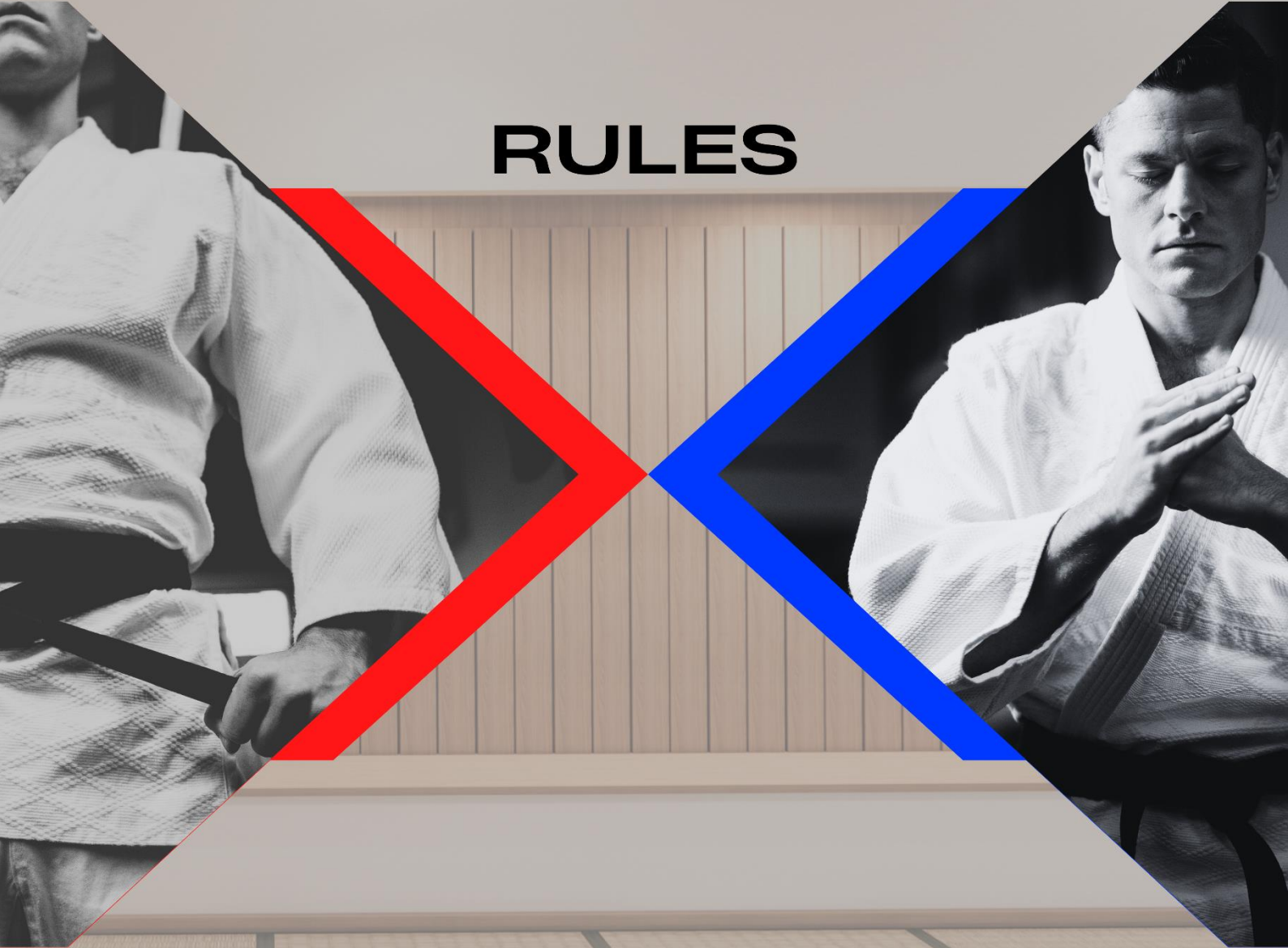


# SWISS KENPO & MMA FEDERATION

## RULES



# OLD SCHOOL KENPO

[WWW.SWISS-KENPO.CH](http://WWW.SWISS-KENPO.CH)

# Old School Kenpo

## Généralités

Compétition à frappe réelle avec saisies et combat au sol.

Chaque combattant porte une ceinture rouge ou bleu pour déterminer son "coin".

Tous les combattants doivent être majeurs le jour du combat.

Les combats se font en GI pouvant résister à la traction du combat au sol et des projections.

L'arbitre est l'autorité suprême sur le tatami.

Chaque combattant peut être accompagné d'un seul et unique coach.

**Les pesées se font le jour du tournoi en kimono** et équipement complet. Une pesée peut être demandée à chaque moment par tout adversaire.

## Points

- |                            |                     |
|----------------------------|---------------------|
| • Coups frappés            | 1 point             |
| • Coups de pieds à la tête | 2 points            |
| • Mises au sol/balayages   | 1point              |
| • Projections              | 2points             |
| • Domination du terrain    | 3points (par round) |

## Pénalités et disqualification

- |   |   |
|---|---|
| • Discuter les ordres de l'arbitre  | -1point / -3points / disqualification       |
| • Insulter l'arbitre  | disqualification immédiate                  |
| • Toute technique interdite   | -1point /-3points / disqualification        |
| • Technique jugée trop dangereuse mettant en danger l'intégralité du combattant adverse | sera punie d'une disqualification immédiate |

Ceci s'applique à tous les membres du staff du combattant.

## La victoire

La victoire s'obtient :

- par KO
- KO Technique
- par abandon de l'adversaire
- par jet d'éponge
- par élimination suite à une faute grave ou comportement inadéquat
- aux points
- si vous subissez 3 KD d'affilée

## Catégories de poids Hommes

Plumes	-60kg
Légers	-67kg
Moyens	-75kg
Mi-lourds	-82kg
Lourds	-92kg
Super-lourds	+92kg

## Catégories de poids Femmes

Plumes	-48kg
Légers	-55kg

Moyens	-62kg
Mi-lourds	-68kg
Lourds	-75kg
Super-lourds	+75

### Temps de combat

Amateurs : 3X3min

Professionnels 3X5min

### Surface de combat

Traditionnellement sur tatami mais les combats peuvent se dérouler sur n'importe quel support pourvu qu'il puisse amortir les chutes pendant un combat.

Nous conseillons une surface d'au moins 6x5m.

### Equipement

- Kimono (GI) pouvant résister aux tractions
- Ceinture de couleur selon coin
- Protège dents
- Protections anatomiques sous les habits
- Chevillères optionnelles

### Protections

Coquille anatomique (+protège seins pour les femmes) et protège dents obligatoires.

Les bandages adhésifs aux poignets sont autorisés.

Les protections se portent sous le kimono.

### Coups interdits

- Toute frappe ou attaque visant directement les yeux
- Toute frappe aux articulations
- Toute attaque aux doigts
- Toute frappe à la nuque
- Toute frappe au dos
- Toute frappe ou attaque visant les parties génitales
- Les coups de tête à la tête
- Tous les coups de coude
- Les coups de poing au visage
- Clés articulaires sautées
- Les "pénaltys"
- Les "stomps"
- Les morsures
- Tirage de cheveux
- Les backslash (german suplex – cannonball, etc)
- Toute technique projetant l'adversaire sur la nuque
- Toute prise mettant en danger l'intégralité physique des combattants
- Frapper un adversaire qui est au sol au visage avec les pieds et genoux si on est debout

### Coups autorisés

- Frappe debout et au sol
- Coups de poing au corps et aux jambes
- Coups de pieds au corps, aux jambes et à la tête
- Coups de genou au corps, aux jambes et à la tête

- Coups de tête au corps
- Frappe des paumes au visage
- Etranglements debout et au sol
- Clés articulaires au sol
- Toute projection ou mise au sol
- Frapper un adversaire qui au sol au corps et jambes avec les pieds et les genoux si on est debout

**En cas de désaccord sur les règles le document en français fait foi. Les règles sont édités sur le site de la Swiss Kenpo Federation.**