



# SCOS RÈGLEMENT 2026

**K-1, ORIENTAL BOXING & MUAY THAI**





## SCOS – Règlement 2026

INTRODUCTION	2
OBJECTIFS ET FINALITÉ	2
CATÉGORIES DE POIDS	3
CATÉGORIES DE NIVEAU	3
TEMPS DE COMBAT K-1 ET ORIENTAL BOXING	4
TEMPS DE COMBAT MUAY THAI	4
SYSTÈME DE POINTS	4
CRITÈRES D'ÉVALUATION	5
POINTS DE PÉNALITÉ	5
AVERTISSEMENTS	5
COMPTAGE	6
DÉCISIONS	6
MÉDECIN DU RING	6
PESÉE	6
VÊTEMENTS	6
ÉQUIPEMENT DE PROTECTION	7
TECHNIQUES K-1	8
TECHNIQUES ORIENTAL BOXING	9
TECHNIQUES MUAY THAI	10



## **Introduction**

Ce règlement regroupe les dispositions en vigueur pour le K-1, le Muay Thai et l'Oriental Boxing lors de toutes les qualifications SCOS ainsi que de la finale. Les règles de base s'appliquent aux trois disciplines, tandis que les différences spécifiques à chaque sport de combat sont explicitement attribuées à chaque style de combat.

Pour des raisons de lisibilité, le masculin est utilisé dans tout le document. Bien entendu, tous les genres sont concernés et les bienvenus – SCOS représente l'équité, l'égalité et le respect.

Pour toute question, suggestion ou demande de modification du règlement, veuillez contacter directement Roger Rubi, président SCOS, à l'adresse [scos@bluewin.ch](mailto:scos@bluewin.ch).

Nous rappelons que les règles servent non seulement à la sécurité mais également à l'intégrité sportive et doivent être respectées strictement. Les violations graves seront sanctionnées. Les discussions avec les juges ou arbitres au ring sont interdites. Les réclamations doivent être soumises uniquement via [scos@bluewin.ch](mailto:scos@bluewin.ch).

Nous remercions toutes les personnes impliquées pour leur collaboration, leur respect mutuel et leur fair-play – sur et en dehors du tatami.

## **Objectifs et finalité**

Ce règlement constitue la base obligatoire pour toutes les qualifications SCOS et sert de ligne directrice pour toutes les instances, officiels, entraîneurs et athlètes de l'association. Il garantit des conditions claires pour des combats justes, transparents et uniformes.

SCOS se veut une plateforme neutre et respectueuse pour les combattants amateurs, visant à promouvoir le sport de combat dans toute sa diversité et à mettre en valeur son impact positif.

Le règlement est révisé chaque année lors de la réunion officielle de planification avec les entraîneurs de l'organisation et adapté si nécessaire. Ainsi, nous nous assurons que les évolutions actuelles, l'expérience pratique et les retours du quotidien des compétitions soient pris en compte.



## Catégories de poids

en KG	
Hommes	Femmes
-45	-45
-48	-48
-51	-51
-54	-54
-57	-57
-60	-60
-63.5	-63.5
-67	-67
-71	-71
-75	-75
-81	-81
-86	+81
-91	
+91	

*\*En cas de faible nombre d'inscriptions, les catégories peuvent être combinées, mais seulement avec une catégorie de poids immédiatement supérieure ou inférieure.*

## Catégories de niveau

### **Classe C:**

Débutants, c'est-à-dire des combattants effectuant réellement leurs premiers combats et sans expérience en compétition (y compris dans d'autres styles de combat comme Sanda, Karaté, Light-Kickboxing ou MMA). **Maximum 3 combats** dans cette catégorie. Dès le 4<sup>e</sup> combat, le combattant passe automatiquement en classe B.

Les combattants reprenant après moins de deux ans d'arrêt doivent être classés en classe B.

### **Classe B:**

Pour les combattants ayant déjà de l'expérience en compétition ou un haut niveau technique. L'expérience en compétition ne concerne pas seulement SCOS mais également d'autres disciplines, organisations ou fédérations. En général, il s'agit de combattants ayant jusqu'à 20-25 combats.

(Les combattants plus expérimentés sont mieux placés lors des événements en soirée.)

**Nous faisons appel à votre honnêteté !**



### Temps de combat K-1 et Oriental Boxing

Classe C: 2 x 2 min.

Classe B: 3 x 2 min.

### Temps de combat Muay Thai

Classe C et B: 3 x 2 min.

### Système de points

Type	Points Classe C	Points Classe B
Défaite en catégorie inférieure	5	15
Défaite en catégorie normale	10	20
Défaite en catégorie supérieure	15	25
Victoire en catégorie inférieure	15	25
Victoire en catégorie normale	20	30
Victoire en catégorie supérieure	25	35

Attribution des points par round:

3 juges

Légère supériorité

10 : 9

Grande supériorité

10 : 8

Égalité de haut niveau

10 : 10



## Critères d'évaluation

Pour l'évaluation positive d'un combat, les critères suivants s'appliquent:

1. Touches propres
2. Puissant et efficace
3. Dommages, perturbation, domination
4. Agressivité efficace
5. Défense et contrôle du ring
6. Moins de violations des règles

Points d'évaluation supplémentaires :

- La condition physique et la force dans les derniers rounds donnent un avantage à l'athlète

## Points de pénalité

- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| • Comptage   | 1 point de pénalité<br>fin du combat |
| • 3 comptages dans le même round   |                                      |
| • Coup bas évident* (intentionnel ou non)  | 1 point de pénalité                  |
| • Frapper clairement après l'arrêt   | 1 point de pénalité                  |
| • Coup de coude ou tête, genou à la tête   | 1 point de pénalité                  |
| • Plusieurs coups de genou consécutifs   | 1 point de pénalité                  |
| • Comportement antisportif de l'entraîneur ou du combattant<br>(au jugement de l'arbitre et en accord avec le président) | 1 point de pénalité                  |
| • 3 <sup>e</sup> avertissement   | 1 Minuspunkt                         |
| • <b>Cracher le protège-dents 3 fois</b>   | 1 Minuspunkt                         |

*\*Coup bas: l'arbitre du ring doit consulter les juges pour décider si le coup bas était intentionnel ou accidentel. La majorité décide si un point de pénalité est attribué.*

## Avertissements

- Clinch, accrochage, poussée
- Se détourner ou plonger trop bas
- Plus d'un genou consécutif
- Techniques incorrectes (coup de poing intérieur, low-kick sous le genou, techniques aveugles, etc.)
- **Après avoir craché le protège-dents une deuxième fois**



## Comptage

- Suite à un coup
- En cas de refus ou de retard du combat

## Décisions

- Selon les votes des juges
- Selon les points
- Tournoi de qualification : drapeau pour le combattant techniquement supérieur
- **Finale: round supplémentaire** (les juges ne peuvent pas attribuer d'égalité)

## Médecin du ring

Le médecin du ring peut interrompre le combat pour préserver la santé.

## Pesée

Le poids est pris avec ou sans vêtements. Aucune déduction n'est possible.

## Vêtements

Combattants hommes et femmes de toutes catégories d'âge: pantalon de boxe ou thaï standard, finissant environ 10 cm au-dessus du genou, maximum au niveau du genou. Pas de poches ni de fermetures éclair. Les cordons doivent être à l'intérieur du pantalon.

Femmes: top court, sans manches, ajusté, en fibre synthétique ou coton. Le protège-poitrine peut être porté sous le top. Le port d'un protège-bas est fortement recommandé par SCOS pour des raisons de sécurité. Le refus est sous la responsabilité de l'athlète.

Hommes: torse nu.



## Équipement de protection

### Classe C:

- Casque obligatoire (protection des pommettes NON autorisée)
- Gants de boxe 10 oz à lacets ou velcro, fixés avec du tape
- **Bandages: uniquement bandages en tissu (4,50 m), pas d'insert ou tape autorisé**
- Protège-dents
- Protège-bas (recommandé pour les femmes, utilisation à leurs risques et périls)
- Protège-tibias
- Femmes: protège-poitrine obligatoire

### Classe B:

- Casque obligatoire (protection des pommettes NON autorisée)
- Gants de boxe 10 oz à lacets ou velcro, fixés avec du tape
- **Bandages: uniquement bandages en tissu (4,50 m), pas d'insert ou tape autorisé**
- Protège-dents
- Protège-bas (recommandé pour les femmes, utilisation à leurs risques et périls)
- Protège-tibias
- Femmes: protège-poitrine obligatoire



## Techniques K-1

### Général:

- Pas de genoux à la tête autorisés
  - On privilégie les techniques propres sans intention de knockout
- Les calf kicks ne sont PAS autorisés !!!!!
- L'aine n'est pas une cible pour les points et les coups intentionnels à cette zone peuvent être considérés comme des fautes

### Techniques de boxe:

Directs, crochets latéraux, crochets ascendants

### Techniques de kick:

Kicks sur cuisses, corps avant et latéral, tête avant et latéral

Maintien du kick suivi de coups de poing autorisé, mais la jambe doit être relâchée après un court maintien

Projection interdite

### Techniques de genou:

Vers l'abdomen ou latéral

Un seul genou frappé suivi de coups de poing avant de réutiliser le genou

### Techniques de pied:

Balayages autorisés, mais à effectuer entièrement au sol, pas à hauteur des mollets

### Spinning Back Fist:

- Classe C: interdit
- Classe B: autorisé si proprement exécuté

**Clinch avec plusieurs genoux consécutifs interdit chez SCOS**



## Techniques Oriental Boxing

### Général:

- L'aine n'est pas une cible pour les points et les coups intentionnels peuvent être considérés comme des fautes.
  - On privilégie les techniques propres sans intention de knockout.

### Techniques de boxe:

Directs, crochets latéraux, crochets ascendants

### Zones de frappe autorisées:

Avant de la tête et visage, corps de la taille vers le haut, avant et côté

### Zones interdites:

Arrière du crâne, sommet du crâne, cou, nuque, dos, sous la ceinture



## Techniques Muay Thai

### Général:

- L'aine n'est pas une cible pour les points et les coups intentionnels peuvent être considérés comme des fautes.
  - On privilégie les techniques propres sans intention de knockout.
- Les calf kicks sont **AUTORISÉS !!!!!**

### Techniques de boxe:

Directs, crochets latéraux, crochets ascendants

### Techniques de kick:

Kicks sur cuisses, corps avant et latéral, tête avant et latéral  
Maintien du kick suivi de coups de poing, kick ou genou autorisé  
Projection interdite

### Techniques de genou:

Vers l'abdomen ou latéral  
Si le clinch n'offre pas d'actions claires, il est interrompu

### Techniques de coude:

Coups de coude autorisés

### Techniques de pied:

Balayages autorisés, mais à effectuer entièrement au sol, pas à hauteur des mollets

### Spinning Back Fist:

- Classe C: interdit
- Classe B: autorisé si proprement exécuté