

## Résumé des règlements

		Junior				Senior		
		- de 10 ans	10-16 ans	10-16 ans	10-16 ans	17 ans et +	17 ans et +	17 ans et +
Grade	Noire	Blanche à Brune	Blanche-Jaune	Orange-Verte	Bleue-Brune	Blanche-jaune	Orange-verte	Bleue-brune
Coup à la figure	Contrôlé avec contact	Interdit	Contrôlé sans contact	Contrôlé <i>Bubble touch</i>	Contrôlé <i>Bubble touch</i>	Contrôlé sans contact	Contrôlé <i>Bubble touch</i>	Contrôlé avec contact
Type de casque	Avec bulle	Avec ou sans bulle	Avec bulle	Avec bulle	Avec bulle	Avec bulle	Avec bulle	Avec bulle
Balayage, fauchage et projection	Permis	Interdit	Interdit	Balayage seulement	Permis	Interdit	Balayage seulement	Permis
Protège poing	Protège poings	Protège poings	Protège poings	Protège poings	Protège poings	Protège poings	Protège poings	Protège poings
Protège pieds et tibia	Facultatif	Obligatoire	Obligatoire	Obligatoire	Obligatoire	facultatif	facultatif	facultatif
Temps du combat	90 sec - temps arrêté							

\*Bubble touche : contact sécuritaire (moins de 1 cm de pénétration)

\*Facultatif : permis, mais non obligatoire

\*Protège poings, pieds et tibia doivent avoir du rembourrage, mais moins de 1'' d'épaisseur

## Summary of the rules

		Junior				Senior		
		Less than 10 yrs	10-16 yrs	10-16 yrs	10-16 yrs	17 yrs and +	17 yrs and +	17 yrs and +
Belt	Black	White to brown	White to yellow	Orange to green	Blue to brown	White to yellow	Orange to green	Blue to brown
Face strike	Controlled with contact	Prohibited	Controlled without contact	Controlled <i>Bubble touch</i>	Controlled <i>Bubble touch</i>	Controlled without contact	Controlled <i>Bubble touch</i>	Controlled with contact
Helmet	With bubble	With or without bubble	With bubble	With bubble	With bubble	With bubble	With bubble	With bubble
Sweeps and throws	Permitted	Prohibited	Prohibited	Sweeps only	Permitted	Prohibited	Sweeps only	Permitted
Safety punch	Safety punch	Safety punch	Safety punch	Safety punch	Safety punch	Safety punch	Safety punch	Safety punch
Safety kick	Optional	Mandatory	Mandatory	Mandatory	Mandatory	Optional	Optional	Optional
Fighting time	90 sec - stop time							

\*Bubble touch: safety contact (less than 1 cm of penetration)

\*Optional: permitted, but not mandatory

\*Safety punch, kick and shin need to have padding but less than 1" of padding

Exemple de protèges poings & pied-tibia / Example of safety punch & kick-shin

