

| FFKMDA                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| COMPETITIONS kickboxing 2026 / LOW KICK-KICK LIGHT / FULL CONTACT-LIGHT CONTACT / K1 STYLE-K1 STYLE LIGHT / POINT FIGHTING |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                   |
| CLASSE / NIVEAU                                                                                                            | SENIOR PRO                                                                                                                                                                                            | SENIOR CLASSE A                                                                                                                                                                 | SENIOR CLASSE B                                                                                                                                                                 | SENIOR ASSAUT                                                                                                                                                                                                                                                              | VETERAN ASSAUT                                                                                                                                                                                                                                                             | JUNIOR COMBAT                                                                                                                                                                   | JUNIOR ASSAUT                                                                                                                                                                                                                                                      | CADET/TE COMBAT 2eme ANNEE                                                                                                                                                      | CADET/TE ASSAUT                                                                                                                                                                                                                                                                       | MINIME                                                                                                                                                                                                                                            | BENJAMIN/E                                                                                                                                                                                                                                        | POUSSIN/E                                                                                                                                                                                                                                         | PRE POUSSIN/E                                                                                                                                                                                                                                     |
| COMPETITION AVEC TITRE                                                                                                     | Championnat de France élimination directe / nationalité Française non obligatoire                                                                                                                     | Championnat de France selection de ligues / nationalité Française non obligatoire                                                                                               | Championnat de France selection de ligues / nationalité Française non obligatoire                                                                                               | Championnat de France selection de ligues / nationalité Française non obligatoire                                                                                                                                                                                          | Championnat de France selection de ligues / nationalité Française non obligatoire                                                                                                                                                                                          | Championnat de France selection de ligues / nationalité Française non obligatoire                                                                                               | Championnat de France selection de ligues / nationalité Française non obligatoire                                                                                                                                                                                  | Championnat de France selection de ligues / nationalité Française non obligatoire                                                                                               | Championnat de France selection de ligues / nationalité Française non obligatoire                                                                                                                                                                                                     | Championnat de France selection de ligues / nationalité Française non obligatoire                                                                                                                                                                 | Championnat de France selection de ligues / nationalité Française non obligatoire                                                                                                                                                                 | Championnat de France selection de ligues / nationalité Française non obligatoire                                                                                                                                                                 | Point fighting : championnat de France selection de ligues / nationalité Française non obligatoire + coupes de France Ic,kl, K1sl                                                                                                                 |
| DISCIPLINES                                                                                                                | LK/FC/K1S                                                                                                                                                                                             | LK/FC/K1S                                                                                                                                                                       | LK/FC/K1S                                                                                                                                                                       | KL/LC/PF/K1SL                                                                                                                                                                                                                                                              | KL/LC/PF/K1SL                                                                                                                                                                                                                                                              | LK/FC/K1S                                                                                                                                                                       | KL/LC/PF/K1SL                                                                                                                                                                                                                                                      | LK/FC/K1S                                                                                                                                                                       | KL/LC/PF/K1SL                                                                                                                                                                                                                                                                         | KL/LC/PF/K1SL                                                                                                                                                                                                                                     | KL/LC/PF/K1SL                                                                                                                                                                                                                                     | KL/LC/PF/K1SL                                                                                                                                                                                                                                     | KL/LC/PF/K1SL                                                                                                                                                                                                                                     |
| CATEGORIES D'AGES*                                                                                                         | de 18 à 45 ans                                                                                                                                                                                        | de 18 à 40 ans                                                                                                                                                                  | de 18 à 40 ans                                                                                                                                                                  | de 18 à 40 ans                                                                                                                                                                                                                                                             | de 41 à 50 ans                                                                                                                                                                                                                                                             | 16/17 ans                                                                                                                                                                       | 16/17 ans                                                                                                                                                                                                                                                          | 15 ans                                                                                                                                                                          | 14/15 ans                                                                                                                                                                                                                                                                             | 12/13 ans                                                                                                                                                                                                                                         | 10/11 ans                                                                                                                                                                                                                                         | 8/9 ans                                                                                                                                                                                                                                           | 6/7 ans                                                                                                                                                                                                                                           |
| OBLIGATIONS MEDICALES                                                                                                      | certificat médical /fond d'œil/ valables 1 an                                                                                                                                                         | certificat médical /fond d'œil/ valables 1 an                                                                                                                                   | certificat médical /fond d'œil/ valables 1 an                                                                                                                                   | certificat médical valable 3 années avec formulaire (questionnaire) rempli les années 2 et 3                                                                                                                                                                               | certificat médical valable 3 années avec formulaire (questionnaire) rempli les années 2 et 3/ ECG (facultatif) valable 2 ans                                                                                                                                               | certificat médical /fond d'œil/ valables 1 an                                                                                                                                   | questionnaire médical (si toutes réponses négatives)                                                                                                                                                                                                               | certificat médical /fond d'œil/ valables 1 an                                                                                                                                   | questionnaire médical (si toutes réponses négatives)                                                                                                                                                                                                                                  | questionnaire médical (si toutes réponses négatives)                                                                                                                                                                                              | questionnaire médical (si toutes réponses négatives)                                                                                                                                                                                              | questionnaire médical (si toutes réponses négatives)                                                                                                                                                                                              | questionnaire médical (si toutes réponses négatives)                                                                                                                                                                                              |
| PESEE / POIDS                                                                                                              | aucune tolérance                                                                                                                                                                                      | tolérance 200 grammes                                                                                                                                                           | tolérance 200 grammes                                                                                                                                                           | tolérance 200 grammes                                                                                                                                                                                                                                                      | tolérance 200 grammes                                                                                                                                                                                                                                                      | tolérance 200 grammes                                                                                                                                                           | tolérance 200 grammes                                                                                                                                                                                                                                              | tolérance 200 grammes                                                                                                                                                           | tolérance 1kg                                                                                                                                                                                                                                                                         | tolérance 1kg                                                                                                                                                                                                                                     | tolérance 1kg                                                                                                                                                                                                                                     | tolérance 1kg                                                                                                                                                                                                                                     | tolérance 1kg                                                                                                                                                                                                                                     |
| NOMBRE DE ROUNDS championnat / coupes                                                                                      | FC homme : 7x2 FC femme : 5x2 et 1' de récup / LK et k1 style homme 5x3 et femme : 4x3 et 1'30 de récup                                                                                               | FC / LK / K1S : homme et femme : 3x2                                                                                                                                            | FC / LK / K1S : homme et femme : 3x2                                                                                                                                            | KL/LC/PF/K1SL homme et femme : 3x2                                                                                                                                                                                                                                         | KL/LC/PF/K1SL homme et femme : 3x2                                                                                                                                                                                                                                         | FC / LK / K1S : homme et femme : 3x2                                                                                                                                            | KL/LC/K1SL/PF homme et femme : 3x2                                                                                                                                                                                                                                 | FC / LK / K1S : homme et femme : 3x2                                                                                                                                            | KL/LC/K1SL/PF homme et femme : 3x1 (45sec pause)                                                                                                                                                                                                                                      | KL/LC/K1SL/PF homme et femme : 3x1 (45 sec pause)                                                                                                                                                                                                 | KL/LC/K1SL/PF homme et femme : 3x1 (45 sec pause)                                                                                                                                                                                                 | KL/LC/K1SL/PF homme et femme : 3x1 (45sec pause)                                                                                                                                                                                                  | KL/LC/K1SL/PF homme et femme : 3x1 (45sec pause)                                                                                                                                                                                                  |
| NOMBRE DE ROUNDS GALAS                                                                                                     | FC homme : 5x2 FC femme : 5x2 LK et k1 style homme et femme : 3x3 et 1' de récup                                                                                                                      | 3x2                                                                                                                                                                             | 3x2                                                                                                                                                                             | X                                                                                                                                                                                                                                                                          | X                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3x2                                                                                                                                                                             | X                                                                                                                                                                                                                                                                  | X                                                                                                                                                                               | X                                                                                                                                                                                                                                                                                     | X                                                                                                                                                                                                                                                 | X                                                                                                                                                                                                                                                 | X                                                                                                                                                                                                                                                 | X                                                                                                                                                                                                                                                 |
| EQUIPEMENT ET PROTECTIONS                                                                                                  | Général : coquille/protège dents/bandages et protège poitrine pour les femmes. FC : pantalon, protèges tibias et chaussons / LK et K1S: short et chevillères facultatives (brassière pour les femmes) | Général : coquille/protège dents/bandages/casque/protèges tibias et protège poitrine pour les femmes. FC : pantalon et chaussons / LK et K1S: short (brassière pour les femmes) | Général : coquille/protège dents/bandages/casque/protèges tibias et protège poitrine pour les femmes. FC : pantalon et chaussons / LK et K1S: short (brassière pour les femmes) | Général : coquille/protège dents/bandages/casque/protèges tibias/tee shirt et protège poitrine pour les femmes. LC : pantalon et chaussons / KL et K1SL: short et brassière pour les femmes et protèges tibias pieds /PF : chausson, pantalon, tee shirt et gants spéciaux | Général : coquille/protège dents/bandages/casque/protèges tibias/tee shirt et protège poitrine pour les femmes. LC : pantalon et chaussons / KL et K1SL: short et brassière pour les femmes et protèges tibias pieds /PF : chausson, pantalon, tee shirt et gants spéciaux | Général : coquille/protège dents/bandages/casque/protèges tibias et protège poitrine pour les femmes. FC : pantalon et chaussons / LK et K1S: short (brassière pour les femmes) | Général : coquille/protège dents/bandages/casque/protèges tibias/tee shirt et protège poitrine pour les femmes. LC : pantalon et chaussons / KL et K1SL: short et brassière pour les femmes et protège pieds /PF : chausson, pantalon, tee shirt et gants spéciaux | Général : coquille/protège dents/bandages/casque/protèges tibias et protège poitrine pour les femmes. FC : pantalon et chaussons / LK et K1S: short (brassière pour les femmes) | Général : coquille (H) /protège dents/bandages/casque/protèges tibias/tee shirt et protège poitrine pour les femmes. LC : pantalon et chaussons / KL short K1SL : short, plastron et brassière pour les femmes et protège pieds /PF : chausson, pantalon, tee shirt et gants spéciaux | Général : coquille (H) /protège dents/bandages/casque/protèges tibias/tee shirt. LC : pantalon et chaussons / KL short K1SL : short, plastron et brassière pour les femmes et protège pieds /PF : chausson, pantalon, tee shirt et gants spéciaux | Général : coquille (H) /protège dents/bandages/casque/protèges tibias/tee shirt. LC : pantalon et chaussons / KL short K1SL : short, plastron et brassière pour les femmes et protège pieds /PF : chausson, pantalon, tee shirt et gants spéciaux | Général : coquille (H) /protège dents/bandages/casque/protèges tibias/tee shirt. LC : pantalon et chaussons / KL short K1SL : short, plastron et brassière pour les femmes et protège pieds /PF : chausson, pantalon, tee shirt et gants spéciaux | Général : coquille (H) /protège dents/bandages/casque/protèges tibias/tee shirt. LC : pantalon et chaussons / KL short K1SL : short, plastron et brassière pour les femmes et protège pieds /PF : chausson, pantalon, tee shirt et gants spéciaux |
| POIDS DES GANTS                                                                                                            | 8/10/12 oz selon poids                                                                                                                                                                                | 10 oz / 12 oz                                                                                                                                                                   | 10 oz / 12oz                                                                                                                                                                    | 10 oz                                                                                                                                                                                                                                                                      | 10 oz                                                                                                                                                                                                                                                                      | 10 oz / 12oz                                                                                                                                                                    | 10 oz                                                                                                                                                                                                                                                              | 10 oz / 12oz                                                                                                                                                                    | 8 oz                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 8 oz                                                                                                                                                                                                                                              | 8 oz                                                                                                                                                                                                                                              | 8 oz                                                                                                                                                                                                                                              | 8 oz                                                                                                                                                                                                                                              |
| FORME DE PRATIQUE                                                                                                          | Hors Combat autorisé / plein contact                                                                                                                                                                  | Hors Combat autorisé / plein contact                                                                                                                                            | Hors Combat autorisé / plein contact                                                                                                                                            | Hors combat interdit assaut touche contrôlée                                                                                                                                                                                                                               | Hors combat interdit assaut touche contrôlée                                                                                                                                                                                                                               | Hors Combat autorisé / plein contact                                                                                                                                            | Hors combat interdit assaut touche contrôlée                                                                                                                                                                                                                       | Hors Combat autorisé / plein contact                                                                                                                                            | Hors combat interdit assaut touche contrôlée                                                                                                                                                                                                                                          | Hors combat interdit assaut touche contrôlée                                                                                                                                                                                                      | Hors combat interdit assaut touche contrôlée                                                                                                                                                                                                      | Hors combat interdit assaut touche contrôlée                                                                                                                                                                                                      | Hors combat interdit assaut touche contrôlée                                                                                                                                                                                                      |

\*La catégorie d'âge est déterminée par l'année de naissance et non l'âge réel civil de la personne. Le calcul de la catégorie d'âge se fait par l'année 1 de la saison sportive (soit 2026 pour la saison 2026/2027).  
Exemple : une personne née en mars 2009 est considérée Junior car : 2026-2009 = 17 (ans).  
Passage classe B/classe A senior : 10 combats ou 7 victoires.  
Version juillet 2026  
Passage classe A / classe Pro : 5 victoires.