



# RÈGLEMENT K-1 PRO 2024





# SCOS – Règlement Pro „K-1“ 2024

SENS ET OBJECTIV	1
CATÉGORIES DE POIDS	2
DURÉE DES COMBATS	2
CATÉGORIES DE FORCES	3
SYSTÈME DE POINTS	4
AVERTISSEMENT	5
COMPTEMENT	6
DÉCISIONS	7
MÉDECIN DU RING	8
PESÉE	9
TENUE VESTIMENTAIRE	10
TECHNIQUES	11
ÉQUIPEMENT DE PROTECTION	12



## Sens et Objectiv

Conformément à ce règlement, toutes les compétitions sont menées. Il sert de guide pour toutes les instances et participants de l'association.

Toutes les conditions de la compétition sont clairement définies. L'organisation SCOS offre une plateforme équitable pour les athlètes amateurs de compétition et contribue à présenter positivement les sports de combat, en particulier le kickboxing et le K-1.

Nous visons des conditions de compétition équitables et réglementées pour les athlètes en Suisse. Notre priorité absolue est la sécurité dans les limites de ce sport. Nous mettons l'accent sur la technique et l'habileté.

Le règlement est discuté et réévalué chaque année lors de la réunion de planification. Ainsi, tous les entraîneurs de l'organisation peuvent avoir une influence.

## Catégories de Poids\*

en KG	
Hommes	Femmes
-60	-50
-63.5	-55
-67	-57
-71	-60
-75	-63.5
-83	-65
-86	-67
-91	-71
+91	-75
	-81
	+81

## Durée des Combats

**C-Classe:** 3 x 2min. (1min. de pause)

**B-Classe:** Super Fight 3 x 3min. (1min. de pause), Combat de titre 5 x 2min. (1min. de pause)

**A-Classe:** Super Fight 3 x 3min. (1min. de pause), Combat de titre 5 x 3min. (1min. de pause)



## Catégories de Force

### **C-Classe:**

Ce sont des débutants, ce qui signifie que les combattants ont 4-10 combats.

### **B-Classe:**

Les combattants ont déjà de l'expérience en compétition et apportent une expérience considérable, équivalente à environ 10 à 20 combats.

### **A-Classe:**

Ces combattants ont accumulé une expérience nationale et internationale et se présentent à leurs adversaires au plus haut niveau.

### **Attribution des Points par Round:**

**3 Juges**

Légère Supériorité

**10 : 9**

Claire Supériorité

**10 : 8**

Niveau Élevé et Équilibré

**10 : 10**

### **Déductions de Points:**

- Comptage **1 point de déduction**
- 3x Comptage dans le même round **Fin du Combat**
- Coup bas clairement visible\* (intentionnel ou non) **1 point de déduction**
- Frappe claire après l'arrêt **1 point de déduction**
- Frappe avec le coude ou coup de tête, genou à la tête **1 point de déduction**
- Plusieurs genoux consécutifs **1 point de déduction**
- Comportement antisportif de l'entraîneur ou du combattant **1 point de déduction**
- 3ème avertissement **1 point de déduction**
- **3x cracher le protège-dents** **1 point de déduction**

*\*Point de déduction pour coup bas:*

*L'arbitre est tenu de consulter les juges pour déterminer s'il s'agissait d'un coup bas intentionnel ou accidentel. La majorité décide s'il y a lieu de déduire un point ou non.*

### **Avertissement:**

- Clinch, agripper, pousser
- Se tourner, plonger trop profondément
- Plus d'un genou consécutif
- Techniques non propres (coup de poing intérieur, coup de pied bas en dessous du genou, techniques aveugles, etc.)
- **Cracher le protège-dents après la deuxième fois**



## Comptage

- Après l'impact d'un coup
- En cas de refus de se battre ou de retard

## Decisions

- Décision à la majorité (l'opinion ou le vote de la majorité l'emporte)
- Dans les Super Fights, un round supplémentaire peut être décidé pour prendre une décision ou un match nul peut être convenu en consultation entre le superviseur et l'organisateur.
- Les combats pour le titre doivent être décidés dans les 5 rounds à disputer.

## Médecin du ring

Le médecin du ring peut arrêter le combat en faveur de la santé.

## Pesée

Le poids sur la balance compte avec ou sans vêtements ! Pour les Super Fights, il y a une tolérance de 300g.

## Tenue Vestimentaire

Les combattants de sexe masculin et féminin de toutes les catégories d'âge portent un short de boxe ou de boxe thaïlandaise standard en satin ou en coton, se terminant à environ 10cm au-dessus du genou, mais maximum jusqu'au genou. Le short ne doit pas avoir de poches ou de fermetures éclair. Les cordons doivent être à l'intérieur du short. Les participantes portent un haut court sans manches et ajusté en fibre synthétique ou en coton. Le protège-poitrine doit être porté sous le haut.

Les participants masculins combattent torse nu.



## Techniken

### **Techniques de boxe:**

Coups droits, crochets latéraux, crochets ascendants

### **Techniques de coup de pied:**

Coups de pied sur les cuisses, le corps (avant et sur le côté), la tête (avant et sur le côté). Tenir un coup de pied suivi de coups de poing est autorisé. Cependant, la jambe doit être relâchée peu de temps après l'avoir tenue. Il est interdit de jeter.

### **Techniques de genou:**

Les genoux à la tête sont autorisés. Il convient de noter qu'un seul genou peut être frappé suivi de coups de poing, et seulement alors le genou peut être utilisé à nouveau.

### **Techniques de pied:**

Les balayages sont autorisés mais doivent être effectués complètement au sol. Pas autorisés à la hauteur du mollet.

### **Spinning Back Fist oder Kick:**

Autorisé

**Le serrage associé à plusieurs coups de genou n'est pas autorisé.**

## Équipement de protection:

### **C-A Classe:**

- Protège-dents
- Protège-aïne (obligatoire également pour les filles)
- Pour les femmes, la protection de la poitrine est obligatoire (selon l'âge, pas toujours nécessaire)
- Bandages:
  - 1. Tissu de coton élastique : pour fournir une compression et un soutien adéquats sans restreindre le mouvement des mains.
  - 2. Gaze ou bandages : l'utilisation de gaze médicale ou de bandages spéciaux pour un rembourrage et une stabilité supplémentaires est autorisée.
  - 3. Il est important que les matériaux durs ou rigides, tels que le plâtre ou le ruban adhésif (roulé), ne soient pas autorisés car ils pourraient présenter un risque de blessure pour l'adversaire.
  - Pas de ruban sur les articulations des doigts
  - Pas de vieux bandages à la main préfabriqués
  - Les mêmes règles s'appliquent pour les bandages aux pieds qu'aux points 2 et 3.