

PANCRACE EDUCATIF ET AMATEUR CATEGORIES D'AGE ET DE POIDS

SAISON SPORTIVE 2017-2018

POUSSINS		PUPILLES		BENJAMINS		MINIMES		CADETS		JUNIORS		SENIORS		VETERANS			
8 - 9 ans		10 - 11 ans		12 - 13 ans		14 - 15 ans		16 - 17 ans		18 - 19 ans		20 - 36 ans		37 ans et +			
Nés en 2008 & 2009		Nés en 2006 & 2007		Nés en 2004 & 2005		Nés en 2002 & 2003		Nés en 2000 & 2001		Nés en 1998 & 1999		Nés de 1997 à 1981 (inclus)		Nés en 1980 et avant			
F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M		
- 20	- 20	- 20	- 20	- 26	- 26	- 30	- 30	- 40	- 40	- 56	- 56	- 56	- 56	- 56	- 56		
- 23	- 23	- 23	- 23	- 30	- 30	- 35	- 35	- 45	- 45	- 61	- 61	- 61	- 61	- 61	- 61		
- 26	- 26	- 26	- 26	- 35	- 35	- 40	- 40	- 50	- 50	- 65	- 65	- 65	- 65	- 65	- 65		
- 30	- 30	- 30	- 30	- 40	- 40	- 45	- 45	- 55	- 55	- 70	- 70	- 70	- 70	- 70	- 70		
- 35	- 35	- 35	- 35	- 45	- 45	- 50	- 50	- 60	- 60	- 77	- 77	- 77	- 77	- 77	- 77		
- 40	- 40	- 40	- 40	- 50	- 50	- 55	- 55	- 65	- 65	- 84	- 84	- 84	- 84	- 84	- 84		
- 45	- 45	- 45	- 45	- 55	- 55	- 60	- 60	- 70	- 70	- 93	- 93	- 93	- 93	- 93	- 93		
+45	+45	- 50	- 50	- 60	- 60	- 65	- 65	- 77	- 77	- 97	- 97	- 97	- 97	- 97	- 97		
		- 55	- 55	+ 60	+ 60	- 70	- 70	- 84	- 84	- 120	- 120	- 120	- 120	- 120	- 120		
		+ 55	+ 55			+ 70	+ 70	+ 84	+ 84	+ 120	+ 120	+ 120	+ 120	+ 120	+ 120		
1 x 2 mn		1 x 3 mn		1 x 3 mn		1 x 4 mn		1 x 4 mn		Déb : 1 x 5 mn Int/Av : 2 x 5		Déb : 1 x 5 mn Int/Av : 2 x 5		Déb : 1 x 5 mn Int/Av : 2 x 5			
<i>Masculins</i> : short, coquille, protège-dents, gants, casque type « Top Ten », protège-tibias <i>Féminines</i> : bustier souple, protection pubienne (facultatifs)						<i>Masculins</i> : short, coquille, protège-dents, gants, casque type « Top Ten », protège-tibias <i>Féminines</i> : bustier souple protection pubienne				<i>Catégories débutants et intermédiaires</i> : <i>Masculins</i> : short, coquille, protège-dents, gants, casque type « Top Ten » <i>Féminines</i> : bustier souple, protection pubienne <i>Catégories avancés</i> : <i>Masculins</i> : short, coquille, protège-dents, gants. <i>Féminines</i> : bustier souple, protection pubienne							
Coups de poing, pied, sur corps (sauf tête et visage).						Coups de poing, pied, sur corps, casque et face. Coups de genou sur corps (sauf tête et visage) Saisies, projections, lutte au sol											
Aucun coup de poing retourné. Aucun coup de pied retourné Aucun coup de genou. Saisies, projections, lutte au sol						Aucun coup de poing retourné au visage. Aucun coup de pied retourné au visage				Coup de poing retourné au visage. Coup de pied retourné au visage		Aucun coup de poing retourné au visage. Aucun coup de pied retourné au visage					
Immobilisation 15 secondes		Immobilisation 20 secondes		Immobilisation 30 secondes		Techniques codifiées de soumission (clés, étranglements...)											
Coups à la touche Puissance éliminatoire						Coups portés non appuyés Puissance éliminatoire		Au corps : Coups appuyés. Puissance autorisée Au visage : Coups portés non appuyés Puissance éliminatoire		Coups appuyés. Puissance autorisée (KO)				Au corps : Coups appuyés, puissance autorisée Au visage : Coups portés non appuyés Puissance éliminatoire			
Coups de coude et coups de tête interdits. Aucun coup de genou au visage. Aucun coup au sol n'est autorisé.																	