



WAKO Switzerland

Schweizerischer Kickboxverband
Fédération Suisse de Kickboxing
Federazione Svizzera di Kickboxing
Swiss Kickboxing Federation



Kickboxing

Règlement officiel :

Règlement sportif et règles de compétition

pour les disciplines suivantes **interdisant les mises hors de combat :**

Point Fighting / Light Contact et Kick-Light

WAKO SUISSE

Dans un souci de lisibilité, la forme masculine est utilisée dans le présent document, mais elle s'applique à toute personne, indépendamment du genre.



TABLE DES MATIÈRES

1. Disciplines Tatami – p. 4
2. Limites d'âge – p. 5
3. Passage de la catégorie B (débutants) à la catégorie A (avancés) – p. 5
4. Catégories de poids et de taille – p. 5
5. Pesée / Possibilité de participer à plusieurs catégories – p. 9
6. Mesure de la taille (Juniors) – p. 9
7. Tenue de sport – p. 9
 - 7.1. Point Fighting – p. 9
 - 7.2. Light Contact – p. 10
 - 7.3. Kick-Light – p. 10
 - 7.4. Généralités – p. 11
 - 7.5. Dispositions religieuses particulières – p. 11
 - 7.6. Barbe, cheveux et ongles – p. 12
8. Équipement de protection – p. 12
 - 8.1. Gants de protection – p. 12
 - 8.2. Casque – p. 13
 - 8.3. Protège-pieds – p. 13
 - 8.4. Protège-tibias – p. 14
 - 8.5. Protège-poitrine – p. 14
 - 8.6. Protège-dents – p. 14
 - 8.7. Coquille – p. 14
 - 8.8. Bandes de main – p. 15
 - 8.9. Protège-coudes en Point Fighting – p. 15
 - 8.10. Équipement de sécurité – généralités – p. 15
9. Zones de frappe – p. 15
 - 9.1. Point Fighting – p. 15
 - 9.2. Light Contact – p. 16
 - 9.3. Kick-Light – p. 16
10. Techniques de combat – p. 16
 - 10.1. Point Fighting / Light Contact et Kick-Light – p. 16
 - 10.2. Durée des combats – p. 17
11. Règles de compétition – p. 17
 - 11.1. Techniques interdites – p. 18
 - 11.2. Règle concernant les sorties de surface – p. 19
 - 11.3. Infractions (autres que les sorties) et comportement antisportif – p. 19
12. Évaluation – p. 20
 - 12.1. Définition d'une touche – p. 20
 - 12.2. Évaluation – p. 20
 - 12.3. Points – p. 20
 - 12.4. Attribution spéciale de points en Point Fighting – p. 21
13. Décision du combat – p. 21
 - 13.1. Victoire aux points – p. 21
 - 13.2. Victoire par abandon – p. 22
 - 13.3. Blessures – p. 22
 - 13.4. Victoire par disqualification – p. 22
 - 13.5. Victoire par forfait – p. 23

- 13.6. Interruption sans décision – p. 23
- 13.7. Révision de décision – p. 23
- 14. Réclamations – p. 23
- 15. Encadrement, entraîneurs – p. 24
- 16. Équipe médicale – p. 25
- 17. Officiels – p. 25
 - 17.1. Commission des arbitres – p. 25
 - 17.2. Directeur sportif – p. 25
 - 17.3. Nombre d'officiels par Tatami – p. 25
 - 17.4. Uniforme – p. 25
 - 17.5. Responsable de surface – p. 26
 - 17.6. Arbitre central – p. 26
 - 17.6.1. Droits et obligations de l'arbitre central – p. 26
 - 17.6.2. Tâches de l'arbitre central – p. 27
 - 17.6.3. Ses commandes – p. 28
 - 17.6.4. Début du combat depuis le centre – p. 29
 - 17.6.5. Début du combat depuis la même position – p. 29
 - 17.7. Juges de pointage – p. 29
 - 17.8. Chronométrateur – p. 30
- 18. Anti-dopage – p. 30
- 19. Assurance et examens médicaux – p. 31
- 20. Passeport sportif / Licence WAKO pour les membres – p. 31
- 21. Licence journalière et frais d'inscription pour non-membres – p. 32
- 22. Mineurs – p. 32
- 23. Coûts – p. 32

Règlement officiel du Kickboxing Light

Point Fighting / Light Contact et Kick Light

(Disciplines sans mise hors de combat)

1. Disciplines Tatami

- **Point Fighting (PF)**
- **Light Contact (LC)**
- **Kick Light (KL)**
- **Musical Forms (MF)**

Le Point Fighting, le Light Contact et le Kick Light sont des disciplines de kickboxing ayant pour objectif de ne pas vaincre l'adversaire par la force brute. Les coups de poing et de pied doivent toucher les zones légales du corps de l'adversaire avec précision, rapidité et détermination. La participation à toute compétition exige une attitude honorable, honnête et équitable de la part du combattant.

L'objectif du kickboxeur est de vaincre son adversaire en marquant plus de touches que lui.

Les combats se déroulent sur des tatamis (tapis de sport de combat). Toutes les techniques doivent être exécutées avec une force modérée et contrôlée.

- **Point Fighting (PF)**

Le Point Fighting est une discipline dans laquelle deux kickboxeurs s'affrontent pour marquer des points à l'aide de techniques rapides et bien contrôlées. Le combat est interrompu après chaque touche valide. À chaque point marqué, l'arbitre central (ZR) arrête le combat ; si la majorité des juges confirme la touche, le point est attribué. Les techniques légales sont évaluées en fonction de la vitesse, de l'équilibre et de la clarté d'exécution.

- **Light Contact (LC)**

En Light Contact, les kickboxeurs combattent de manière continue. Cette discipline représente une transition entre le Point Fighting et le plein contact. Comme son nom l'indique, il s'agit de techniques de contact léger bien contrôlées.

- **Kick Light (KL)**

Dans cette discipline, les techniques issues du Low Kick (LK) sont utilisées avec un bon contrôle, à condition qu'elles atteignent les zones cibles légales. Il s'agit d'une discipline intermédiaire entre le Light Contact (LC) et le Low Kick (LK).

2. Limites d'âge

- a. Les combattants jusqu'à l'âge de 16 ans participent dans la catégorie Juniors. Pour que les juniors puissent participer, une autorisation écrite signée par le représentant légal est nécessaire. Cette autorisation est valable pour toute l'année civile où elle a été signée. Sans cette autorisation, la participation est interdite.
- b. À partir de 16 ans, les juniors passent dans la catégorie Adultes. Le combattant doit pouvoir prouver son âge sur place avec un document d'identité, faute de quoi la participation est interdite.
- c. Les enfants peuvent participer à des tournois en Suisse dès l'âge de 8 ans. Au niveau international, les kickboxeurs peuvent participer dès l'âge de 7 ans.
- d. La limite d'âge supérieure est fixée à 55 ans.
- e. Les catégories sont basées sur la date de naissance et non sur l'année de naissance.

3. Passage de la catégorie B (débutants) à la catégorie A (avancés)

- a. Les catégories B (débutants) et A (avancés) existent uniquement pour les catégories adultes en Point Fighting et Light Contact.
- b. Il est possible pour une personne sans expérience de participer directement dans la catégorie A (avancés), à condition que ses compétences techniques le permettent. La responsabilité de cette décision incombe à l'entraîneur.
- c. Le passage de la catégorie B à la catégorie A est généralement obligatoire après deux années de participation en B. Des exceptions sont possibles, par exemple si un combattant a participé à seulement deux ou trois tournois en deux ans et ne possède pas encore les compétences requises pour la catégorie A. Dans ce cas, une prolongation d'un an dans la catégorie B peut être accordée, avec l'accord du responsable sportif.
- d. Les juniors passant dans la catégorie adulte après leurs 16 ans peuvent directement intégrer la catégorie A si nécessaire.
- e. Les combattants ayant déjà participé à des compétitions en catégorie A ne peuvent plus revenir en catégorie B, même après une longue période d'inactivité.

4. Catégories de poids et de taille

La direction du tournoi se réserve le droit de faire passer un combattant dans la catégorie supérieure, en accord avec son entraîneur. Une tolérance de 0,5 kg est accordée lors de la pesée le jour du tournoi.

Catégories – Point Fighting

Point Fighting Hommes B (Débutants)

Catégories :

- 60 kg *
 - 70 kg *
 - 70 kg *
- * Autorisation de participation à partir de 14 ans

Point Fighting Hommes A (Avancés)

Catégories :

- 63 kg
- 69 kg
- 75 kg
- 75 kg

Point Fighting Femmes B (Débutantes)

Catégorie :

- Open *
- * Autorisation de participation à partir de 14 ans

Point Fighting Femmes A (Avancées)

Catégories :

- 55 kg
- 60 kg
- 60 kg

Point Fighting Juniors jusqu'à 16 ans (Garçons)

Catégories :

- 140 cm – catégorie mixte avec les filles
- 150 cm
- 160 cm
- 170 cm

- 170 cm

Point Fighting Juniors jusqu'à 16 ans (Filles)

Catégories :

- 140 cm – catégorie mixte avec les garçons
- 150 cm
- 160 cm

- 160 cm

Point Fighting Hommes A – Catégorie spéciale

- Grand Champion

Point Fighting Femmes A – Catégorie spéciale

- Grand Champion

Catégories – Light Contact

Light Contact Hommes B (Débutants)

Catégories :

- 63 kg
- 69 kg
- 74 kg
- 79 kg
- 84 kg

- 84 kg

Light Contact Hommes A (Avancés)

Catégories :

- 63 kg
 - 69 kg
 - 74 kg
 - 79 kg
 - 84 kg
-

Light Contact Femmes B (Débutantes)

Catégories :

- 60 kg
- 60 kg

Light Contact Femmes A (Avancées)

Catégories :

- 55 kg
 - 60 kg
-
- 60 kg

Light Contact Juniors jusqu'à 15 ans (Garçons)

Catégories :

- 140 cm
 - 150 cm
 - 160 cm
 - 170 cm
-
- 170 cm

Light Contact Juniors jusqu'à 15 ans (Filles)

Catégories :

- 140 cm
- 150 cm
- 160 cm

- 160 cm
-

Light Contact Juniors 16 – 18 ans (Garçons)

Catégories :

- 60 kg (16–18 ans)
- 70 kg (16–18 ans)
- 70 kg (16–18 ans)

Light Contact Juniors 16 – 18 ans (Filles)

Catégories :

- 55 kg (16–18 ans)
 - 55 kg (16–18 ans)
 - 65 kg (16–18 ans)
-

Catégories – Kick Light

Kick-Light Hommes B (Débutants)

Catégories :

- 69 kg
- 79 kg
- 79 kg

Kick-Light Hommes A (Avancés)

Catégories :

- 63 kg
 - 69 kg
 - 74 kg
 - 79 kg
 - 84 kg
 - 84 kg
-

Kick-Light Femmes B (Débutantes)

Catégories :

- 60 kg
- 60 kg

Kick-Light Femmes A (Avancées)

Catégories :

- 60 kg
 - 60 kg
-

Kick-Light Juniors jusqu'à 15 ans (Garçons)

Catégories :

- 140 cm
- 150 cm
- 160 cm
- 170 cm

- 170 cm

Kick-Light Juniors jusqu'à 15 ans (Filles)

Catégories :

- 140 cm
 - 150 cm
 - 160 cm

 - 160 cm
-

Kick-Light Juniors 16 – 18 ans (Garçons)

Catégories :

- 60 kg (16–18 ans)
 - 70 kg (16–18 ans)

 - 70 kg (16–18 ans)
-

Kick-Light Juniors 16 – 18 ans (Filles)

Catégories :

- 55 kg (16–18 ans)
 - 55 kg (16–18 ans)
 - 65 kg (16–18 ans)
-

5. Pesée / Possibilité de participation multiple

- Les entraîneurs et coachs doivent vérifier le poids de leurs combattants avant l'inscription. Une tolérance de **0,5 kg** est accordée le jour du tournoi. Une modification jusqu'à **3 kg** entraîne des frais de **CHF 10.00**. Une différence de plus de **3 kg** engendre le paiement d'un **nouveau droit d'inscription complet de CHF 30.00**.
 - La direction du tournoi se réserve le droit de fusionner des catégories de poids avec un seul combattant dans la catégorie supérieure, en accord avec le coach.
 - Tous les combattants sont pesés le matin du tournoi (sauf indication contraire dans l'annonce du tournoi).
 - La pesée est effectuée par les officiels mandatés par la WAKO.
 - Les doubles participations dans la catégorie B (débutants) sont autorisées (Point Fighting et Light Contact).
 - Un combattant peut participer à **2 catégories de poids maximum par discipline**. Il est donc possible de participer à **6 catégories de poids** au total si l'on s'inscrit dans **les 3 disciplines** (Point Fighting, Light Contact, Kick-Light).
-

6. Mesure de la taille (Juniors)

Les juniors sont mesurés à chaque tournoi auquel ils participent. Les coachs sont responsables de l'inscription des combattants dans la bonne catégorie de taille. La date de référence est **la date du tournoi**, et non l'année de naissance.

7. Tenue de combat – Point Fighting

a) Équipement de protection individuelle

- Casque
 - **Masque facial** obligatoire pour les enfants (7–9 ans) et les jeunes cadets (10–12 ans) aux tournois **internationaux**, optionnel pour les tournois **nationaux**
 - Protège-dents
 - Protège-poitrine (uniquement pour les combattantes)
 - Gants de Point Fighting 8 oz
 - Bandes pour les mains (optionnelles en PF)
-

- Protège-coudes obligatoires en PF (sauf pour les enfants et juniors <150 cm)
- Coquille obligatoire pour les hommes ; optionnelle pour les femmes lors des tournois nationaux, mais obligatoire à l'international
- Protège-tibias
- Protège-pieds

b) Tenue vestimentaire

- Tournois nationaux : T-shirt couvrant le haut du corps et pantalon long
- Tournois internationaux : T-shirt col en V couvrant le haut du corps et pantalon long

Le port de la ceinture correspondant au grade du combattant est autorisé.

7.2. Light Contact

a) Équipement de protection individuelle

- Casque
- Protège-dents
- Protège-poitrine (uniquement pour les combattantes)
- Gants de Light Contact 10 oz
- Bandes pour les mains obligatoires en LC
- Coquille obligatoire pour les hommes ; optionnelle pour les femmes aux tournois nationaux, mais obligatoire aux tournois internationaux
- Protège-tibias
- Protège-pieds

b) Tenue personnelle de combat

- **Tournois nationaux** : T-shirt couvrant le haut du corps et pantalon long
- **Tournois internationaux** : T-shirt à col rond couvrant le haut du corps et pantalon long

Le port de la ceinture correspondant au grade du combattant **n'est pas autorisé**.

7.3. Kick-Light

a) Équipement de protection individuelle

- Casque
- Protège-dents
- Protège-poitrine (uniquement pour les combattantes)
- Gants de Kick-Light 10 oz
- Bandes pour les mains obligatoires en KL
- Coquille obligatoire pour les hommes ; optionnelle pour les femmes aux tournois nationaux, mais obligatoire à l'international
- Protège-tibias
- Protège-pieds

b) Tenue personnelle de combat

- **Tournois nationaux** : T-shirt couvrant le haut du corps et short court (les shorts de Muay Thai ne sont pas autorisés)
- **Tournois internationaux** : Débardeur couvrant le haut du corps et short de kickboxing

Le port de la ceinture correspondant au grade du combattant **n'est pas autorisé**.

7.4. Généralités

- a. Les vêtements provenant d'autres arts martiaux ne sont pas autorisés (par exemple les shorts de Muay Thai en Kick-Light).
 - b. La ceinture du pantalon peut être à cordon ou élastique.
 - c. Les logos publicitaires sur les vêtements sont autorisés.
 - d. Les combattants ne peuvent porter aucun objet pouvant causer des blessures, tels que : bagues, chaînes, montres, boucles d'oreilles, piercings, fermetures éclair, poches, etc.
-

7.5. Règlement spécial pour raisons religieuses

Afin de respecter les convictions religieuses, il est permis aux combattantes musulmanes de porter des vêtements spécifiques lors de la participation à des événements organisés par la WAKO.

Toutes les participantes à des compétitions WAKO doivent respecter les règles décrites pour les sports sur tatami et les sports sur ring.

Cependant, les combattantes musulmanes peuvent porter des vêtements spéciaux couvrant l'ensemble du corps, à l'exception du visage. Les sous-vêtements doivent être en matière stretch et moulants. Elles sont autorisées à porter un foulard sous le casque, couvrant la tête mais **pas le visage**. De plus, elles doivent signer un formulaire autorisant le personnel médical à effectuer les examens nécessaires en cas d'urgence médicale (blessures, coupures, etc.). Les vêtements supplémentaires **ne doivent pas présenter de risque de blessure**.



7.6. Barbe, cheveux et ongles

- a. Les combattants doivent être **propres et bien soignés** au moment du combat.
- b. **Les ongles des mains et des pieds doivent être coupés courts** pour éviter les blessures.
- c. **La barbe est autorisée, mais elle doit être propre, bien entretenue, et ne pas présenter de danger** pour l'adversaire.
- d. Les cheveux longs doivent être **attachés de manière sûre**, par exemple avec un élastique doux, **sans objets durs** comme des pinces ou des barrettes métalliques.

8. Équipement de protection

L'équipement de protection est **obligatoire** dans toutes les disciplines et doit être **homologué par la WAKO**.



8.1. Gants

- **Point Fighting** : gants de 8 oz, bien rembourrés
- **Light Contact et Kick-Light** : gants de 10 oz
- Les gants doivent être **homologués WAKO, intacts** (sans déchirures ni mousse apparente), et **fermés par velcro** (pas de lacets).
- Les gants sont fournis **par les combattants eux-mêmes**.



8.2. Casque

- Le casque est **obligatoire dans toutes les disciplines**.
- Il doit être **fermé correctement**, sans visière (sauf pour les enfants avec masque facial autorisé).
- **Aucun bijou ou accessoire** ne doit être porté sous le casque.

- Il doit être **homologué par la WAKO**.



8.3. Protège-pieds

- Obligatoires en Point Fighting, Light Contact et Kick-Light.
- Ils doivent être **fermés, sans parties dures**, et couvrir **l'ensemble du pied et des orteils**.
- Les protège-pieds doivent être **propres, sans éléments métalliques ni arêtes coupantes**.



8.4. Protège-tibias

- Obligatoires en **Light Contact** et **Kick-Light**.
- Ils doivent **recouvrir entièrement le tibia** et être bien fixés.
- Les protège-tibias doivent être **souples à l'extérieur**, sans éléments rigides ni plastiques.



8.5. Protège-poitrine

- Obligatoire pour les **combattantes féminines** dans toutes les disciplines.
- Il doit être porté **sous** le t-shirt ou le débardeur, **bien ajusté** au corps.



8.6. Protège-dents

- Obligatoire dans **toutes les catégories et disciplines, sans exception.**
- Il est recommandé qu'il soit **thermoformé (moulé sur mesure).**



8.7. Coquille (protection génitale)

- **Obligatoire pour les hommes** dans toutes les disciplines.
- **Optionnelle pour les femmes** aux tournois **nationaux**, mais **obligatoire** aux **tournois internationaux**.
- Elle doit être portée **sous les vêtements**, bien ajustée et **ne pas gêner les mouvements.**



8.8. Bandes pour les mains

- **Obligatoires** en Light Contact et Kick-Light
- **Optionnelles** en Point Fighting
- Les bandes doivent être **propres, sans métal ni plastique, et approuvées par les officiels.**



8.9. Protège-coudes (uniquement Point Fighting)

- **Obligatoires en Point Fighting**
- Pour les **enfants et juniors de moins de 150 cm**, ils sont **optionnels**.
- Ils doivent être **souples**, sans éléments rigides ni dangereux.



8.10. Équipement de sécurité – Généralités

- Tout l'équipement de protection doit être **homologué par la WAKO**.
- L'équipement doit être **en bon état, propre, bien ajusté** et ne présenter **aucun danger** pour le combattant ni pour son adversaire.
- Des contrôles peuvent être effectués à tout moment par les **officiels du tournoi**.

9. Zone cible (Zone de frappe autorisée)

9.1. Point Fighting

Les zones cibles valides dans le **Point Fighting** sont :

- La tête (avant, côté et dessus, mais **pas l'arrière**)
- Le torse (avant et côtés – **pas le dos**)
- Les zones doivent être touchées avec **technique, contrôle, rapidité et précision**

Frappes interdites :

- Cou, gorge, dos, articulation du genou, aine
 - Arrière de la tête
 - Toute autre partie du corps non spécifiquement autorisée
-

9.2. Light Contact

Les zones cibles valides en **Light Contact** sont :

- La tête (avant, côté et dessus, **pas l'arrière**)
- Le torse (avant et côtés – **pas le dos**)

- Les cuisses (extérieur et intérieur) – uniquement **touchées avec contrôle**, sans puissance excessive
- Frappes avec **contrôle et fluidité** dans les enchaînements

Frappes interdites :

- Cou, gorge, dos, articulations, aine
- Arrière de la tête ou du tronc
- Frappes en déséquilibre ou sans contrôle

9.3. Kick-Light

Les zones valides en **Kick-Light** sont identiques à celles du Light Contact, avec **inclusion des Low Kicks contrôlés** (frappes sur les cuisses) :

- Tête (avant, côté et dessus – **arrière interdit**)
- Torse (avant et côtés – **pas le dos**)
- Cuisses (extérieur et intérieur), avec **bon contrôle** et **sans puissance excessive**

Frappes interdites :

- Cou, dos, gorge, genoux, aine
- Toutes les techniques exécutées **avec force excessive ou sans contrôle**



10. Techniques de combat

10.1. Point Fighting / Light Contact / Kick-Light

Les techniques autorisées doivent être :

- exécutées avec **contrôle, précision et bonne forme**,
- portées uniquement sur les **zones cibles valides** (voir chapitre 9),
- faites avec une **bonne posture, équilibre et distance appropriée**.

Techniques autorisées (selon la discipline) :

- **Coup de poing directs** (jab, cross)
- **Crochets, uppercuts** (dans LC et KL – pas en PF)
- **Coups de pied circulaires, frontaux, latéraux**
- **Coup de pied retournés** (back kick, spinning hook kick)
- **Coup de pied sauté** (avec contrôle et précision)
- **Low kicks** (uniquement en Kick-Light – sur la cuisse, intérieur/extérieur, avec contrôle)

Particularités par discipline :

- **Point Fighting :**
 - Combat interrompu après chaque point valable
 - Accent mis sur **vitesse, précision, contrôle**
 - Pas de techniques en force ou de contact prolongé
- **Light Contact :**
 - Combat **continu**, mais avec **contrôle strict**
 - Échanges fluides et techniques
 - Pas de force excessive
- **Kick-Light :**
 - Comme LC, mais avec **inclusion des low kicks contrôlés**
 - Low kicks uniquement sur les cuisses, sans puissance

10.2. Durée des combats

Catégorie	Durée du combat
Enfants (jusqu'à 12 ans)	2 x 1 minute
Cadets / Juniors (13–15 ans)	2 x 1,5 minutes
Juniors (16–18 ans)	2 x 2 minutes
Adultes (B – débutants)	2 x 2 minutes
Adultes (A – avancés)	2 x 2 minutes
Finales ou Grand Champion	2 x 2 minutes ou 3 x 2 minutes, selon l'annonce du tournoi

Pause entre les rounds : 30 secondes

Les temps de combat peuvent être ajustés par l'organisateur en fonction du nombre de participants ou des directives du tournoi.

11. Règlement de compétition

Les combats doivent être menés dans le respect des règles sportives, avec **fair-play**, **discipline** et **maîtrise de soi**. Toutes les décisions sont prises par les arbitres et officiels désignés par l'organisateur.

11.1. Techniques interdites

Les techniques suivantes sont **strictement interdites** dans toutes les disciplines (Point Fighting, Light Contact, Kick-Light) :

- **Coups au cou, à la gorge ou à l'arrière de la tête**
 - **Frappes à la colonne vertébrale ou aux reins**
 - **Coups dans les parties génitales**
 - **Coups de tête**
 - **Coups de coude ou de genou**
 - **Saisies, projections ou balayages (à l'exception de ceux autorisés en Musical Forms ou dans d'autres disciplines spéciales)**
 - **Pousser ou tirer l'adversaire**
 - **Crier ou faire des bruits pour distraire ou tromper l'adversaire**
 - **Tourner le dos intentionnellement à l'adversaire**
 - **Frappes après l'arrêt du combat par l'arbitre**
 - **Utilisation excessive de la force**
 - **Comportement antisportif, gestes provocateurs, insultes**
 - **Simuler une blessure ou exagérer un contact**
-

11.2. Règle concernant les sorties (Exits)

Une « sortie » (ou **Exit**) est définie comme le fait de quitter **volontairement ou involontairement** l'aire de combat sans autorisation.

- **Première sortie** : avertissement (warning)
- **Deuxième sortie** : deuxième avertissement
- **Troisième sortie** : retrait d'un point
- **Quatrième sortie ou plus** : disqualification possible

Exceptions :

- Si un combattant est poussé ou projeté hors de l'aire de combat, aucune pénalité ne sera appliquée à la victime.

- Le centre de l'aire de combat doit être respecté, et l'arbitre peut recentrer les combattants si nécessaire.

11.3. Infractions aux règles (hors Exits) et comportement antisportif

Des pénalités peuvent être appliquées pour :

- **Infractions techniques** (ex : coup interdit, attaque trop forte, etc.)
- **Non-respect des ordres de l'arbitre**
- **Comportement antisportif du combattant, coach ou accompagnateur**
- **Retard au combat ou absence injustifiée**

Sanctions possibles :

- **Avertissement verbal**
- **Warning officiel (carton jaune)**
- **Retrait de points**
- **Disqualification immédiate**

L'arbitre central (**ZR : Zentralrichter**) décide de la sanction, éventuellement en consultation avec les juges ou le chef de surface.

12. Scores

12.1. Définition d'un coup valable

Un **coup valable** est une technique légale exécutée avec :

- La bonne partie du corps (poing fermé, pied, tibia, etc.)
- Une puissance contrôlée
- Une précision sur la zone cible autorisée
- Un timing correct, sans être bloqué ou neutralisé par l'adversaire

Le coup doit être clair et visible pour être comptabilisé. Un coup qui glisse, touche mollement ou est contré ne sera pas validé.

12.2. Attribution des points

Les points sont attribués en fonction de :

- La **vitesse** de la technique
- La **précision** de l'impact
- Le **contrôle** et la **maîtrise** du combattant
- Le respect des règles (pas de coup interdit ni d'excès de force)

Chaque juge a un panneau de score pour indiquer ses points, l'arbitre central compile les résultats.

12.3. Points

- Un coup bien exécuté dans la zone légale rapporte 1 point.
 - Dans le Point Fighting, le combat s'arrête après chaque coup valable, le point est attribué immédiatement.
 - Dans Light Contact et Kick-Light, les points s'accumulent pendant le round.
-

12.4. Attribution spéciale des points en Point Fighting

Dans le Point Fighting, certains coups spéciaux valent plus de points :

- Coup de poing ou coup de pied simple dans la zone légale : 1 point
- Coup de pied circulaire ou retourné : 2 points
- Coup de pied sauté ou acrobatique : 3 points

Les coups au corps ou à la tête sont comptabilisés de la même manière, selon la technique.

13. Décisions de combat

13.1. Victoire aux points

Le combattant qui a accumulé le **plus grand nombre de points** à la fin du combat est déclaré vainqueur.

En cas d'égalité, l'arbitre central et les juges peuvent :

- Déterminer un vainqueur par la qualité des techniques,
 - Ou décider une prolongation (si les règles du tournoi le permettent).
-

13.2. Victoire par abandon

Le combat est arrêté et la victoire est attribuée à un combattant si l'adversaire :

- Se retire volontairement,
- Ne peut pas continuer pour des raisons médicales,
- Ou abandonne entre les rounds.

13.3. Blessures

Si un combattant est blessé et **ne peut pas poursuivre** le combat :

- L'arbitre consulte le personnel médical,
- Si la blessure est due à un coup légal, la décision est prise en fonction du score à ce moment,
- Si la blessure est causée par une faute, l'adversaire peut être disqualifié.

13.4. Victoire par disqualification

Un combattant peut être disqualifié pour :

- Infractions répétées aux règles,
- Comportement antisportif grave,
- Coup interdit causant une blessure grave.

Dans ce cas, l'adversaire est déclaré vainqueur par disqualification.

13.5. Victoire par non-présentation

Si un combattant ne se présente pas au combat dans le délai imparti, l'adversaire est déclaré vainqueur par **forfait**.

13.6. Arrêt sans décision

Si le combat est interrompu pour des raisons hors contrôle (ex : panne d'équipement, force majeure) avant un certain temps, le combat peut être déclaré nul sans décision.

13.7. Modifications des décisions

Les décisions prises par l'arbitre central peuvent être modifiées uniquement :

- En cas d'erreur manifeste,
- Après consultation des juges,
- Par le comité d'arbitrage

14. Protestations

- a. Si un entraîneur souhaite protester contre une décision ou un jugement, il doit le faire immédiatement auprès de l'arbitre central qui dirige le combat.
- b. Si la protestation ne peut pas être réglée, le responsable de la surface (chef de tatami) doit être consulté. Si ce dernier ne peut pas non plus résoudre le problème, le superviseur (membre de la commission des arbitres) doit être appelé. Si la protestation reste non résolue, le chef des sports peut être saisi contre dépôt d'une caution de 50 CHF. Le chef des sports a le pouvoir de décider sur place. Si la protestation est jugée non fondée, la caution est conservée au profit de la fédération.
- c. La protestation doit être traitée immédiatement, dans un délai de 10 minutes après la fin du combat.
- d. Si le personnel de sécurité doit intervenir et que cela conduit à des conflits, cela entraîne immédiatement la disqualification de tout le club concerné.
- e. Les preuves vidéo ou filmées ne sont pas autorisées lors des événements WAKO. Les analyses vidéo ne sont pas acceptées pour clarifier les protestations

15. Encadreur, entraîneurs

15.1. Généralités

Les entraîneurs doivent porter la tenue de sport du club, un pantalon long et des chaussures de sport.

Serviette et bouteille d'eau obligatoires (les bouteilles en verre sont interdites).

Les grands sacs ne sont pas autorisés, seules les petites ceintures banane sont permises.

Pas de casquettes, chapeaux, lunettes de soleil, tongs ni shorts courts.

Le port de vêtements d'autres sports est interdit.

Les entraîneurs ne peuvent pas filmer ou enregistrer les combats depuis le siège d'entraîneur.

- a. Chaque combattant peut avoir au maximum deux entraîneurs à ses côtés. Il doit avoir au moins un entraîneur responsable présent, sinon il ne peut pas participer au combat.
- b. Le combattant est responsable de ses entraîneurs.
- c. Seuls les entraîneurs sont autorisés à s'asseoir au bord du tapis.
- d. Durant le combat, il est permis de donner conseils, aides ou encouragements, mais sans excès sonore ni propos insultants.
- e. Un entraîneur peut abandonner un combat au nom du combattant ou jeter la serviette en cas de grande difficulté du combattant.
- f. Durant le combat, aucun entraîneur ne doit être debout sur le tapis. En cas d'erreur matérielle, il a le droit de se lever, montrer le signe T et demander une pause corrective. Deux demandes par combat sont autorisées.
- g. Chaque entraîneur ou arbitre doit respecter le fair-play sportif.
- h. Les entraîneurs ne doivent pas discuter avec les arbitres centraux ou points pendant le combat.
- i. Ils doivent s'abstenir de tout comportement offensant envers le jury, l'équipe adverse ou les autres.
- j. Les entraîneurs ayant un comportement antisportif seront expulsés du tapis ou de la salle. Un autre entraîneur devra alors prendre leur place.

- k. Le non-respect des consignes des arbitres peut entraîner des pénalités ou la disqualification du combattant.
- l. Chaque entraîneur doit avoir une serviette, du matériel pour soigner des blessures simples et stopper des saignements (ex. saignements de nez) ainsi que du matériel pour refroidir (cool pads).
- m. En cas de blessure, l'entraîneur doit nettoyer les traces de sang sur le tapis.

15.2. Comportement antisportif des entraîneurs

Les discussions inappropriées ou remarques sur les décisions arbitrales, critiques sur les points non accordés, agressions ou insultes envers les officiels, pousser, saisir, cracher, même en tentative, entraînent une expulsion immédiate du tapis et possiblement une exclusion de la salle ou de l'événement, après consultation avec le chef des sports.

16. Équipe médicale

- a. Aucune compétition ne peut avoir lieu sans la présence d'une équipe médicale.
 - b. L'équipe médicale doit informer la direction du tournoi ou le chef des sports en cas d'absence temporaire. Aucun combat ne doit se dérouler durant cette période.
 - c. L'équipe médicale doit être prête à intervenir immédiatement sur demande de l'arbitre.
 - d. L'équipe médicale doit disposer d'un personnel et d'un équipement suffisants.
-

17. Officiels

17.1. Commission des arbitres

La commission des arbitres collabore étroitement avec le chef des sports.
Elle contrôle la surface de combat.
Elle peut interrompre un combat pour traiter ou interpréter des protestations.
Elle peut interrompre un combat si les règles ne sont pas correctement appliquées.
Elle peut remplacer des arbitres ne remplissant pas correctement leur rôle.

17.2. Chef des sports

Responsable des décisions et de la gestion technique complète du tournoi (résultats, réclamations, etc.).

17.3. Nombre d'officiels par tatami

- Point Fighting (PF) : 1 chef de surface + 6 arbitres (1 arbitre central, 2 arbitres points, 1 chronométrateur, 2 arbitres points remplaçants)
- Light Contact (LC) et Kick-Light (KL) : 1 chef de surface + 8 arbitres (1 arbitre central, 3 arbitres points, 1 chronométrateur, 3 arbitres points remplaçants)

17.4. Uniforme

Veste bleu marine – chemise blanche WAKO à manches courtes – nœud papillon WAKO – pantalon noir – chaussettes bleu foncé ou noires – chaussures noires sans lacets.

Les arbitres centraux ne doivent pas porter de lunettes. Le port de lunettes est autorisé uniquement pour les arbitres points ou les officiels de table.

17.5. Chef de surface

Responsabilité principale : garantir le bon déroulement des combats sur son tatami.

Doit connaître les règles du sport sur tatami.

Doit savoir déléguer et gérer les tâches sur le tatami.

Doit observer chaque combat pour pouvoir former les arbitres ou gérer les protestations.

Peut interrompre un combat pour traiter une protestation ou corriger une application incorrecte des règles.

Peut remplacer un arbitre central ou point ne respectant pas les standards.

17.6. Arbitre central (ZR)

17.6.1. Droits et devoirs du ZR

L'objectif principal du ZR est de s'assurer que le combat se déroule conformément aux règles WAKO et en toute sécurité pour les deux kickboxeurs. Il est responsable du déroulement et du respect des règles du combat.

Il doit exprimer ses décisions par des gestes clairs et un langage compréhensible pour les combattants et entraîneurs.

- a. Pour attribuer un point de pénalité, le ZR doit arrêter le combat (time-out), se tourner vers les arbitres points et indiquer clairement quel combattant reçoit la pénalité et pourquoi.
- b. En cas de disqualification, il doit consulter les arbitres points pour s'assurer que les règles sont correctement appliquées.
- c. Le ZR peut, avec les arbitres points, arrêter un combat à tout moment en cas de déséquilibre pour protéger la santé d'un combattant.
- d. Il peut arrêter un combat si un combattant est blessé, subit des coups illégaux ou est incapable de continuer.
- e. Il peut arrêter un combat en cas de comportement antisportif d'un ou des deux combattants, et peut alors disqualifier un ou les deux.
- f. Le ZR peut interrompre le combat pour une réprimande verbale, officielle ou une pénalité.
- g. Il peut avertir un combattant utilisant des interruptions abusives (time) pour se reposer ou empêcher l'adversaire de marquer, et disqualifier pour retard intentionnel ou refus de combat.
- h. Le ZR doit montrer par gestes aux arbitres points les sanctions (avertissement verbal, officiel, pénalité) et indiquer clairement quel combattant est concerné, puis relancer le combat. Si un combattant accumule deux pénalités après avertissements et commet une autre infraction, il est disqualifié.
- i. Les décisions des points mentionnées aux points a–h sont prises à la majorité des arbitres.

17.6.2 Aufgaben des Zentralschiedsrichters (ZR)

- **Vor dem Kampf:** Der ZR überprüft, ob alle Punkterichter und Zeitnehmer bereit sind und kontrolliert den Mundschutz der Kämpfer.
- Er kann nicht beteiligte Personen von der Betreuerfläche verweisen (außer zwei Coaches pro Kämpfer).
- Bei Missachtung seiner Anweisungen kann der ZR den Kämpfer vom Kampf ausschließen.
- Er achtet darauf, im Kampf nicht im Weg zu stehen und zeigt Regelverstöße durch Gestik an.
- Der ZR entscheidet, ob Kämpfer kampffähig sind, und unterbricht bei Verletzungen oder Verdacht darauf den Kampf sofort.
- Bei Regelverstößen kann der ZR ermahnen, warnen, Minuspunkte vergeben oder disqualifizieren – in Absprache mit den Punkterichtern.
- Verletzungen, die durch Regelverstöße verursacht wurden, führen zur Disqualifikation des Verursachers.
- Er sorgt dafür, dass bei Verletzungen sofort das Sanitätsteam gerufen wird.
- Er bewegt sich stets nah an den Kämpfern und achtet darauf, dass beim Kommando „Break“ beide Kämpfer zurücktreten.
- Bei Regelverstößen ermahnt er zunächst verbal, dann offiziell, vergibt Minuspunkte und kann bei groben Verstößen sofort sanktionieren.
- Minuspunkte werden klar mit Handzeichen vor dem Kämpfer und den Punkterichtern angezeigt.
- Zur Siegerehrung ruft der ZR beide Kämpfer in die Mitte, hebt den Siegerarm und fordert einen sportlichen Abschluss.
- Nur die Schiedsrichterkommission oder der Sportchef dürfen Kämpfe von außerhalb der Matte stoppen, der ZR setzt das um.

17.6.3 Kommandos des Zentralschiedsrichters

- **Shake Hands:** Befehl zum Handschlag und Respekt vor Kampfstart.
- **Fight:** Start- und Fortsetzungskommando für den Kampf.
- **Break:** Unterbrechung bei Körperkontakt; Kämpfer treten zurück.
- **Stopp:** Befehl zum sofortigen Kampfabbruch.
- **Stopp Time:** Befehl zum Anhalten der Kampfzeit, mit dem Zeichen „T“. Grund muss genannt werden.

Wenn Kämpfer Kommandos nicht beachten, muss der ZR eingreifen und sie gegebenenfalls ermahnen.

17.6.4 & 17.6.5 Kampfstartpositionen

- **Start vom Zentrum:** Zu Beginn des Kampfes, nach Zählungen, Exit, Warnungen, wenn ein Kämpfer aus der Matte gedrängt wurde etc.
- **Start von gleicher Position:** Nach Arztbesuchen, wenn Kämpfer selbst fallen, nach „Break“ im Light & Kick Light.

17.7 Punkterichter (PR)

- Bewerten den Kampf neben dem ZR (3 PR bei Light Contact/Kick Light, 2 PR bei Point Fighting).
- Kontrollieren Ausrüstung und Regelkonformität der Kämpfer vor dem Kampf.
- Bewerten fair und unparteiisch nur sichtbare Leistungen.
- Verwenden Klicker bei manueller Punkteählung.
- Erfassen ihre Bewertungen elektronisch (Sportdata-System).
- Minuspunkte können nur vom ZR verhängt werden, PR können ihn aber darauf hinweisen.
- Bei Minuspunkten wird je nach Disziplin Punkte abgezogen bzw. dem Gegner gutgeschrieben.
- Sieger ist der Kämpfer mit den meisten Punkten am Ende.
- Nahkampf wird gesamtheitlich bewertet, nicht nur Einzel-Treffer.
- Bei Punktgleichheit ermittelt das elektronische System den Sieger automatisch.

17.8 Zeitnehmer

- Überprüft vor Kampfbeginn die korrekten Einstellungen im Bewertungssystem.
- Stoppt die Kampfzeit gemäß den Anweisungen des ZR.
- Gibt ein akustisches Signal zum Ablauf der Kampfzeit.
- Ist dem ZR unterstellt.
- Notiert Exits und Strafen.
- Entscheidungen bei Unklarheiten über Trefferzeitpunkt werden gemeinsam mit ZR und PR getroffen.

18. Anti-Doping

- Die Swiss Olympic Anti-Doping-Regeln gelten für alle lizenzierten Sportler.
- Verbot von Drogen und verbotenen Substanzen auf der Dopingliste.
- Verstöße führen zu Disqualifikation oder Sperre.
- Verweigerung eines Dopingtests führt ebenfalls zu Sanktionen.
- Lokalanästhetika sind nur mit Zustimmung des Turnierarztes erlaubt.
- Nachweis von Dopingsubstanzen führt zu Sanktionen.
- Sanktionen können auch von internationalen Verbänden anerkannt und veröffentlicht werden.

19. Versicherung und ärztliche Untersuchungen

- Teilnehmer müssen selbst für Unfall- und Diebstahlversicherung sorgen.
- Veranstalter und Verband übernehmen keine Haftung.
- Kämpfer müssen gegen Sportunfälle versichert sein.
- Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko.

- Kämpfer müssen gesund und sporttauglich sein, regelmäßige Arztkontrollen übernehmen sie selbst.
-

20. WAKO-Sport-Pass/Lizenz

- Jeder WAKO-Kämpfer braucht einen gültigen Sport-Pass mit Jahreslizenz.
 - Externe brauchen eine Tageslizenz.
-

21. Tageslizenz & Startgebühr für Nicht-Mitglieder

- Externe Klubs können mit Tageslizenz und Startgebühr teilnehmen.
-

22. Minderjährige

- Minderjährige unter 18 Jahre brauchen die schriftliche Erlaubnis der Erziehungsberechtigten (Pass Seite 4 oder Online-Formular).
-

23. Kosten

- Startgebühr 1. Kategorie: CHF 30.-
- Startgebühr weitere Kategorien: CHF 20.- pro Kategorie
- WAKO-Sport-Pass: CHF 30.-
- Jahreslizenz: CHF 50.- (Kämpfer ab 12 Jahren)
- Tageslizenz Externe: CHF 30.-