|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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 | interdit |
| 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 |

**TECHNIQUES AUTORISEES / TECHNIQUES INTERDITES**

**2024/2025**