviés, bloqués ou faibles

Article 5.2 : Concernant les violations du règlement

Si l'arbitre donne une remontrance à un des combattants, les juges doivent le noter en l'inscrivant dans la colonne des fautes sur la feuille des scores, mais cela ne veut pas dire un point négatif direct pour le combattant.

Lorsqu'un arbitre décide de donner un point négatif à un combattant, l'arbitre l'annonce individuellement à chaque juge en effectuant la gestuelle réglementaire. A cet instant, en cas de jugement par bulletin, le juge mettre un « -1 » dans la colonne appropriée à côté des points que recevra le combattant fautif. Cette sanction devra être effective à la fin du round (-1 point sur le total du round)

Article 5.3 : Attribution des points

Toutes les techniques autorisées (coups de poings, genou, pieds et balayages) doivent clairement atteindre une cible autorisée avec vitesse, précision, équilibre et puissance. Alors le juge attribuera des points à chacun des combattants en utilisant les bulletins de jugement.

A la fin d'un combat, le juge additionnera les points et annoncera le nom du combattant qui aura obtenu le plus grand nombre de points. Le juge doit encercler la couleur du coin gagnant.

Article 5.4 : Pénalités

Les avertissements seront reconduits sur tous les rounds du combat :

- 1ère violation remontrance
- 2ème violation remontrance
- 3ème violation remontrance et attribution d'un point négatif
- 4ème violation remontrance différente et attribution d'un point négatif
- 5ème violation un point négatif et disqualification

Lorsqu'un combattant crache volontairement son protège-dent, l'arbitre de centre lui inflige une remontrance. S'il recommence, 2ème remontrance. S'il y a 3ème fois, un point négatif lui sera attribué.

Article 6 : Critères points négatifs

- styles de combat impropres
- s'accrocher en permanence
- baisser la tête constamment et tourner le dos continuellement
- violation sérieuse des règles
- équipement non conforme lors du contrôle sur le ring ou l'octogone
- retard au 3ème appel du combattant à la fin des 2 minutes enclenchées par le chrono et disqualification

Article 6.1 : Violations du règlement

Un combattant qui n'obéit pas aux ordres de l'arbitre, qui ne respecte pas la réglementation, qui affiche une attitude antisportive, peut recevoir une remontrance, un avertissement ou être disqualifié par un arbitre (avec ou sans remontrance selon la gravité de la faute).

Seuls trois avertissements peuvent être donnés à un combattant durant tout un combat qui entraînera la disqualification (procédure : 3 remontrances identiques ou 4 différentes entraînant un point négatif, le troisième point négatif entraînant la disqualification)

Article 6.2 : Les actions suivantes sont considérées comme des fautes

- coup de poing sous la ceinture, crocheter, faire trébucher, frapper avec les coudes
- frapper avec la tête, les épaules, l'avant-bras et les coudes, étrangler, écraser le visage avec son bras ou son coude, pousser la tête de l'adversaire à l'extérieur des cordes
- frapper avec les gants ouverts, avec l'intérieur du gant ou avec le poignet
- il est interdit d'attaquer en genou sur l'avant de la cuisse (sauf pour les classes D, C, B et A)
- frapper le dos de l'adversaire, particulièrement sur la nuque, la tête et les reins
- attaquer en se tenant aux cordes ou en les utilisant de manière inappropriée
- s'allonger, lutter ou ne pas combattre du tout
- attaquer un adversaire qui est au sol ou en train de se relever
- s'accrocher à son adversaire
- projeter son adversaire
- frapper après avoir saisi son adversaire ou en tirant l'adversaire sur la frappe
- attraper ou maintenir le bras de l'adversaire ou mettre son bras sous le bras de l'adversaire
- soudainement baisser la tête sous la ceinture de l'adversaire
- user de moyens artificiels pour une défense passive ou se laisser tomber intentionnellement de façon à éviter la frappe
- avoir un comportement antisportif
- refuser de reculer après l'ordre STOP ou BREAK
- essayer d'asséner un coup à l'adversaire immédiatement après l'ordre STOP ou BREAK et avant de reculer
- agresser physiquement ou verbalement un arbitre
- cracher son protège-dent
- coup de coude derrière la tète

Si un arbitre pense qu'une faute a été commise et qu'il ne l'a pas vu, il doit consulter les juges.

Article 7 : Décompte de l'arbitre

- Un combattant est considéré « au sol » si suite à un coup, une partie de son corps autre que ses pieds touche le sol.

Après un coup violent, si le combattant n'est ni tombé, ni dans les cordes mais qu'il est à demi-conscient et qu'il n'est pas en mesure de poursuivre le combat, l'arbitre doit immédiatement le compter.

Lorsqu'un combattant est au sol, son adversaire doit immédiatement se rendre dans le coin neutre désignée par l'arbitre. Si l'adversaire ne se rend pas dans le coin neutre après en avoir reçu l'ordre, l'arbitre interrompra le compte jusqu'à ce que le combattant ait rejoint le coin neutre. Le compte reprendra là où il a été interrompu.

Lorsqu'un combattant est au sol, l'arbitre comptera de 1 à 10 avec une seconde d'intervalle entre chaque chiffre et indiquera chaque seconde avec ses doigts de manière que le combattant qui est tombé sache combien de seconde ont été comptées. L'arbitre devra compter jusqu'à 8 même si le combattant est prêt à continuer le combat. Si le combattant ne se lève pas, l'arbitre continuera de compter jusqu'à 10 et le round sera terminé et le KO déclaré.

L'arbitre continue son décompte même si le chronométreur annonce la fin du round.

Si le combattant est compté 8 et reprend le combat et retombe au sol sans avoir été touché, l'arbitre reprendra le compte à partir de 8.

Si les deux combattants tombent en même temps, le compte continue tant que l'un d'entre eux reste au sol. S'ils restent tous les deux au sol après un compte de 10 secondes, le combat sera arrêté et la décision sera rendue en tenant compte des points attribués avant le KO.

Nota : Un décompte de l'arbitre entraîne 1 point négatif au combattant compté.

Article 8 : Le salut

Avant et après un combat, les combattants se toucheront les gants en signe de sportivité.

Le salut a lieu avant de commencer le premier round et après la décision.

Article 9 : Utilisation de drogues

Toutes drogues ou substances chimiques ingérées par un combattant, qui ne font pas parties d'un régime normal, sont interdites.

Tout combattant ou officiel qui violerait ce code pourrait être renvoyé au dispositif antidopage français (AFLD) et au règlement disciplinaire FFK.

Tout combattant qui refuse de se soumettre à un examen médical ou test de dopage après un combat permettant de vérifier qu'il n'a pas violé cette règle peut être disqualifié ou suspendu, il en sera de même pour un officiel.

Article 10 : Aptitude médicale

Un combattant sera autorisé à combattre dans une compétition officielle seulement après avoir été déclaré apte par un médecin. Cette aptitude est précisée dans la réglementation médicale de la FFK (

Un combattant ne sera pas autorisé à prendre part à un combat si un pansement est sur une plaie, une blessure, une lacération ou une blessure sanglante sur la tête ou le visage y compris sur le nez et les oreilles.

Un médecin doit être présent tout au long de la compétition et ne doit pas quitter sa place avant la fin de dernier combat ou avant d'avoir vu les combattants qui y ont pris part.

La présence de secouristes est obligatoire pour toutes compétitions officielles, sauf en cas de dispositions spécifiques imposées par la Préfecture.

Article 11 : Accords

Le présent règlement est un engagement explicite et contenu de conformité, pas une simple déclaration posteriori.

Article 12 : Note

Pour faciliter la lecture de texte, le pronom masculin est utilisé. Toutefois, toutes les références aux personnes s'appliquent aux deux genres.

Toute modification est soumise à la Commission Technique compétente, puis validée par le DTN et approuvée par le Conseil d'administration de la FFK.

Taille des gants

COMBAT EN 8 STRICK	
Taille de gants	*Poids du combattant*
Uniquement A-B 4 oz en MITAINES	Catégories complètes
08 oz	< 63,5 kg
10 oz	64 => 90,5 kg
12 oz	> 91 kg

Catégories

La catégorie d'âge se calcule par la différence entre l'année de naissance et celle de la saison sportive (exemple : une personne née en 2010 est considérée comme junior car : 2026-2010 = 16 ans)

EDUCATIF	EDUCATIF	EDUCATIF	EDUCATIF	EDUCATIF	ASSAUT	ASSAUT	COMBAT	COMBAT	COMBAT	COMBAT
POUSSINS M/F **6/7 ans** Né(e)s en 2019/2020	**PUPILLES M/F** **8/9 ans** Né(e)s en 2017/2018	**BENJAMIN M/F** **10/11 ans** Né(e)s en 2015/2016	**MINIME FILLE** **12/13 ans** Nées en 2013/2014	**MINIME GARCONS** **12/13 ans** Nés en 2013/2014	**CADETTE** **14/15 ans** Nées en 2011/2012	**CADET** **14/15 ans** Nés en 2011/2012	**JUNIOR FEMININE** **16/17ans** Nées en 2009/2010	**JUNIOR MASCULIN** **16/17 ans** Nés en 2009/2010	**SENIOR FEMININE** **+18 ans à 40 ans inclus** Nées de 2008 à 1986	**SENIOR MASCULIN** **+18 ans à 40 ans inclus** Nés de 2008 à 1986
Catégories	Catégories	Catégories	Catégories	Catégories	Catégories	Catégories	Catégories	Catégories	Catégories	Catégories
- 18 Kg - 23 Kg - 28 Kg - 32 Kg - 37 Kg - 42 Kg - 47 Kg +47 Kg	- 18 Kg - 23 Kg - 28 Kg - 32 Kg - 37 Kg - 42 Kg - 47 Kg +47 Kg	- 23 Kg - 28 Kg - 32 Kg - 37 Kg - 42 Kg - 47 Kg - 52 Kg - 55Kg +55 Kg	- 28 Kg - 32 Kg - 37 Kg - 42 Kg - 46 Kg - 50 Kg - 55 Kg - 60 Kg - 65 Kg +65 Kg	- 28 Kg - 32 Kg - 37 Kg - 42 Kg - 46 Kg - 50 Kg - 55 Kg - 60 Kg - 65 Kg - 70 Kg +70 Kg	- 35 Kg - 39 Kg - 43 Kg - 47 Kg - 51 Kg - 55 Kg - 59 Kg - 64 kg - 69 kg +69 Kg	- 35 Kg - 39 kg - 43 Kg - 47 Kg - 51 Kg - 55 Kg - 59 kg - 64 Kg - 69 Kg - 75 Kg - 81 kg +81 Kg	- 45 kg - 48 Kg - 51 Kg - 54 Kg - 57 Kg - 60 Kg - 63,5 Kg - 67 Kg - 71 Kg +71 Kg	- 45 kg - 48 Kg - 51 Kg - 54 Kg - 57 Kg - 60 Kg - 63,5 Kg - 67 Kg - 71 Kg - 75 Kg - 81 Kg - 86 Kg +86 Kg	- 48 Kg - 51 Kg - 54 Kg - 57 Kg - 60 Kg - 63,5 Kg - 67 Kg - 71 Kg - 75 Kg +75 Kg	- 48 Kg - 51 Kg - 54 Kg - 57 Kg - 60 Kg - 63.5 Kg - 67 Kg - 7 1Kg - 75 Kg - 81 Kg - 86 Kg - 91 Kg +91 Kg

DEFINITION DES CATEGORIES DE COMBATS : Quelle que soit la catégorie d'opposition, l'arbitre est garant de la gestion du ring, des combattants et du contrôle de tout es les techniques utilisées et cela en fonction de la réglementation FFK (Un travail et une formation spécifique est mise en place avec l'ensemble de nos juges/arbitres).

EDUCATIF : Toutes les techniques et enchainements de techniques doivent être contrôlés et sans aucune puissance. La recherche de la mise hors combat (KO) est interdite. Mais le combattant ayant touché « modérément » lors d'un l'enchainement ne pourra être pénalisé par manque d'expérience ou de technique de son adversaire.

ASSAUT : Toutes les techniques doivent être contrôlées. Les touches peuvent être « appuyées » mais sans « réelle puissance ». La recherche de la mise hors combat (KO) est interdite Mais le combattant ayant touché « modérément » lors d'un enchainementne pourra être pénalisé par manque d'expérience ou de technique de son adversaire

COMBAT : Les coups sont portés le KO et la mise hors combat font partie de la discipline Oriental Rules et cela en fonction des techniques autorisées et de la réglementation en vigueur au sein de la FFK

COMBAT : Les coups sont portés le KO et la mise hors combat font partie de la discipline Oriental Rules et cela e fonction des techniques autorisées et de la réglementation en vigueur au sein de la FFK.

Type	COMBAT					PRE-COMBAT	ASSAUT							
Désignation	PRO	AMATEUR												
Classe	SENIOR A	SENIOR B	SENIOR C	SENIOR D	JUNIOR	CADET 2	VETERAN	SENIOR	JUNIOR	CADET	MINIME	BENJAMIN	POUSSIN	PRE-POUSSIN
Nombre de Combats	Minimum 26 ou 20 victoires Au total B, C, D	16-25 Combats Passage en A Obligatoire Si 10 Victoires	6-15 Combats Passage en B Si > 10 combats Ou 7 Victoires	< 5 Combats Passage en C Si > 5 combats Ou 3 Victoires	Passage en Senior dans la Classe correspondante au Score total									
Compétition Nationale	Championnat continu – Nationalité française obligatoire						Championnat continu – Nationalité française obligatoire							
Catégories d'âges (en fonction de l'année De naissance)	18 – 45 ans	18 – 40 ans			16 – 17 ans	15 ans	41 – 50 ans	18 – 40 ans	16 – 17 ans	14 – 15 ans	12 – 13 ans	10 – 11 ans	8 – 9 ans	6 – 7 ans
	2008 – 1981	2008 – 1986			2010 – 2009	2011	1985 – 1976	2008 – 1986	2010 – 2009	2012 – 2011	2014 – 2013	2016 – 2015	2018 – 2017	2020 – 2019
Documents médicaux	Certificat médical pour la saison 2026-2027						Certificat médical pour la saison 2026-2027							
	Fond d'œil valable 1 an de date à date + Autorisation parentale pour Junior					Autorisation Parentale								
Tolérance pesée	0 g	200 g					200 g			1 kg				
Nombre de Rounds	Championnat – Coupes						Championnat – Coupes							
	5 x 3 min Récup : 1 min 30	4 x 3 min Récup : 1 min	3 x 2 min Récup : 1 min				3 x 2 min Récup : 1 min			3 x 1 min Récup : 45 sec				
	Gala													
	3 x 3 min Récup : 1 min	3 x 2 min Récup : 1 min												
	Titre Ceinture Internationale													
	5 x 3 min Récup : 1 min 30	4 x 3 min Récup : 1 min	3 x 2 min Récup : 1 min											
Equipement & Protection	Short – coquille - Protège-dent - Bandage Cutman + gants à lacets + brassière avec Protège poitrine + coquille de protection Pour les femmes		Short – coquille - Protège-dent - Bandage simple + gants à velcro – Casque + brassière avec Protège poitrine + Coquille de Protection Pour les femmes	Short – coquille - Protège-dent Bandage simple + gants à velcro – Casque – Protège-tibias pieds chaussettes + brassière avec Protège poitrine + Coquille de protection Pour les femmes			Short – coquille – Protège-dent – Bandage simple + gants à velcro – Casque – Plastron – Protège-tibias pieds chaussettes + brassière avec Protège poitrine + Coquille de protection Pour les femmes							
Taille des Gants (en fonction du poids Du combattant)	8 oz : < 63,5 kg 10 oz : 64 => 90,5 kg 12 oz : > 91 kg A lacets		8 oz : < 63,5 kg 10 oz : 64 => 90,5 kg 12 oz : > 91 kg A velcro				10 oz A velcro			8 oz A velcro				
Forme de Pratique	Plein contact / Hors combat autorisé						Assaut touche contrôlée / Combat interdit							

CATEGORIES DE POIDS
DE JUNIOR A SENIOR

MASCULIN	
Mouche	jusqu'à 51 kg ou 54 kg selon les styles
Coq	jusqu'à 54 kg ou 57 kg
Plume	jusqu'à 57 kg ou 60 kg
Léger	jusqu'à 60 kg ou 63,5 kg
Super Léger	jusqu'à 63,5 kg ou 67 kg
Mi-moyen (ou Welter)	jusqu'à 67 kg ou 71 kg
Moyen	jusqu'à 71 kg ou 75 kg
Mi-lourd	jusqu'à 75 kg ou 81 kg
Lourd	jusqu'à 86 kg ou 91 kg
Super Lourd	plus de 91 kg

FEMININ	
Mouche	jusqu'à 48 kg ou 50 kg
Coq	jusqu'à 52 kg ou 55 kg
Plume	jusqu'à 56 kg ou 60 kg
Léger	jusqu'à 60 kg ou 65 kg
Moyen	jusqu'à 65 kg ou 70 kg
Lourd	plus de 70 kg

SAISON 2026-2027

ARTS MARTIAUX
VIETNAMIENS
FFK

39, Rue Barbès 92120 MONTROUGE
ffkarate.fr