

Memo Regles.com - Kick-boxing

Règles du kick-boxing : catégories, coups autorisés, rounds, protections, points, knock-down et décision.

Joueurs	1 contre 1
Age	Selon catégories
Duree	Selon format
Materiel	Gants, protections, ring ou tatami
Objectif	Gagner par points, arrêt, KO ou décision selon le format.

Regle rapide

Kick-boxing: Gagner par points, arrêt, KO ou décision selon le format. Les combattants sont équipés, pesés et placés sous contrôle de l'arbitre. Le combat alterne frappes de poing, coups de pied et déplacements selon les règles de la discipline. Les juges notent les actions efficaces, ou le combat s'arrête par KO/arrêt.

Points clés

- Les règles varient selon la discipline WAKO.
- Les coups autorisés dépendent du format.
- Les rounds sont chronométrés.
- Les protections sont obligatoires selon catégorie.
- Les juges attribuent la décision si pas d'arrêt.

Point a clarifier

Expliquez les différences entre full contact, low kick, K-1 et light contact.

Source: WAKO - rules - <https://wako.sport/rules/>

Derniere verification editoriale: 2026-05-16 - Version courte imprimable, la page complete est sur Regles.com.