



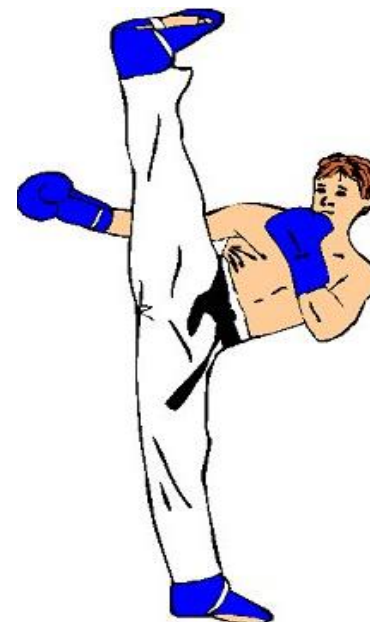
COMPETITION DE LIGHT-CONTACT / KICK-LIGHT Interne au club

Samedi 15 Juin 2019

de 10h. à 12h30 → Section Enfants

de 14h. à 17h30 → Féminines, Ado & Adultes Hommes

Lieu : Gymnase de la Tour du Mail



Renseignements auprès des Instructeurs du B.U.C.

Inscriptions via le site Internet du club : www.boxingunionclub.com



COMPETITION DE LIGHT-CONTACT / KICK-LIGHT Interne au club

Cher(e)s Adhérent(e)s, Chers Parents,

Le **Boxing Union Club** de Sannois organise sa compétition annuelle interne de « **Light-Contact / Kick-Light** », le **Samedi 15 Juin 2019**.

Cette manifestation est réservée exclusivement aux membres du club, Enfants, Féminines, Ados et Adultes Hommes, celle-ci se déroulera au Gymnase de la Tour du Mail (lieu habituel des entraînements).

Comme leurs noms l'indiquent, le « **Light-Contact ou Kick-Light** » autorisent des techniques pieds/poings bien contrôlées et portés sur des cibles légales autorisées avec une touche légère. La recherche du K O est interdite, toute violence doit être bannie. L'objectif est de se faire plaisir en boxant avec ses partenaires de club, en gardant toujours le meilleur esprit sportif.

Nous vous invitons à prendre connaissance du règlement des assauts en Light-Contact et Kick-Light sur le site du club => Rubrique « INFOS PRATIQUES », option « Documents Sportifs », fichiers « REGLEMENT LIGHT-CONTACT et KICK-LIGHT ». Les compétiteurs évolueront dans la discipline choisie (dans la mesure du possible / en fonction du nombre de participants).

**!/ \ ** Date limite d'inscription : 31/05/19 (via le site internet du club) ** /! **



COMPETITION DE LIGHT-CONTACT / KICK-LIGHT Interne au club

Déroulement de la compétition

SAMEDI 15 JUIN 2019

Section (*)	Phase Elimatoire	Phase Finale	Horaires prévisionnels
Enfants (9-13 ans)	2 rounds de 1 min. Repos de 1 min.	2 rounds de 1 min. Repos de 1 min.	10h – 12h30
Féminines (14 ans et +)	2 rounds de 1'30 min. Repos de 1 min.	2 rounds de 1'30 min. Repos de 1 min.	14h – 14h45
Débutants Hommes (14 ans et +)	2 rounds de 1'30 min. Repos de 1 min.	2 rounds de 1'30 min. Repos de 1 min.	15h – 16h00
Confirmés Hommes (14 ans et +)	2 rounds de 2 min. Repos de 1 min.	3 rounds de 2 min. Repos de 1 min.	16h15 – 17h15

*** : Les sections seront découpées en catégories de poids**



COMPETITION DE LIGHT-CONTACT / KICK-LIGHT Interne au club

Organisation de la compétition

EQUIPEMENTS

Pour le bon déroulement de la compétition, nous vous demandons de vous munir de vos équipements **complets** !! Tout manquement entrainera une disqualification.

Tenue : Pantalon de Full-Contact ou un short de Kick-Boxing en fonction de la discipline, une ceinture de couleur (Light-Contact) et le **tee-shirt du club**

Protections obligatoires :

Protèges pieds, protèges tibias, protège dents, casque, coquille (pour les hommes) et nous conseillons le protège poitrine pour les femmes.

Gants d'entraînement avec velcro :

Poids de -65kg => 10 oz ; Poids de 65kg à 79kg => 10 oz/12 oz ; Poids de 80kg et + => 12 oz/14 oz

Rappel : Le port des bijoux, colliers, boucles d'oreilles, bagues, piercings est formellement interdit pour des raisons de sécurité. Pensez à vous munir d'une bouteille d'eau et d'une serviette éponge.

Coach obligatoire : Tout combattant devra se présenter avec un coach de coin désigné par vous-même parmi les adhérent(e)s du club.

Diplômes et Récompenses prévus pour chaque compétiteur !!

