



JUILLET 2026

REGLES SPECIFIQUES DISCIPLINES DE RING KICKBOXING

LOW KICK - FULL CONTACT - 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. OFFICIELS.....	3
Art. 2. LES JUGES.....	6
Art. 3. LE CHRONOMETREUR	6
Art. 4. AIRE DE COMPETITION (Ring)	6
Art. 5. TENUE ET EQUIPEMENT DES KICKBOXEURS	8
Art. 6. ROUNDS	9
Art. 7. ENTRAINEURS.....	9
Art. 8. PESEE.....	9
Art. 9 SYSTEME ELECTRONIQUE DE NOTATION OUVERTE	10
Art.10 ANTI DOPAGE	11
Art. 11 RELIGION/CULTE	12

Art. 1. OFFICIELS

Art. 1.1 Responsable national commission d'arbitrage Kickboxing

Le responsable national de la commission d'arbitrage Kickboxing est désigné par les membres du Comité Directeur de la FFKMDA.

Pour les compétitions nationales (championnats de France, Coupe de France) il désignera, sous l'autorité du responsable de la CNJA, le responsable de surface et le staff d'arbitrage qui officieront sur ces manifestations.

Sur une compétition fédérale, le responsable national pourra :

- Interrompre le combat si le règlement fédéral n'est pas appliqué.
- Faire remplacer un juge arbitre s'il n'a pas le niveau requis et désigner son remplaçant.

Art.1.2 Le responsable de surface (superviseur).

Pour toutes les manifestations placées sous l'égide de la FFKMDA, chaque combat dans un ring doit être placé sous l'autorité d'un responsable de surface désigné par le responsable national de la commission d'arbitrage Kickboxing.

Le responsable de surface sera obligatoirement **un juge arbitre de niveau National**

Le responsable de surface est chargé de contrôler l'ensemble des procédures afférentes aux compétitions fédérales. Il pourra aussi officier au centre du ring mais ne pourra pas assurer la fonction de juge.

Il a en charge l'organisation de son staff d'arbitrage (désignation des rencontres, des juges etc.)

Il doit vérifier que toutes les dispositions réglementaires ont été prises par l'organisateur (conformité du ring, présence du staff médical, etc.).

Il doit veiller au bon déroulement des combats en faisant respecter la réglementation.

Il annonce le résultat de la rencontre après avoir vérifié les feuilles de notation de chaque juge. Il

remplit les passeports sportifs des combattants et rédige le procès-verbal de la réunion.

Art. 1.3 Arbitres et juges

Chaque combat est arbitré par un arbitre central. Le combat est noté par trois juges de la FFKMDA. Les trois juges seront assis à l'écart des spectateurs et près du ring. Chacun des trois juges doit être assis au centre de chacun des côtés du ring.

L'arbitre et les juges sont désignés par la CNJA, pour les compétitions nationales (championnat de France, Coupe de France).

Par mesure de neutralité, dans la mesure du possible, aucun arbitre ou juge ne peut officier sur un combat où l'un de ses kickboxeurs ou de sa région est engagé.

Les membres du staff d'arbitrage au cours d'une compétition ou d'une rencontre ne peuvent passer du statut de juge arbitre à celui d'entraîneur.

La commission des juges et arbitres de la FFKMDA peut suspendre temporairement ou de façon définitive tout arbitre pour des problèmes de comportements ou dont le niveau d'arbitrage n'est pas satisfaisant.

Art. 1.4 Arbitre

L'arbitre doit:

Monter en premier sur le ring et se placer dans le coin neutre en face de la table des officiels.

Avoir une bonne attitude et une posture correcte.

Vérifier les équipements de protection et la tenue des kickboxeurs (pas de boucles d'oreilles, de piercing, le visage ou corps non enduit de corps gras, pas de cagoule etc.)

S'assurer que les règles du fairplay soient rigoureusement appliquées.

Avant le début du combat, donner quelques recommandations aux deux combattants et leur demander de se saluer (toucher les gants).

Superviser l'intégralité du combat.

A la fin d'un combat, rassembler et vérifier les feuilles de jugement des trois juges. Après vérification, il doit les remettre au responsable de surface du ring qui en vérifie la conformité et désigne le vainqueur.

Désigner le vainqueur en levant le bras du kickboxeur gagnant, lors de l'annonce de la décision.

Si l'arbitre disqualifie un boxeur ou arrête un combat, il devra en donner la raison au responsable de surface qui en informera le speaker pour l'annonce de la décision.

Art. 1.5 Commandements de l'arbitre

Il existe 3 commandements :

- **STOP** lorsqu'il commande aux kickboxeurs d'arrêter le combat.
- **BREAK** pour séparer une position de corps à corps, après quoi chaque boxeur doit faire un pas de retrait avant de reprendre le combat et cela sans attendre un commandement de l'arbitre.
- **FIGHT** lorsqu'il donne l'ordre de reprendre le combat.

Art. 1.6 Rôle de l'arbitre

L'arbitre peut :

Arrêter un combat à tout moment s'il considère qu'il est trop déséquilibré et cela afin de préserver la sécurité des boxeurs.

Arrêter un combat à tout moment lorsqu'un kickboxeur a reçu un coup non autorisé, s'il est blessé, ou s'il considère qu'un kickboxeur n'est plus en mesure de continuer.

Arrêter un combat à tout moment s'il trouve que les kickboxeurs ont un comportement antisportif.

Dans un tel cas, il peut disqualifier un kickboxeur ou les deux kickboxeurs.

Prévenir un kickboxeur ou arrêter le combat et donner un point négatif ou un avertissement à un kickboxeur qui commet une violation du règlement.

Expulser du coin de son Kickboxeur un entraîneur ou un assistant ayant transgressé les règles ou sanctionner le kickboxeur lui-même, si l'entraîneur ou l'assistant refuse d'obéir à ses commandements. En cas d'expulsion de l'entraîneur ou de l'assistant, pour des faits graves (comportements anti sportif, insultes) l'arbitre devra arrêter le combat afin d'aviser le responsable de surface de sa décision.

C'est le responsable de surface qui se chargera de faire appliquer cette sanction.

Disqualifier, avec ou sans avertissement, un kickboxeur qui a commis une violation grave du règlement.

Dans le cas d'un KD, suspendre le décompte si un kickboxeur ne rejoint pas un des coins neutres ou s'il est réticent à le faire.

De sa propre initiative un kickboxeur n'est pas autorisé à arrêter un combat en tournant volontairement le dos à son adversaire, en se dirigeant vers son coin sans l'ordre de l'arbitre ou durant un décompte. Si tel est le cas, l'arbitre doit considérer cela comme un refus de continuer le combat et devra compter le kickboxeur en question.

Si un kickboxeur transgresse les règles mais ne mérite pas forcément une disqualification, l'arbitre doit arrêter le combat et donner un avertissement au kickboxeur. L'avertissement doit être donné de manière claire, de façon à ce que le kickboxeur comprenne bien la raison et la cause de la sanction.

L'arbitre doit désigner à chacun des juges, de la main le kickboxeur averti ainsi que la raison pour laquelle il a été sanctionné. Après avoir donné l'avertissement, l'arbitre donne l'ordre de reprendre le combat. Si un kickboxeur reçoit quatre avertissements officiels dans un même combat, il est disqualifié.

En arrêtant le combat, mais pas nécessairement le chronomètre, un arbitre peut faire une remarque verbale à un des boxeurs.

Art. 1.7 Santé et sécurité

Lors des sports de ring, l'arbitre doit porter des gants en latex qu'il doit changer après chaque combat lors duquel il y a eu écoulement de sang.

Aux abords du ring, il doit y avoir un rouleau de papier absorbant qui peut être utilisé par l'arbitre ou par les combattants. Le papier utilisé par un des boxeurs ne pourra pas être utilisé par l'autre combattant.

Art. 1.8 Compteur de coups de pieds

Le compteur de coups de pieds est un juge ou stagiaire assis dans les coins neutres du ring (au nombre de 2). Les entraîneurs doivent être en mesure de voir le juge compteur des pieds. Sa présence est obligatoire dans toutes les disciplines qui le préconisent.

Après chaque round, le compteur de coups de pieds indique à l'arbitre le nombre de coups de pieds manquants et désigne le combattant concerné après chaque round en cas de coups manquants.

Son rôle est de s'assurer que les kickboxeurs aient effectué les 6 coups de pieds obligatoires par round.

Pour être comptabilisés, les coups de pied doivent être donnés de manière franche avec l'intention de toucher son adversaire. Ce décompte est fait à l'aide de plaquettes.

Art. 1.9 Contrôle médical des juges et arbitres.

Un arbitre n'est pas autorisé à porter des lunettes mais il peut porter des lentilles de contact.

Les officiels sont obligés de suivre une formation continue annuelle organisée par la FFKMDA. Dans le cas contraire, il ne pourra plus officier au sein de la FFKMDA.

Art. 2. LES JUGES

Chaque juge doit considérer de manière indépendante les mérites des deux kickboxeurs, et doit choisir le vainqueur en fonction de la réglementation.

Durant le combat, il ne parlera pas au kickboxeur, aux autres juges ou à toute autre personne, à l'exception de l'arbitre. Il peut, si nécessaire, à la fin de chaque round, notifier à l'arbitre d'un incident qu'il n'aurait pas vu, par exemple lui faire part de la mauvaise conduite d'un assistant, de cordes non tendues, etc.

Un juge marquera le nombre de points (scoring machine ou comptage manuel) accordé à chaque kickboxeur sur sa feuille d'attribution de points à chaque fin de round.

Il ne quittera pas sa place jusqu'à ce que la décision finale soit annoncée.

Il est obligatoire pour tous les juges d'utiliser un compteur manuel (clikers) dans les combats lorsque la scoring machine n'est pas mise à disposition.

A la gauche de la table des officiels se trouvera toujours le coin rouge et à la droite le coin bleu.

Art. 3. LE CHRONOMETREUR

Son rôle est de surveiller le nombre et la durée des rounds ainsi que les temps de repos.

Il sera assis à la table officielle.

Dix secondes avant le début de chaque round, il demande aux coachs de quitter le ring, en donnant l'ordre « coachs dehors ».

Il sonnera le gong au début et à la fin de chaque round ou enverra au centre du ring un objet souple (type éponge).

Il arrêtera le chronomètre temporairement lorsque l'arbitre lui aura demandé (pas nécessairement au commandement STOP). Il redémarrera le combat au commandement FIGHT de l'arbitre.

Si à la fin d'un round, un kickboxeur est au sol, et que l'arbitre est en train de le compter, il fera retentir le gong à la fin des deux minutes, même si l'arbitre de centre n'a pas encore terminé son compte (L'arbitre de centre à l'obligation de compter au minimum jusqu'à 8 secondes). Les intervalles entre les rounds dureront une minute.

Art. 4. AIRE DE COMPETITION (Ring)

Les équipements suivants sont indispensables pour la mise en place d'une compétition:

- Un ring de boxe, de taille internationale standard, dont les dimensions intérieures entre les cordes sont comprises entre 4.90 et 6 mètres, habillé d'une toile ordinaire (pas de tatamis sur le sol du ring).

Le plancher du ring doit être horizontal, solide, sans aspérité et bien joint. Il est placé à une hauteur comprise entre 0,91m et 1,22 m au-dessus du sol. Il se situe à 1 m au moins du mur ou de la cloison la plus proche. Il doit déborder des cordes de 0,50 m au moins.

Le plancher est recouvert de feutre, caoutchouc ou autre matériau possédant les mêmes qualités d'élasticité et d'une épaisseur de 1,3 cm à 1,9 cm. Ce matériau doit recouvrir la totalité du plancher, y compris la partie débordante, et doit être recouvert d'une forte toile bien tendue et non glissante.

Le plancher est surmonté de 4 poteaux d'angle, destinés à soutenir les cordes. Ces poteaux sont placés à l'extérieur du carré formé par les cordes, et au moins à 0,30 m de celles-ci.

Le ring est composé de 4 cordes obligatoires dont le diamètre est compris entre 3 et 5 cm, et placées respectivement : à 40 - 70 - 100 - 130 cm du plancher.

Les cordes sont reliées entre elles par 2 bandes de toile fine de 3 à 4 cm de largeur (sangles), placées à intervalles réguliers sur chacun des côtés. Les cordes sont enroulées d'un matériel protecteur.

L'accès au ring se fait par 3 escaliers (ring en hauteur) :

- pour les kickboxeurs, l'entraîneur et l'assistant : un escalier à chacun des coins rouge et bleu,
- pour les officiels, le médecin et le speaker : un escalier dans le coin neutre à droite de la table des officiels.

Les Coussins dans tous les coins (1 rouge, 1 bleu, 2 blancs) sont positionnés et doivent être disposés de la manière suivante:

- Rouge – coin gauche du ring le plus près et faisant face à la table des officiels
- Blanc – coin gauche le plus éloigné et coin droit le plus près
- Bleu – coin droit le plus éloigné

- Deux chaises par coin

- Aux coins neutres du ring, il doit y avoir un sac ou un seau accroché au coin pour les déchets.

- Des tables et des chaises pour les officiels

- Un gong ou une cloche

- Des chronomètres

2 entraîneurs maximum dans le coin du kickboxeur. Le premier entraîneur est titulaire au minimum du BMF3 et le 2eme (assistant) au minimum du BMF2 kickboxing.

Dans les coins du ring, les entraîneurs et assistants sont obligatoirement habillés d'une tenue de sport (survêtement et baskets), tête non coiffée (pas de casquette ou autre) auront une serviette et une éponge pour s'occuper des kickboxeurs.

Art. 5. TENUE ET EQUIPEMENT DES KICKBOXEURS

En senior sur ring, les gants pèsent 10 onces pour les catégories de poids jusqu'à -86kg inclus et 12 onces au-delà.

Pour les cadets 2eme année combat et les juniors combats, les gants pèsent 10 onces jusqu'à -81kg inclus et 12 onces au-delà.

Dans les compétitions fédérales : Pour les femmes, le port du débardeur ou d'une brassière sont autorisés.

En k1 style et low kick, le port du legging sous le short est autorisé.

Les barbes courtes sont autorisées uniquement lorsque la barbe a une longueur raisonnable ne dépassant pas 3 cm.

Les chevillères simples et souples sans renfort ni armature sont autorisées sous le protège tibias/pieds.

Les bandes de contention (aussi appelées "strapping") simples et souples de cheville sont autorisées : elles sont composées de bande adhésive et éventuellement d'une couche de bande de mousse spécifique en protection de la peau. Il est interdit d'ajouter par-dessus la contention des compresses, du scotch, des bandages ou d'autres produits ou matériels.

Interdiction du port de tous couvre-chefs sur les surfaces de combat et dans les coins.

Les équipements de protection sont :

Kickboxing - Full Contact : Equipements obligatoires : casque, protège-dents, protège poitrine (pour les filles), gants avec attache velcro (10/12oz), coquille, protège-tibias chaussette et protège-pieds (chausson).

La tenue est identique pour les seniors, les juniors et les cadets 2^{ème} année, torse nu et pantalon long pour les hommes, brassière et pantalon long pour les femmes.

Port de la ceinture de full contact interdit en compétition.

Kickboxing - Low Kick : Equipements obligatoires : casque, protège-dents, protège poitrine (pour les filles), gants avec attache velcro (10/12 oz), coquille, protège-tibias pieds type chaussette (avec protection du coup de pied).

La tenue est identique pour les seniors, les juniors et les cadets 2^{ème} année, torse nu et short de kickboxing pour les hommes, brassière et short pour les femmes. Les shorts de boxe pieds/poings sont autorisés. Les shorts de sport collectif et de pancrace / MMA sont interdits.

Kickboxing - K1 style : Equipements obligatoires : casque, protège-dents, protège poitrine (pour les filles), gants avec attache velcro (10/12 oz), coquille, protège-tibias pieds type chaussette (avec protection du coup de pied).

La tenue est identique pour les seniors, les juniors et les cadets 2^{ème} année, torse nu et short de kickboxing pour les hommes, brassière et short pour les femmes. Les shorts de boxe pieds/poings sont autorisés. Les shorts de sport collectif et de pancrace / MMA sont interdits.

Bandages

Les bandes sont utilisées pour envelopper les poings et ainsi éviter les blessures. L'utilisation des bandes est obligatoire. Les bandes en coton mesurent jusqu'à 400 cm de long et 5cm de large et sont dépourvues de bords tranchants. Les bandes seront attachées sur le dessus du poignet du kickboxeur à l'aide de sangles coton auto-adhésives ; longueur maximum 15cm sur 2cm de large. Elles peuvent être croisées.

Le bandage dur (strap sur l'avant des têtes des 4 derniers métacarpiens) est interdit, il entraîne la disqualification immédiate du kickboxeur.

Protège-dents

Les protège-dents doivent être en matière caoutchouc/plastique souple et flexible. Une protection pour la dentition complète ou uniquement pour la dentition du haut est autorisée. Le protège -dents doit permettre une respiration libre et être adapté à la configuration de la bouche du compétiteur. L'utilisation d'un protège-dents est obligatoire pour toutes les disciplines et toutes les catégories d'âges.

Le Protège poitrine

Le protège poitrine est obligatoire pour les compétitrices femmes dans les catégories cadettes, juniors et seniors et ce dans toutes les formes de kickboxing. Le protège poitrine est en matière plastique dur pouvant être recouvert d'un tissu coton et a pour objectif de protéger la poitrine des compétitrices. Il est porté sous la brassière.

Coquille

La coquille est obligatoire pour les compétiteurs hommes et femmes. La coquille est en matière plastique dur et recouvre complètement les organes génitaux afin de protéger cette partie du corps de toute blessure. La coquille peut se composer d'une coque couvrant les parties génitales. Les compétiteurs doivent porter la coquille sous leur pantalon ou sous le short.

Protège-tibias

Les protège-tibias sont en matière caoutchouc-mousse et doivent être de type chaussette. La protection doit recouvrir le tibia depuis le dessous du genou jusqu'au-dessus du pied. Le protège-tibia incluant du métal, du bois, ou des éléments de plastique dur n'est pas autorisé.

Protège-pieds (chausson)

Les protège-pieds sont en matière caoutchouc-mousse synthétique spéciale, une matière compacte et souple recouverte de cuir véritable ou artificiel. La protection-pied couvre la partie supérieure du pied (cou-de-pied), malléole médiale et latérale et talon – tout en un – avec plante de pied découverte. Ils doivent être suffisamment longs (taille adéquate) pour couvrir complètement les pieds et les orteils du compétiteur. La partie avant du protège-pied est attachée grâce à des bandes élastiques pour le gros et le second orteil. Le protège-pied est attaché au pied grâce à des bandes élastiques auto-adhésives sur l'arrière du pied, au-dessus du talon.

Aucune autre attache n'est tolérée (Elastoplast etc.). Le chausson doit recouvrir tout le pied.

Généralités

Si un compétiteur se présente sur le ring en tenue inappropriée (mauvaise couleur de casque ou de gants, utilisant du matériel de protection non autorisé par la FFKMDA, sans bandage ou protège-dents), il ou elle ne sera pas disqualifié(e) mais l'arbitre de centre lui donnera 2 minutes pour remédier au problème. Si le compétiteur n'est pas prêt dans le temps imparti, il ou elle sera disqualifié(e).

Le port du T-shirt est strictement interdit sur le ring tout comme il est interdit de retourner le short pour cacher les symboles erronés.

Art. 6. ROUNDS

Les combats effectués lors des championnats de la FFKMDA ont des rounds de 3x2 minutes avec 1 minute de récupération entre chaque round.

Art 7 . ENTRAINEURS.

Un entraîneur et un second qui doivent obéir aux règles suivantes peuvent assister chaque kickboxeur : Seul l'entraîneur et le second peuvent monter sur le ring et un seul à la fois peut se trouver à l'intérieur des cordes.

L'entraîneur ne peut donner aucun conseil à son kickboxeur pendant le round.

Si son kickboxeur est en grande difficulté, l'entraîneur peut jeter l'éponge ou la serviette à l'intérieur du ring, pour signaler l'abandon du combat.

Si son boxeur est en train de se faire compter, le jet de l'éponge n'arrêtera pas le décompte de l'arbitre.

Pendant le combat, ni l'entraîneur ni l'assistant ne peuvent se trouver sur le ring. Ils doivent être assis sur les chaises placées au bord de leur coin. Avant chaque round, ils doivent retirer les tabourets, serviettes, seaux, etc. se trouvant sur le ring.

Un entraîneur ou un second (assistant) qui transgresse les règles peut, par sa conduite, faire pénaliser son boxeur d'un avertissement ou se voir expulser du coin du ring.

Une tenue de sport (survêtement) est obligatoire, ainsi que des chaussures de sport. Les casquettes sont interdites. Interdiction du port de tous couvre-chefs sur les surfaces de combat et dans les coins.

Art. 8. PESEE

Dans les compétitions relevant de la FFKMDA, les règles suivantes doivent être respectées :

Les kickboxeurs de chaque catégorie de poids seront pesés soit la veille de la compétition ou le matin de la compétition.

Chaque kickboxeur ne peut être pesé officiellement qu'une seule fois. Le poids enregistré à cette occasion sera définitif. Il est cependant autorisé, pour un kickboxeur qui n'a pas atteint le bon poids pendant la pesée officielle, de revenir au maximum 15 minutes avant la fin de la pesée pour un deuxième essai. Dans le cas où il n'atteint toujours pas le poids attendu, il est disqualifié.

Si la compétition dure plusieurs jours, les kickboxeurs engagés effectuent une pesée chaque jour de la compétition, à partir du 3^{ème} jour.

Le poids est celui affiché par la balance lorsque le kickboxeur est déshabillé (en sous-vêtements). Un compétiteur est autorisé à combattre uniquement dans la catégorie dans laquelle il a été inscrit.

Tous les kickboxeurs doivent être en possession du passeport sportif rempli ou à défaut des renseignements médicaux dans ledit passeport *a minima* des documents médicaux exigés sous peine de ne pas participer à la compétition.

Une tolérance de poids de 200 grammes est autorisée.

Art. 8.1 Combats internationaux

Dans le cadre de compétitions entre deux ou plusieurs nations, la pesée sera effectuée par un officiel désigné par la FFKMDA, avec la présence d'un représentant de chaque pays participant.

Ce sont les officiels de la FFKMDA qui jugeront et arbitreront chaque combat. Un officiel étranger de la nationalité du combattant étranger peut officier au cours de cette rencontre.

Art. 9 SYSTEME ELECTRONIQUE DE NOTATION OUVERTE

Pour tous les sports de ring un système électronique de notation ouverte sera impérativement utilisé (scoring). Le système sera le suivant :

Les trois juges utiliseront une souris avec des boutons indiquant les deux coins (rouge et bleu)

À tout moment et pour chaque kickboxeur, l'écran affichera le niveau des points attribués par les différents juges.

L'affichage sera visible, par les spectateurs et par les entraîneurs impliqués, sur un écran télévision prévu à cet effet.

Fautes, avertissements, points négatifs et temps seront également affichés sur l'écran, gérés par l'opérateur se trouvant à la table officielle de chaque ring.

Le système sera géré par l'opérateur chargé de la scoring machine. Le combat et son historique sont sauvegardés en fichier PDF dans l'ordinateur à la table du jury.

Un exemple d'affichage sur écran d'un système électronique de notation (scoring)



Art. 9.1. Système de notation manuel

En cas d'absence de système informatisé, les officiels doivent utiliser les compteurs manuels (clickers) comme le prévoit le règlement par discipline. Les modalités organisationnelles sont identiques à toutes les disciplines de kickboxing et précisées dans chaque règlement.

Art.10 ANTI DOPAGE

Tout kickboxeur qui refuse de se soumettre à un examen médical ou à un test de dopage avant ou après un combat peut être immédiatement disqualifié ou suspendu en attendant de comparaître devant la commission de disciplinaire de lutte contre le dopage.

La FFKMDA se réfère au règlement disciplinaire de lutte contre le dopage adopté et voté par le comité directeur.

Art. 11 RELIGION/CULTE

Aucun signe ostentatoire et/ou pratique en lien avec une religion n'est autorisé dans les enceintes de pratiques sportives et compétitives.

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