

# Règlement sportif – Flow Pancrace Combat (FPC)

## Article 1 — Définition

Le Flow Pancrace Combat (FPC) est une discipline de combat opposant deux compétiteurs dans un cadre réglementé, fondé sur :

- les frappes contrôlées ;
- les projections et amenées au sol ;
- le contrôle, les transitions et les tentatives de soumission.

Le FPC privilégie la maîtrise technique, la fluidité, l'activité et la sécurité. Il constitue une discipline distincte du MMA et du pancrace moderne.

## Article 2 — Aire de combat

Les combats se déroulent exclusivement dans un octogone ou ring de 4 x 4 mètres, homologué pour la pratique du FPC.

## Article 3 — Format des combats

Les formats sont les suivants :

### Amateur

- 3 rounds de 2 minutes
- 1 minute de repos entre les rounds

### Professionnel

- 3 rounds de 3 minutes
- 1 minute de repos entre les rounds

Un format particulier peut être prévu pour un championnat ou une finale, sous réserve d'annonce préalable.

## Article 4 — Catégories

Les combats sont organisés par âge, poids, niveau de pratique et statut amateur ou professionnel. Les catégories de poids sont fixées séparément dans le document officiel des divisions.

## Article 5 — Équipement obligatoire

Chaque compétiteur doit porter :

- gants homologués FPC ;
- protège-dents ;
- tenue de combat homologuée ;
- coquille pour les hommes ;
- protections complémentaires si exigées selon la catégorie.

Un compétiteur non équipé conformément au règlement ne peut pas combattre.

## **Article 6 — Techniques autorisées debout**

- coups de poing contrôlés ;
- coups de pied contrôlés ;
- saisies ;
- balayages ;
- projections maîtrisées ;
- amenées au sol.

## **Article 7 — Techniques autorisées au sol**

- contrôle positionnel ;
- transitions ;
- renversements ;
- passages ;
- tentatives de soumission maîtrisées.

## **Article 8 — Techniques interdites**

- coudes à la tête ;
- genoux à la tête ;
- ground and pound ;
- frappes non contrôlées ou excessives ;
- attaques aux parties, à la nuque ou derrière la tête ;
- clés de genou ;
- clés de cheville ;
- techniques dangereuses ou non maîtrisées ;
- toute action visant à blesser volontairement.

## **Article 9 — Déroulement du combat**

Le combat débute et s'arrête sur ordre de l'arbitre.

L'arbitre peut interrompre, replacer, remettre debout ou arrêter le combat à tout moment pour motif de sécurité, passivité ou non-respect du règlement.

En cas de position bloquée ou d'absence d'action pendant un temps jugé excessif, l'arbitre peut séparer les compétiteurs et ordonner la reprise de l'action.

## **Article 10 — Notation des rounds**

La notation s'effectue par round. Chaque action valide rapporte un nombre de points défini par le barème officiel ci-dessous.

À la fin du round, le compétiteur ayant obtenu le plus de points d'action reçoit la note de 10, l'autre la note de 9. Les pénalités éventuelles sont ensuite déduites de la note du round.

| Action validée                              | Points |
|---------------------------------------------|--------|
| Frappe propre et contrôlée                  | +1     |
| Projection simple ou amenée au sol          | +2     |
| Contrôle au sol maintenu de manière active  | +2     |
| Projection dynamique clairement maîtrisée   | +3     |
| Enchaînement propre de 3 techniques ou plus | +3     |
| Renversement net ou transition marquante    | +4     |
| Tentative de soumission sérieuse et engagée | +4     |

## Article 11 — Pénalités

Toute frappe jugée trop forte par l'arbitre entraîne une pénalité de -1 point sur la note du round du compétiteur fautif.

Si un coup trop fort provoque un KO ou une blessure, le compétiteur fautif perd le combat par disqualification.

## Article 12 — Victoire

Un combat peut être remporté : aux points, par soumission, par arrêt de l'arbitre, par arrêt médical, par disqualification ou par forfait.

## Article 13 — Rôle de l'arbitre

L'arbitre est garant de la sécurité, du respect des règles et du bon déroulement du combat.

Il peut donner les commandements, avertir un compétiteur, retirer un point, interrompre ou arrêter le combat, séparer les combattants et demander l'intervention du médecin.

## Article 14 — Fautes et sanctions

Toute infraction au règlement peut entraîner : rappel à l'ordre, avertissement, retrait de point ou disqualification.

## Article 15 — Sécurité

La sécurité des compétiteurs est prioritaire sur toute autre considération sportive.

Tout compétiteur doit être apte médicalement à la pratique en compétition.

Le médecin officiel peut demander l'arrêt immédiat du combat.

## Article 16 — Application du règlement

Le présent règlement s'applique à toute compétition officielle de Flow Pancrace Combat. Toute participation vaut acceptation complète des présentes règles.