



JUILLET 2026

LE KICKBOXING - K1 STYLE

La Fédération française de kickboxing muaythai et disciplines associées est affiliée à la WAKO. Par conséquent, elle applique les règlements sportifs édictés par cette fédération internationale.

Seule la Fédération française de kickboxing muaythai et disciplines associées est habilitée à édicter, sur le territoire, les règles techniques des disciplines délégataires et les règlements relatifs à l'organisation des manifestations (Art.L131-16 du code du sport)

SOMMAIRE

Art.1 DEFINITION	3
Art. 2. LES CIBLES AUTORISEES.....	3
Art.3. DECISIONS	4
Art.4. CHANGEMENT DE DECISION	5
Art.5. ATTRIBUTION DES POINTS/SCORE.....	5
Art.6. CRITERES POINTS NEGATIFS.....	7
Art.7. DECOMPTE DE L'ARBITRE.....	9
Art.8. LE SALUT	10
Art.9. UTILISATION DE DROGUES	10
Art.10 APTITUDE MEDICALE	10
Art.11. ACCORDS	10
Art.12. NOTE	10

Art.1 DEFINITION

Le K1 style est une discipline de kickboxing où l'intention du kickboxeur est de battre son adversaire avec pleine puissance et force. Les coups de pieds et les coups de poings et coups de genoux doivent être assénés avec vitesse et précision. Les coups sont autorisés à l'avant et sur le côté de la tête, l'avant et le côté du corps, sur les faces interne et externe de la cuisse, le balayage est également autorisé.

La recherche de la mise hors combat de l'adversaire n'est pas une finalité.

Il est interdit de saisir l'adversaire. Il est interdit d'attraper la jambe et d'asséner des coups de poings ou de pieds en même temps.

Les coups de poings qui atteignent une zone ciblée autorisée ont la même valeur pour les juges que le genou, la jambe ou toute autre technique du répertoire.

Le combat se déroule dans un ring.

Art. 2. LES CIBLES AUTORISEES

Les parties du corps qui peuvent être attaquées en utilisant les techniques de combats autorisées sont les suivantes :

La tête

Face, côtés.

Torse

Tronc et Flancs

Membres inférieurs

Ils peuvent être attaqués avec le tibia sur toute la surface des membres inférieurs (y compris les genoux).

Pieds

En dessous de la cheville (uniquement pour le balayage).

Art.2.1 Les zones ciblées, techniques et attitudes interdites

Il est interdit de :

- Attaquer la gorge, le bas ventre, les reins, le dos, le dessus des épaules, l'aîne et l'arrière de la tête ou de la nuque.
- Faire un coup de pied frontal (front kick) sur l'avant de la cuisse, du genou et du tibia.
- Attaque de genou interdite sur la face avant de la cuisse.
- Saisir, accrocher ou s'appuyer sur une partie du corps de l'adversaire (cou, jambe, bras, tronc, pied etc.)
- Balancer, soulever et tourner l'adversaire de gauche à droite.
- Donner des coups de coude, des coups de tête.
- Tourner le dos à son adversaire, se dérober, tomber au sol délibérément, toutes les techniques en aveugle, la lutte et baisser la tête sous la taille de l'adversaire.
- Attaquer un adversaire qui est pris dans les cordes.
- Attaquer son adversaire qui se trouve au sol ou qui est déjà au sol. (dès qu'une main ou un genou touche le sol).
- Quitter le ring.
- Continuer après l'ordre STOP ou BREAK ou lorsque la fin du round a été annoncée.
- Huile sur le visage et le corps.
- La violation des règles et des réglementations peut, selon la gravité, entraîner des avertissements, points négatifs voire même la disqualification.
 - Lorsqu'un kickboxeur crache volontairement son protège-dents, l'arbitre de centre lui inflige un avertissement. S'il recommence, avertissement officiel et suite des sanctions.

Entraîneurs et assistants, il est interdit de :

- Contester les décisions des arbitres.
- Agresser physiquement ou verbalement un officiel à l'intérieur ou en dehors du ring.
- Ce genre de comportement, peut entraîner les coachs à être convoqués devant la commission de discipline de la Fédération.

Art.2.2 Techniques autorisées

Toutes les techniques doivent être utilisées avec puissance et atteindre les cibles autorisées. Toute technique, partiellement déviée ou bloquée ou sans puissance ne seront pas prises en compte par les juges.

Art.2.2.1 Techniques de poing

- Toutes techniques de poing (directs, crochets, uppercuts)
- Spinning backfist (coup de poing retourné)

Art.2.2.2 Techniques de pieds et genou

Pieds : Avant, latérale, circulaire, revers, croissant, retombant, (plante du pied uniquement), coup de pied sauté, coup de pied retourné (au-dessus de la ceinture uniquement). Les frappes peuvent se faire avec le tibia.

Le genou peut être utilisé pour attaquer toutes les parties du corps et de la tête comme défini dans l'article 2 (zones de cibles autorisées). Il est possible d'attaquer la cuisse, mais uniquement sur les côtés.

Les balayages (au niveau des chevilles uniquement), de l'extérieur vers l'intérieur et vice et versa, sont autorisés pour déséquilibrer l'adversaire.

Art.3. DECISIONS

Les décisions seront prises comme suit :

Victoire aux points

A la fin d'un combat, le kickboxeur vainqueur est celui désigné à la majorité des juges. Si les deux kickboxeurs sont simultanément blessés ou KO et ne peuvent continuer le combat, les juges marqueront les points obtenus à ce stade par chacun des boxeurs, et le kickboxeur ayant le plus grand nombre de points sera déclaré le vainqueur.

Victoire par abandon

Si un kickboxeur abandonne volontairement, en raison d'une blessure ou toute autre raison, ou s'il ne reprend pas le combat après une minute de pause entre les rounds, son adversaire sera déclaré vainqueur.

Victoire par arrêt

Victoire après arrêt sur l'ordre de l'arbitre (TKO)

Blessure

Si un arbitre juge un kickboxeur inapte à continuer le combat, en raison d'une blessure ou toute autre raison physique, le combat sera stoppé et l'adversaire déclaré vainqueur. Le droit de prendre une telle décision incombe à l'arbitre qui peut consulter le médecin. Après quoi, l'arbitre suivra le conseil du médecin. Lorsque l'arbitre demande au médecin d'intervenir, ils seront les seuls officiels présents sur le ring. Aucun assistant ne sera admis.

Victoire par disqualification

Si un kickboxeur est disqualifié, son adversaire sera déclaré vainqueur. Si les deux kickboxeurs sont disqualifiés, la décision sera annoncée en conséquence. Un kickboxeur disqualifié ne peut pas recevoir de récompense, ni de médaille, ni de trophée, ni de récompense honorifique, ni grade, ni titre de la compétition durant laquelle il a été disqualifié.

Victoire par Forfait.

Lorsqu'un kickboxeur est présent sur le ring prêt à combattre, et que son adversaire ne se présente pas après avoir été appelé par le haut-parleur. Après deux minutes, le gong retentira et l'arbitre déclarera le premier kickboxeur vainqueur par forfait. Il demandera aux juges de remplir les feuilles de score en conséquence. Il les récupérera, appellera le kickboxeur au centre du ring lèvera son bras pour le déclarer vainqueur.

La règle des 3 knockdowns (décompte de l'arbitre) est valable. Cela veut dire que le combat sera arrêté lorsqu'un boxeur aura subi 3 knockdowns dans un même combat. L'arbitre déclare le boxeur TKO après 3 knockdowns.

En compétition cadet plein contact 2eme année, 2 knock down (KD) entraînent la fin du combat.

Art.4. CHANGEMENT DE DECISION

Toutes les décisions publiques sont définitives et ne peuvent être changées à moins qu'il soit constaté par un officiel :

- Erreurs découvertes lors du calcul des points
- Un des juges déclare avoir fait une erreur et à inversé les scores des kickboxeurs
- Il y a violation évidente des règles de la FFKMDA

Le responsable de surface traitera immédiatement la contestation avec le superviseur général de la manifestation (réclamation sur formulaire fédéral obligatoire et rempli par le moniteur principal immédiatement) et annoncera le résultat officiel ou permettra de refaire tout ou partie du combat. Une fois le résultat donné après étude de la réclamation, aucune autre réclamation ne sera possible (exemple de l'envoi d'une vidéo à la fédération).

Art.5. ATTRIBUTION DES POINTS/SCORE

Dans l'attribution des points, les règles suivantes doivent être respectées :

Un point doit être attribué lorsqu'une technique autorisée est délivrée selon les critères suivants :

- Bonne technique.
- Avec puissance et vitesse.
- Précision (concentration totale et ne pas détourner la tête lorsque l'on assène une technique)
- Attitude sportive (attitude non malicieuse durant la réalisation de la technique)

Art.5.1 Concernant les coups

Durant chaque round, un juge marquera les scores respectifs pour chaque boxeur, selon le nombre de coups que chacun a donné. Pour être pris en compte par les juges, la technique de poing ou de pied ne doit être ni bloquée ni stoppée.

Le nombre des touches enregistrées dans un combat sera comptabilisé à la fin de chaque round et additionné à la fin du combat. Les coups assénés par un kickboxeur ne seront pas pris en compte :

- S'ils sont contraires à la réglementation
- S'ils atteignent les bras (dans la garde) ou sont déviés et bloqués.
- S'ils sont faibles.

Art.5.2 Concernant les violations du règlement

Si l'arbitre donne un avertissement à un des kickboxeurs, les juges doivent le noter, en l'inscrivant dans la colonne des fautes sur la feuille de score, mais cela ne veut pas dire un point négatif direct pour le kickboxeur. Lorsqu'un arbitre décide de donner un avertissement officiel ou un point négatif à un kickboxeur, l'arbitre l'annonce individuellement à chaque juge en effectuant la gestuelle réglementaire. A cet instant, en cas de jugement par bulletin, le juge mettra un « -1 » dans la colonne appropriée à côté des points que recevra le kickboxeur fautif. Cette sanction devra être effective à la fin du round (+3 points à l'adversaire).

Art.5.3 – Désignation du vainqueur (utilisation du système électronique – scoring machine)

Toutes les techniques autorisées (coup de poings, de pieds et balayages) doivent clairement atteindre une cible autorisée avec vitesse, précision et puissance. Si la touche est valide, le juge appuiera une fois sur le bouton de sa souris (ou compteur manuel), correspondant à la couleur du boxeur ayant effectué cette touche (coin rouge ou coin bleu). Au fur et à mesure de la délivrance des points ceux-ci se rajoutent ou se retirent sur le total des boxeurs. L'évolution du score sera visible sur tous les écrans mis à la disposition du public et des entraîneurs.

A la fin du combat, le vainqueur sera le kickboxeur qui obtiendra la majorité des juges en sa faveur, chaque juge appréciant le combattant qui a obtenu le plus de points (touches) sur l'ensemble du combat. Le vainqueur est affiché à l'écran et/ou annoncé par l'arbitre central.

Si l'arbitre inflige un avertissement, il l'indiquera la sanction individuellement à chaque juge, l'opérateur devra le rentrer dans le système électronique. Cela sera ensuite affiché sur l'écran. Chaque juge indique les avertissements sur sa feuille en cas de comptage manuel.

Si l'arbitre inflige un point négatif à un kick boxeur (-1) il indiquera la sanction individuellement à chaque juge, l'opérateur devra le rentrer dans le système informatique. Ce point négatif sera matérialisé sur l'écran par le gain de 3 points par juge au kick boxeur adverse (touches) sur le total à l'instant T.

Art.5.3.1 Désignation du vainqueur en cas d'égalité (score électronique)

Si le combat se termine par une égalité (majorité des juges), le résultat de chaque juge en position d'égalité sera calculé automatiquement. Ce calcul désignera le kickboxeur qui a marqué le plus grand nombre de points (touches) dans le dernier round. Le vainqueur est ensuite désigné à la majorité des juges.

Si le premier calcul ne permet pas de déterminer un vainqueur (égalité de touches dans le dernier round), le système désignera comme vainqueur, juge par juge, le combattant qui a reçu le moins de sanctions sur l'ensemble du combat.

Si ni les points ni les sanctions ne permettent de départager les combattants, le ou les juges concernés devront prendre individuellement une décision (désignation du coin bleu ou coin rouge).

Art.5.4 - Attributions de points (utilisation de compteur manuel et feuilles de score)

Toutes les techniques autorisées (coup de poings, de genou, de pieds et balayages) doivent clairement atteindre une cible autorisée avec vitesse, précision, équilibre et puissance. Alors le juge attribuera des points à chacun des kickboxeurs en utilisant des compteurs manuels.

Le score des compteurs manuels sera reporté sur les feuilles de score après chaque round. Les scores seront additionnés et le vainqueur sera celui qui aura obtenu le plus de points de la part de chaque juge à l'issue des trois rounds.

Lors des championnats, si un système digital n'est pas disponible, les juges sont dans l'obligation d'utiliser des compteurs manuels (clickers).

A la fin d'un combat, le juge additionnera les points attribués et annoncera le nom du kickboxeur qui aura obtenu le plus grand nombre de points. Le juge doit encrer le nom du kickboxeur.

Coup de poing	1 click
Coup de pied au corps ou membre inférieur	1 click
Balayage du pied conduisant l'adversaire à toucher le sol avec une partie de son corps autre que ses pieds	1 click
Coup de pied à la tête	1 click
Coup de pied sauté ou tournant au corps	1 click
Coup de Genou ou genou sauté au corps	1 click
Coup de Genou ou genou sauté à la tête	1 click

Lorsqu'un kick boxeur est compté par l'arbitre à la suite d'un coup porté avec efficacité par son adversaire : les juges ajoutent 1 point supplémentaire (1 clic) au combattant ayant porté le coup (soit 3 points en plus).

Art.5.4.1 En cas d'égalité (compteur manuel)

Si le combat se termine par une égalité (égalité des points à l'issue des trois rounds), afin de désigner le vainqueur, le juge doit prendre en considération les remarques des feuilles de scores FFKMDA dans l'ordre, à savoir :

- Meilleur dans le dernier round (plus de touches)
- Moins de sanction
- Le plus actif
- Le plus de coups de pieds
- Meilleure défense
- Meilleur style et meilleures techniques

Art.5.5 – Pénalités

Les avertissements seront reconduits sur tous les rounds du combat

1 ^{ère} violation	Avertissement Officiel
2 ^{ème} violation	Avertissement officiel – attribution point de pénalité
3 ^{ème} violation	Attribution point de pénalité
4 ^{ème} violation	disqualification

Lorsqu'un kickboxeur crache volontairement son protège-dents, l'arbitre de centre lui inflige un avertissement. S'il recommence, avertissement officiel et suite des sanctions.

Art.6. CRITERES POINTS NEGATIFS

- Styles de combat impropres
- S'accrocher en permanence
- Baisser la tête constamment et continuellement, tourner le dos
- Trop peu de techniques de pieds
- Violation sérieuse des règles
- Equipement non conforme lors du contrôle sur le ring
- Retard au 3ème appel du Kickboxeur (à la fin des 2 minutes enclenché par le chrono, il sera

disqualifié)

Art.6.1 Violations du règlement

Un kickboxeur qui n'obéit pas aux ordres de l'arbitre, qui ne respecte pas la réglementation, affiche une attitude antisportive, peut recevoir une remarque, un avertissement ou être disqualifié par un arbitre (avec ou sans avertissement officiel selon la gravité de la faute). Seuls quatre avertissements officiels peuvent être donnés à un boxeur durant tout un combat. Le 4^{ème} avertissement officiel entraînera automatiquement la disqualification (la procédure commence par un avertissement officiel, un avertissement officiel entraînant un point négatif, un troisième avertissement entraînant un second point négatif, un quatrième avertissement entraînant la disqualification du kickboxeur).

Art.6.2.Les actions suivantes sont considérées comme des fautes

- Coup de poing et de genou sous la ceinture, crocheter, faire trébucher, frapper avec les coudes.
- Frapper avec la tête, les épaules, l'avant-bras et les coudes, étrangler son adversaire, écraser son visage avec son bras ou son coude, pousser la tête de l'adversaire à l'extérieur des cordes
- Frapper avec les gants ouverts, avec l'intérieur du gant, ou avec le poignet
- Il est interdit d'attaquer avec un Front kick, side kick, back kick, genou sur l'avant de la cuisse
- Frapper le dos de l'adversaire, particulièrement sur la nuque, la tête et les reins
- Attaquer en se tenant aux cordes ou en les utilisant de manière inappropriée
- S'allonger, lutter ou ne pas combattre du tout
- Attaquer un adversaire qui est au sol ou en train de se relever
- S' accrocher à son adversaire.
- Projeter son adversaire
- Frapper après avoir saisi son adversaire, ou en tirant l'adversaire sur la frappe
- Attraper ou maintenir le bras de l'adversaire ou mettre son bras sous le bras de l'adversaire
- Soudainement baisser la tête sous la ceinture de l'adversaire
- User de moyens artificiels pour une défense passive ou se laisser tomber intentionnellement, de façon à éviter la frappe
- Avoir un comportement antisportif
- Refuser de reculer après l'ordre BREAK
- Essayer d'asséner un coup à l'adversaire immédiatement après l'ordre BREAK et avant de reculer
- Agresser physiquement ou verbalement un arbitre
- Cracher son protège dent

Si un arbitre pense qu'une faute a été commise et qu'il ne l'a pas vu, il doit consulter ses juges.

Art.7. DECOMPTE DE L'ARBITRE.

Un kickboxeur est considéré « au sol » si suite à un coup, une partie de son corps autre que ses pieds touche le sol.

Après un coup violent, si le kickboxeur n'est ni tombé, ni dans les cordes mais qu'il est à demi-conscient et qu'il n'est pas en mesure de poursuivre le combat, l'arbitre doit immédiatement le compter.

Lorsqu'un kickboxeur est au sol, son adversaire doit immédiatement se rendre dans le coin neutre, désigné par l'arbitre. Si l'adversaire ne se rend pas dans le coin neutre après en avoir reçu l'ordre de l'arbitre, ce dernier interrompra le compte jusqu'à ce que le kickboxeur ait rejoint le coin neutre. Le compte reprendra là où il aura été interrompu.

Lorsqu'un kickboxeur est au sol, l'arbitre comptera de 1 à 10 avec une seconde d'intervalle entre chaque chiffre, et indiquera chaque seconde avec ses doigts de manière à ce que le kickboxeur qui est tombé sache combien de secondes ont été comptées. L'arbitre devra compter jusqu'à 8 même si le kickboxeur est prêt à continuer le combat avant. Si le kickboxeur ne lève pas les gants, l'arbitre continuera de compter jusqu'à 10, le round sera terminé et le KO déclaré.

L'arbitre continuera son décompte même si le chronométreur annonce la fin du round.

Si le kickboxeur est compté 8, reprend le combat et retombe au sol sans avoir été touché, l'arbitre reprendra le compte à partir de 8.

Si les deux kickboxeurs tombent en même temps, le compte continuera tant que l'un d'entre eux reste au sol. S'ils restent tous les deux au sol après un compte de 10 secondes, le combat sera arrêté et la décision sera rendue, tenant compte des points attribués avant le KO.

NOTA : Un décompte de l'arbitre n'entraîne pas de Point Négatif au Kickboxeur compté.

Art.8. LE SALUT

Avant et après un combat, les kickboxeurs se toucheront les gants en signe de sportivité. Le salut aura lieu avant de commencer le premier round et après la décision.

Art.9. UTILISATION DE DROGUES

Toutes drogues ou substances chimiques ingérées par un kickboxeur, qui ne font pas partie d'un régime normal sont interdites.

Tout kickboxeurs ou officiels qui violeraient ce code pourraient être disqualifiés ou suspendus par la FFKMDA.

Tout kickboxeur qui refuse de se soumettre à un examen médical ou test de dopage après un combat permettant de vérifier qu'il n'a pas violé cette règle, peut être disqualifié ou suspendu. Il en sera de même dans le cas où un officiel encourage un tel refus.

Art.10 APTITUDE MEDICALE

Un kickboxeur sera autorisé à combattre dans une compétition fédérale seulement après avoir été déclaré apte par un médecin. Cette aptitude est précisée dans le passeport du kickboxeur (ou sur formulaire fédéral médical) dans le respect de la réglementation médicale fédérale en vigueur.

Un kickboxeur ne sera pas autorisé à prendre part à un combat si il a un pansement sur une plaie, une coupure, une blessure, une laceration, ou une blessure sanglante sur la tête ou le visage, y compris sur le nez et les oreilles.

Art.10.1. Aide médicale

Un médecin doit être présent tout au long de la compétition et ne doit pas quitter sa place avant la fin du dernier combat ou avant d'avoir vu les kickboxeurs qui y ont pris part. La présence de secouriste est obligatoire pour toutes les compétitions fédérales, sauf en cas de dispositions spécifiques imposées par la préfecture.

Art.11. ACCORDS

Le présent règlement est en adéquation avec celui de la WAKO, fédération internationale à laquelle la FFKMDA est affiliée.

Art.12. NOTE

Pour faciliter la lecture de texte le pronom masculin est utilisé. Toutefois, toutes les références aux personnes s'appliquent aux deux genres.

Seul le comité directeur de la FFKMDA peut modifier le présent règlement.