



PANCRACE

LES REGLES TECHNIQUES ET DE SECURITE

2026

COMMISSION NATIONALE DE PANCRACE ET SUBMISSION



Siège social : FFKMDA – 38, rue Malmaison – 93170 BAGNOLET

Arrêté de délégation ministérielle : NOR SPOV2209971A

SIRET : 507 458 735 00028 – CODE APE : 9312Z

Téléphone : 33 (0)1 43 60 53 95 – Courriel : contact@ffkmda.fr

Site : www.ffcmda.com



Table des matières

PREAMBULE	2
1. LE PANCRACE	3
1.1. Les formes de compétitions	3
1.2. Les différentes formes de victoires	3
1.3. Les catégories d'âges et de poids	3
1.4. Les catégories de compétitions	4
1.5. Les durées des assauts et des combats	4
1.6. Les tenues et équipements de protection individuels	4
1.7. Les techniques autorisées	5
1.8. Les techniques et actes interdits	7
1.9. Les prérequis techniques et médicaux	8
1.10. Le nombre et la qualification des Coachs	8
1.11. Les surfaces de combat	9
2. LES COMPETITIONS OFFICIELLES	10
2.1. Les formats de compétitions officielles	10
2.2. Les lieux pour les compétitions officielles	10
2.3. La laïcité et la lutte anti-dopage	10
3. L'ARBITRAGE ET LE JUGEMENT	11
3.1. Les 7 membres d'une délégation officielle	11
3.2. La tenue des officiels	11
3.3. Les dispositions des officiels	11
3.4. Le matériel à disposition des officiels	11
3.5. La pesée	12
3.6. Les commandements de l'Arbitre	12
3.7. La gestion du combat	12
3.8. Les critères de jugement	13
3.9. Le système de notation	13
3.10. Le système de pénalité	13
4. ANNEXE - Le bulletin de pointage	14

PREAMBULE

Les règles techniques et de sécurité veillent à ce que chaque affrontement se déroule dans un environnement sécurisé pour tous les participants. La sécurité des compétiteurs(trices) est au cœur de ces règles, garantissant ainsi que le Pancrace reste une discipline où la santé et le bien-être des Athlètes sont une priorité absolue.

Elles impliquent l'engagement fédéral envers le respect des normes, l'équité sportive et la sécurité des participants. Elles sont le socle sur lequel repose la continuité et la renommée du Pancrace au sein de la fédération.

Les dispositions fédérales énoncées dans ce document constituent la réglementation sportive de toute compétition officielle et de toute rencontre officialisée de Pancrace organisée sur le territoire français par ou sous l'égide de la FFKMDA.

1. LE PANCRACE

1.1. LES FORMES DE COMPETITIONS

Compétitions	Percussions	Préhensions	KO
Assaut	Touches	Projections & Soumissions	Non
Combat	Frappes	Projections & Soumissions	Oui

1.2. LES DIFFERENTES FORMES DE VICTOIRES

Compétitions	Soumission	Abandon	Inaptitude	Forfait	Disqualification	KO	KO technique
Assaut	X	X	X	X	X		
Combat	X	X	X	X	X	X	X

1.3. LES CATEGORIES D'AGES ET DE POIDS

Poussins U9	Benjamins U11	Minimes U13	Cadets U15	Juniors U17	Seniors U40	Vétérans U50
- 20 KG	- 20 KG	- 26 KG	- 30 KG	- 40 KG	- 56 KG	- 56 KG
- 23 KG	- 23 KG	- 30 KG	- 35 KG	- 45 KG	- 61 KG	- 61 KG
- 26 KG	- 26 KG	- 35 KG	- 40 KG	- 50 KG	- 65 KG	- 65 KG
- 30 KG	- 30 KG	- 40 KG	- 45 KG	- 55 KG	- 70 KG	- 70 KG
- 35 KG	- 35 KG	- 45 KG	- 50 KG	- 60 KG	- 77 KG	- 77 KG
- 40 KG	- 40 KG	- 50 KG	- 55 KG	- 65 KG	- 84 KG	- 84 KG
- 45 KG	- 45 KG	- 55 KG	- 60 KG	- 70 KG	- 93 KG	- 93 KG
- 50 KG	- 50 KG	- 60 KG	- 65 KG	- 77 KG	- 120 KG	- 120 KG
- 55 KG	- 55 KG	- 65 KG	- 70 KG	- 84 KG	+ 120 KG	+ 120 KG
- 60 KG	- 60 KG	- 70 KG	- 77 KG	- 93 KG		
- 65 KG	- 65 KG	- 75 KG	- 84 KG	+ 93 KG		
- 70 KG	- 70 KG	- 80 KG	+ 84 KG			
+70 KG	- 75 KG	+ 80 KG				
	+ 75 KG					

Les seniors pros peuvent combattre jusqu'à l'âge de 49 ans inclus.

1.4. LES CATEGORIES DE COMPETITIONS

Assaut		Combat			
Educatif	Technique	Junior	Cl. B	Cl. A	Pro
U9 à U17	U40 & U50	U17	U40	U40	U49
Tatami		Ring / Cage			

1.5. LES DUREES DES ASSAULTS ET DES COMBATS

Catégories d'âge	Nbre de reprise	Durée des rounds	Temps de repos
Poussins/Benjamins	1	2 minutes	
Minimes/Cadets	2	2 minutes	1 minute
Juniors	3	2 minutes	1 minute
Seniors/Vétérans	3	3 minutes	1 minute
Seniors pro	3	5 minutes	1 minute

1.6. LES TENUES ET EQUIPEMENTS DE PROTECTION INDIVIDUELS

	Rashguard	Fightshort	Casque	Protège dents	Coquille	Protèges Tibia pied
Poussins (U9) à Benjamins (U11)	X	X		X	X	X
Minimes (U13) à Juniors (U17)	X	X	X	X	X	X
Senior (U40) classe A	X	X		X	X	X
Senior (U49) Pro		X		X	X	

Les féminines portent un protège poitrine (à partir de cadette). Le port de chevillères est autorisé.

*Les gants (mitaines) de Pancrace

-Assaut et combat amateur classe B/A - *Mitaines d'Arts Martiaux Mixtes 7/8 oz avec partie bombée uniforme en mousse injectée sur le dessus sans distinction entre les phalanges, la paume ouverte, attachées au poignet par un velcro.*



-Combat Pro - *Mitaines d'Arts Martiaux Mixtes de 4/6 oz avec partie plate uniforme en mousse injectée sur le dessus avec distinction entre les phalanges, la paume ouverte, attachées au poignet par un velcro.*



1.7. LES TECHNIQUES AUTORISEES

Techniques	Arme	Trajectoires	Cibles	Segment
Coups de poing	Poing	Rectiligne, Circulaire, Ascendante ou Descendante	Haut ou Médian	Avant ou Arrière
Coups de pied	Pied	Rectiligne, Circulaire, Ascendante ou Descendante	Haut, Médian ou Bas	Avant ou Arrière
Coups de genou	Genou	Rectiligne, Circulaire, Ascendante ou Descendante	Haut, Médian ou Bas	Avant ou Arrière
Projections de jambe	Jambe	Rectiligne ou Circulaire	Médian ou Bas	Avant et/ou Arrière
Projections de bras	Bras	Rectiligne ou Circulaire	Haut, Médian ou Bas	Avant et/ou Arrière
Projections de hanche	Hanche	Rectiligne ou Circulaire	Médian	Avant et/ou Arrière
Projections en sacrifice	Corps	Rectiligne ou Circulaire	Haut, Médian ou Bas	Avant et/ou Arrière
Compressions musculaire	Bras	Rectiligne	Médian ou Bas	Avant et/ou Arrière
Clés de bras	Bras et/ou Jambes	Rectiligne ou Circulaire	Médian	Avant et/ou Arrière
Clés de jambes	Bras et/ou Jambes	Rectiligne ou Circulaire	Bas	Avant et/ou Arrière
Etranglements	Bras et/ou Jambes	Rectiligne	Haut	Avant et/ou Arrière

Techniques autorisées	Assaut			Combat			
	U9 et U11	U13 à U17	U40 à U50	U17	cl. B	cl. A	Pro
Coups de poing au corps debout	X	X	X	X	X	X	X
Coups de poing à la tête debout		X	X	X	X	X	X
Coups de poing au corps au sol*			X	X	X	X	X
Coups de poing au visage au sol*			X			X	X
Coups de pied aux jambes debout	X	X	X	X	X	X	X
Coups de pied au corps debout	X	X	X	X	X	X	X
Coups de pied à la tête debout		X	X	X	X	X	X
Coups de pied aux jambes au sol*			X	X	X	X	X
Coups de pied depuis le sol* sur l'adversaire debout			X		X	X	X
Coups de genou aux jambes debout	X	X	X	X	X	X	X
Coups de genou au corps debout	X	X	X	X	X	X	X
Coups de genou à la tête debout			X		X	X	X
Coups de genou aux jambes au sol*			X	X	X	X	X
Coups de genou au corps au sol*			X	X	X	X	X
Saisie avec traction de la tête vers le bas pour la frapper						X	X
Projections en arraché claquées (slam)						X	X
Projections en sacrifice (soupleses, etc.)		X	X	X	X	X	X
Clés de bras dans l'axe	X	X	X	X	X	X	X
Clés de bras en torsion		X	X	X	X	X	X
Clés de jambe dans l'axe	X	X	X	X	X	X	X
Clés de jambe en torsion							X
Clés de bras en crucifix							X
Ecartèlement des jambes			X		X	X	X
Etranglements		X	X	X	X	X	X
Compressions musculaires		X	X	X	X	X	X

Pour plus de précisions, voir la progression technique officielle du Pancrace FFKMDA.

1.8. LES TECHNIQUES ET ACTES INTERDITS

Les actes interdits pour toutes les catégories	
Mettre les doigts dans le nez, les yeux, les oreilles et/ou la bouche de son adversaire	Attaquer un adversaire après le signal sonore indiquant la fin du round ou du combat
Saisir l'oreille, les cheveux, les gants, le casque et/ou les vêtements de l'adversaire	Attaquer un adversaire qui est sous la protection de l'arbitre
Griffer, chatouiller, pincer, mordre l'adversaire	Attaquer un adversaire pendant la minute de repos
Exercer une pression sur l'œil de l'adversaire et sa périphérie directe	Se montrer incorrect envers un officiel, l'adversaire, les Coachs ou le public
Adopter une conduite antisportive causant une blessure à l'adversaire	Appliquer toute substance étrangère sur sa tête ou son corps afin d'obtenir un avantage
Attaquer l'aîne de l'adversaire	Employer un langage injurieux
Tenir les cordes ou saisir la clôture de la surface de combat	Ne pas respecter ni obtempérer aux instructions de l'arbitre
Simuler en vue d'éviter l'opposition	Tendre les doigts vers le visage de l'adversaire

Techniques interdites	Assaut			Combat			
	U9 et U11	U13 à U17	U40 à U50	U17	cl. B	cl. A	Pro
Coups de poing et de pied au visage debout	X						
Coups de poing au corps au sol*	X	X					
Coups de poing au visage au sol*	X	X		X	X		
Coups de pied dans les jambes au sol*	X	X					
Coups de pied au corps et au visage au sol*	X	X	X	X	X	X	X
Coups de pied depuis le sol* sur l'adversaire debout	X	X		X			
Coups de talon écrasant (Stomp Kick) au sol*	X	X	X	X	X	X	X
Coups de genou au visage debout	X	X		X			
Coups de genou dans les jambes au sol*	X	X					
Coups de genou au corps au sol*	X	X					
Coups de genou au visage au sol*	X	X	X	X	X	X	X

Coups de coude et coups de tête	X	X	X	X	X	X	X	X
Coups à l'aîne, la gorge, l'arrière de la tête	X	X	X	X	X	X	X	X
Coups sur la colonne vertébrale	X	X	X	X	X	X	X	X
Saisie en double crochets avec prise de la nuque (Full Nelson)	X	X	X	X	X	X	X	X
Saisie avec traction de la tête vers le bas pour la frapper	X	X	X	X	X	X		
Projections en arraché claquées (slam)	X	X	X	X	X	X		
Projections en sacrifice (soupleses, etc.)	X							
Projections avec volonté de faire tomber sur la tête	X	X	X	X	X	X	X	X
Clés de bras en torsion	X							
Clés de jambe en torsion	X	X	X	X	X	X	X	
Clés de nuque	X	X	X	X	X	X	X	X
Clés de bras en crucifix	X	X	X	X	X	X	X	
Clés de doigts ou d'orteils	X	X	X	X	X	X	X	X
Ecartèlement des jambes	X	X			X			
Etranglements	X							
Compressions musculaires	X							

* dès qu'une partie du corps de l'adversaire autre que ses deux pieds touchent le sol

1.9. LES PREREQUIS TECHNIQUES ET MEDICAUX

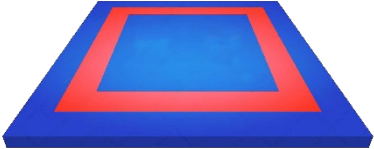
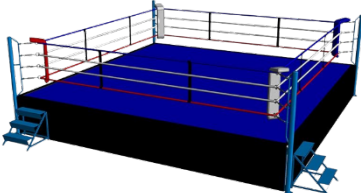
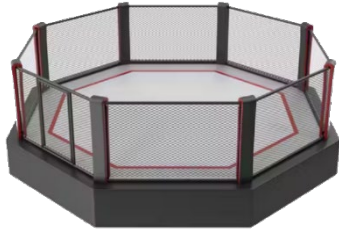
Compétition	Grade orange	Grade bleu	Certificat médical	Attestation santé	Fond d'œil
Assaut	X		X*	X*	
Combat		X	X		X

* Ce certificat est valable 3 ans s'il est complété, pour les 2ème et 3ème années, d'une attestation (pour les mineurs elle doit être signée par les personnes exerçant l'autorité parentale) précisant que la réponse au questionnaire de santé a donné lieu à un ensemble de réponses toutes négatives.

1.10. LE NOMBRE ET LA QUALIFICATION DES COACHS

Coach	Assaut	Combat amateur	Combat pro
Principal	1 BMF 2° Pancrace	1 BMF 3° Sports de Contact	1 BMF 3° Sports de Contact
Assistant	0	1 BMF 2° Pancrace	2 BMF 2° Pancrace

1.11. LES SURFACES DE COMBAT

Tatami	Ring	Cage
 Surface carrée type Tatami de Judo Zone de combat = Zone centrale + Zone de sécurité Zone centrale = 5x5 m ou 4x4 m Zone périphérique = 1 m ou 2 m Zone de dégagement hors Tatami = 2 m Zone de sécurité / Zone périphérique = Couleur différente Épaisseur tapis = 4 cm ou 5 cm Matériau conçu en mousse haute densité (100 kg/m³ minimum), certifié norme EN 12503-3 et classement au feu M4	 Surface de combat carrée type Ring de Boxe Zone de combat = 5m < > 6m de côté Zone de dégagement hors Ring = 2m minimum Hauteur podium = environ 1 m Plancher horizontal, solide, sans aspérité, bien joint, recouvert de tapis en matériau conçu en mousse haute densité (100 kg/m³ minimum) certifiée norme EN 12503-3 et classement au feu M4 épaisseur comprise entre 4 et 5cm 1 toile tendue en cordura, antidérapante, imperméable, certifiée classement au feu M3 4 poteaux d'angle, destinés à soutenir les cordes 4 coussins de rembourrage de couleur (1 rouge, 1 bleu, 2 blancs) dans les coins 4 cordes minimum diamètre entre 3 et 5 cm enroulées d'un matériel protecteur reliées entre elles par 2 bandes fines de 3 à 4 cm de largeur à chaque côté 3 escaliers = 1 coin neutre + 1 coin rouge + 1 coin bleu 1 filet de sécurité antichute optionnel sous la dernière corde	 Surface de combat grillagée type Cage de MMA Diamètre de la Zone de combat = 6m < > 10 m Zone de dégagement hors Cage = 2m minimum Hauteur podium facultatif = environ 1 m max Passerelle = 1m de largeur max (facultative) Plancher horizontal, solide, sans aspérité, bien joint, recouvert de tapis en matériau conçu en mousse haute densité (270 kg/m³ minimum), certifié norme EN 12503-3 et classé au feu M4 épaisseur entre 4 et 5 cm Toile tendue en cordura, antidérapante, imperméable, classée au feu M3 Adhésifs au sol antidérapants même humides Zone de combat entouré d'un support vertical de panneaux grillagés Clôture constituée avec maillage simple torsion de fils métalliques plastifiés Hauteur panneaux de clôture = 1,75m < > 2m 1 ou 2 entrées avec mécanisme de fermeture positionné à l'extérieure de la cage et 2 ou 3 points de fixation sans écart entre la porte et son cadre en position fermée Parties métalliques recouvertes d'un rembourrage d'une épaisseur de 2 cm en matière non abrasive 4 marquages sur les poteaux = 1 coin rouge + 1 coin bleu + 2 coins blancs

2. LES COMPETITIONS OFFICIELLES

2.1. LES FORMATS DE COMPETITIONS OFFICIELLES

Compétition	Championnats	Coupes	Opens
Assaut éducatif et technique	X	X	X
Combat amateur (juniors, cl. B & A)	X	X	X
Combat pro	X		

2.2. LES LIEUX POUR LES COMPETITIONS OFFICIELLES

Compétition	Nationale	Régionale	½ et finales pro	1/8 et ¼ pro
Capacité public	500 places	300 places	500 places	300 places
Surface de combat	1 à 6	1 à 3	1	1
Lieu pour la pesée	1	1	1	1
Espace échauffement	2	1	1	1
Salle des officiels	1	1	1	1
Vestiaires Athlètes	2	2	2	2
Salle contrôle anti-dopage	1	1	1	1

2.3. LA LAÏCITE ET LA LUTTE ANTI-DOPAGE

Voir règlement intérieur et règlement anti-dopage de la FFKMDA.

3. L'ARBITRAGE ET LE JUGEMENT

3.1. LES 7 MEMBRES D'UNE DELEGATION OFFICIELLE

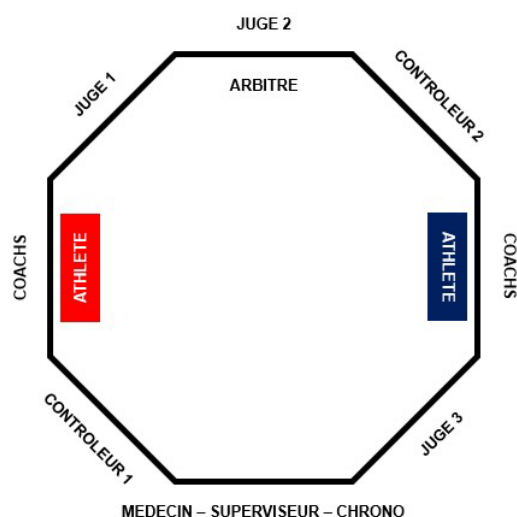
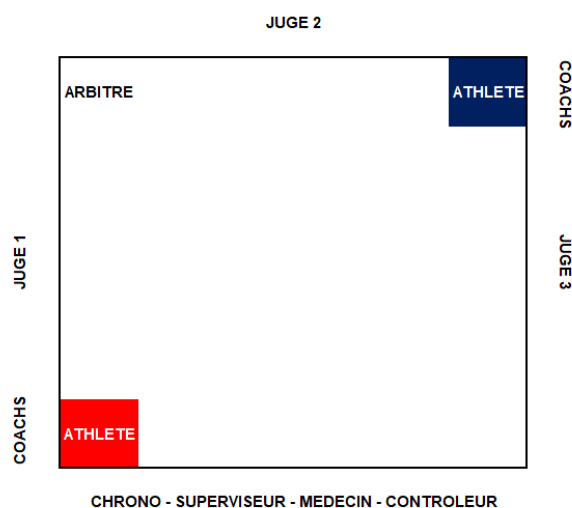
- 1 Superviseur de Pancrace
- 1 Arbitre de Pancrace
- 3 Juges de Pancrace
- 1 Chronométrateur (Juge Arbitre de Pancrace) – Opérateur scoring (en compétition officielle)
- 1 Contrôleur (Juge Arbitre de Pancrace)

3.2. LA TENUE DES OFFICIELS

- 1 Pantalon noir
- 1 Paire de Baskets noires à semelle lisse
- 1 Polo noir pour les Juges et Arbitres, bleu ou blanc pour les Superviseurs

En outre, l'Arbitre portera obligatoirement une paire de gants hygiéniques fins.

3.3. LES DISPOSITIONS DES OFFICIELS



3.4. LE MATERIEL A DISPOSITION DES OFFICIELS

Tables des Officiels	Tables des Juges	Coins des Coachs	Poste de contrôle
2 tables 4 chaises 1 chronomètre 1 gong 1 micro	3 tables 3 chaises	2 à 6 chaises 2 tabourets	1 table 1 chaise

3.5. LA PESEE

Compétition	Age	Tolérance
Assaut éducatif	U9 à U17	1 kg
Assaut technique	U40 & U50	500 g
Combat amateur	U17 à U40	500 g
Combat pro	U49	0 g

3.6. LES COMMANDEMENTS DE L'ARBITRE

FIGHT	STOP	BREAK	TIME
Lance ou relance le combat et le chronomètre	Arrête le combat	Sépare les Athlètes lors d'une phase de corps à corps	Stoppe le chronomètre

3.7. LA GESTION DU COMBAT

Equipements	Situations figées	Sorties	KO, blessures, etc.	Sanctions
Au sol en assaut, en combat amateur si le casque est retiré, l'assaut ou le combat continu	Au sol, si au bout de 15 secondes personne n'attaque, l'arbitre relance ; si au bout de 5 secondes rien ne se passe, l'Arbitre relève les Athlètes	L'Arbitre interrompt le combat et le fait reprendre au centre de la zone en position debout face à face	L'Arbitre stoppe le combat, envoie l'adversaire dans le coin neutre, vérifie l'état de l'Athlète touché, fait intervenir le médecin	L'Arbitre stoppe le combat, envoie l'adversaire dans le coin neutre, puis il indique à l'Athlète fautif la sanction ainsi qu'aux autres officiels

3.8. LES CRITERES DE JUGEMENT

Compétition	Efficacité des techniques de percussion	Efficacité des techniques de préhension	Critères de victoire	Critères de victoire supplémentaires
Assaut	Evaluation : précision, contrôle Effets : déstabilisation, organisationnelle	Evaluation : exécution technique, déséquilibre induit, contrôle Effets : déséquilibre, immobilité, gêne pour respirer, douleur, étourdissement	Athlète qui a été le plus efficace et dominant dans son approche technicotactique pour remporter le combat. Athlète qui a réalisé les techniques de percussion et de préhension les plus efficaces.	1. Athlète qui a réalisé la meilleure défense 2. Athlète qui a été le plus fair-play
Combat	Evaluation : précision, puissance Effets : recul, déséquilibre, douleur, étourdissement	Evaluation : exécution technique, déséquilibre induit, contrôle Effets : déséquilibre, immobilité, gêne pour respirer, douleur, étourdissement	Athlète qui a été le plus efficace et dominant dans son approche technicotactique pour remporter le combat. Athlète qui a réalisé les techniques de percussion et de préhension les plus efficaces.	1. Athlète qui a réalisé la meilleure défense 2. Athlète qui a été le plus fair-play

3.9. LE SYSTEME DE NOTATION

Vainqueur	Perdant	Perdant manifeste	Point négatif	Note minimale
10 points	9 points	8 points	- 1 point	7 points

3.10. LE SYSTEME DE PENALITE

- 4 remontrances = 1 point négatif
- 1 avertissement = 1 point négatif
- 3 avertissements = disqualification

4. ANNEXE - LE BULLETIN DE POINTAGE



PANCRACE

BULLETIN DE POINTAGE

DATE :		LIEU :		CLASSE :		POIDS :	
COMPETITION :							
JUGE :			N°	ARBITRE :			
ROUGE				BLEU			
NOM :				NOM :			
CLUB :				CLUB :			
OBSERVATIONS	R/A	POINTS	ROUND	POINTS	R/A	OBSERVATIONS	
			1				
			2				
			3				
			TOTAL				

CRITERES DE VICTOIRE EN FIN DE ROUND

1. Athlète qui a été le plus efficace
2. Athlète qui a été le plus dominant

CRITERES SUPPLEMENTAIRES DE VICTOIRE EN CAS D'EGALITE

Cocher la case

- ☐ 1. Athlète qui a réalisé la meilleure défense
- ☐ 2. Athlète qui a été le plus Fair-Play

Entourer la réponse

ROUGE

EGALITE

BLEU

Signature du Juge :