



RÈGLEMENT OFFICIEL

de SHOU BO, SHUAI JIAO et XIANG BO

2024

手搏

摔跤

相搏



REGLEMENT OFFICIEL de SHOU BO, SHUAI JIAO et XIANG BO 2024

Ce règlement encadre les compétitions du Shou Bo réparties en 3 niveaux :

- Xiang Bo : (sans frappes, mains collantes, et sans saisie).
- Shuai Jiao : sans frappes, avec saisies du dalian, et projections.
- Shou Bo : frappes, saisies du dalian, et projections.

Article 1 - Généralités

1.1 - Compétition individuelle et par équipe

Le résultat après chaque exhibition ou combat sert à établir tant le classement individuel du combattant que le classement par équipe.

En ce qui concerne le classement par équipe :

- Le couple de démonstrateurs ou le combattant arrivé 1^{er} de sa catégorie rapporte 7 points à son équipe.
- Le 2^e rapporte 5 points à son équipe.
- Le 3^e rapporte 4 points à son équipe.
- Les suivants, respectivement : 3, 2, 1 selon leur classement.

Classement par pays :

On sépare les équipes féminines des équipes masculines.

S'il y a des équipes A et B (voire C), on prend en compte l'équipe qui totalise le plus de points.

1.2 - Types de compétition

- Elimination directe
- Repêchage : un compétiteur est éliminé s'il perd 2 combats.
- Tournoi à la ronde : catégorie de 2 à 4 combattants. Chaque compétiteur affronte à tour de rôle tous les autres de la même catégorie.

1.3 - Catégorie de poids

Hommes :

Moins ou égale à 56 kg
Moins ou égale à 60 kg
Moins ou égale à 65 kg
Moins ou égale à 70 kg
Moins ou égale à 75 kg
Moins ou égale à 80 kg
Moins ou égale à 85 kg
Moins ou égale à 90 kg
Moins ou égal à 105 kg
Plus de 105 kg

Femmes :

Moins ou égale à 52 kg
Moins ou égale à 56 kg
Moins ou égale à 60 kg
Moins ou égale à 65 kg
Moins ou égale à 75kg
Plus de 75 kg

S'il n'y a qu'un seul combattant dans une catégorie, il peut passer dans la catégorie supérieure mais pas inférieure. Dans le cas où le participant ne peut passer dans la catégorie supérieure, il n'y a pas de combat.



Enfants (Xiang Bo) :

Les catégories de garçons sont séparées de celles des filles.

| | |
|-------------|-------------|
| 6 - 7 ans | 12 -13 ans |
| 8 - 9 ans | 14 - 15 ans |
| 10 -11 ans | 16 - 17 ans |
| 12 - 13 ans | |

1.4 - Pesée

La pesée est effectuée sous le contrôle :

- D'un arbitre
- D'un médecin
- D'un secrétaire

Chaque combattant doit, avant la pesée, présenter sa licence et un certificat médical attestant son aptitude aux compétitions de Shou Bo et ses déclinaisons. En outre, le médecin peut examiner les pratiquants blessés ou ceux qui le désirent.

1.5 - Planification des combats et des démonstrations

Après la pesée, un tirage au sort est effectué pour chaque catégorie, ainsi que pour la compétition de démonstration, sous le contrôle :

- D'un arbitre
- Du responsable de l'équipe
- D'un secrétaire

1.6 - L'aire de combat

L'aire de combat est un cercle de 4 mètres de diamètre, entouré d'une bordure rouge de sécurité de 50 centimètres de largeur.

1.7 - Durée des combats

- Hommes : 2 rounds de 2 minutes pour les amateurs, entrecoupés de 1 minute de repos.
- Femmes : 2 rounds de 2 minutes pour les amatrices, entrecoupés de 1 minute de repos.
- Rencontres interclubs amateurs et enfants: la durée d'un round peut être d' 1 minute 30.

Entre deux combats, les combattants bénéficient d'au moins 15 minutes de repos.

1.8 - Tenue des compétiteurs

En Shuai Jiao et Shou Bo, la tenue des compétiteurs se compose de :

- Un Dalian (veste) noué d'une ceinture de couleur bleue ou rouge.
La largeur des manches doit permettre de glisser le poing, mais sans plus, entre le tissu et le bras.
- Un pantalon blanc avec une bande rouge ou bleue de 3 centimètres de large, de la même couleur que la bande qui se trouve sur le dalian.
- Une paire de chaussures souples et lisses, aux semelles fines.

Équipement supplémentaire pour les compétitions de **Shou Bo** :

- Un casque de même couleur que celle de la ceinture
- Des protège-tibias
- Une coquille



- Un protège-dents
- Des gants avec doigts séparés

Avant chaque combat, les combattants doivent se présenter avec une tenue propre et correcte, conforme au règlement. La ceinture, de la même couleur que celle du Dalian, doit être correctement nouée, c'est-à-dire ni trop large ni trop serrée, on doit pouvoir glisser facilement les doigts entre la ceinture et la taille.

En **Xiang Bo**, les compétiteurs sont vêtus d'un t-shirt officiel, d'un pantalon et de chaussures de Shou Bo.

1.9 - Le salut

Au commencement et à la fin de chaque combat, les combattants doivent saluer l'arbitre de tapis qui les salue également, puis ils se saluent conformément au salut du Bao Quan Li.

Article 2 - Déroulement des combats

2.1 - Mise en place des combattants

Les combattants saluent le corps arbitral puis entre eux.

Pour le Xiang Bo : chaque action du 1^{er} round démarre par la main droite, et chaque action du 2^{ème} round commence toujours par la main gauche.

2.2 - Interruption d'un combat

L'arbitre interrompt le combat lorsque :

- un combattant chute (membre ou corps au sol)
- il y a une sortie
- il y a faute
- il y a inactivité pour l'attribution d'un avertissement

Le chronomètre marque une pause à chaque arrêt du combat.

2.3 - Déroulement des combats

- Sont interdites les saisies de: cheveux, visage, oreille, gorge, doigt, parties, pantalon.

Pour le Xiang Bo /

- la main du combattant doit toujours rester collée à celle de l'adversaire.
- Le combattant doit garder son corps droit et ne peut se pencher que dans l'exécution d'une technique
- Il ne doit y avoir de saisie avec usage de la force, ni de rigidité, ni de saisie destinée à bloquer l'adversaire
- Une saisie doit immédiatement être suivie de l'exécution d'une technique. Si cette dernière échoue, les mains doivent revenir immédiatement au contact de celles de l'adversaire.
- Táo tuī, bào tuī, gōu tuī : les techniques de saisie de jambes doivent être brèves et non prolongées. Dans le cas contraire, l'arbitre sépare les 2 combattants et poursuit immédiatement le combat.
- Le combat ne doit pas être bloqué. Le combattant ne doit pas rester inactif plus de 5 secondes. Si cette inactivité est répétée 3 fois, il reçoit un avertissement.
- Les projections hautes ne sont pas autorisées dans les compétitions pour enfants.



Pour le Shuai Jiao

- Lorsqu'un combattant saisit à 2 mains, il a 5 secondes pour exécuter une technique.
- Un combattant ne doit pas rester inactif durant plus de 15 secondes. Si cette inactivité est répétée, il reçoit un avertissement.

Pour le Shou Bo

- les coups doivent être propres et clairs mais ne doivent pas blesser
- les coups de pieds doivent être armés et les impacts modérés
- à la cuisse, seuls les coups de pieds circulaires avec le dessus du pied sont autorisés
- à la tête, sont autorisés les coups de pieds circulaires avec le dessus du pied et les coups de pieds marteau avec le dessous de la pointe du pied. Les coups avec le talon ou le tibia sont interdits.
- aucune autre technique ou frappe en dehors de celles mentionnées dans ce règlement n'est autorisée à la tête
- Lorsque l'un des combattants saisit l'autre à 2 mains, le combat se poursuit sans aucune frappe ni coup de pied de part et d'autre sous peine d'avertissement. Celui qui saisit à 2 mains a 3 secondes pour effectuer une technique.
- Lorsque l'un des combattants saisit l'autre avec une seule main, il ne peut porter aucune frappe tandis que son adversaire peut continuer à porter les coups
- Un combattant ne doit pas rester inactif durant plus de 15 secondes. Si cette inactivité est répétée, il reçoit un avertissement.

Article 3 - Esprit

3.1 - Les combattants doivent

- Faire preuve d'esprit sportif, et développer les caractéristiques du Shou Bo à savoir la vitesse, l'élégance, la maîtrise de soi, pas de brutalité, pas d'agressivité, l'utilisation de la force de l'adversaire, et être actif.
- Avoir une tenue propre
- Respecter son environnement, l'adversaire, et le corps arbitral.

3.2 - Durant le combat

- Les combats s'effectuent toujours debout, les techniques doivent être exécutées en restant sur ses appuis.
- Le combattant ne doit pas chercher à écraser l'adversaire.
- Aucune frappe n'est autorisée pour les combats de niveau **Xiang Bo et Shuai Jiao**.
- Aucune clé douloureuse, ni étranglement ne sont tolérés.
- **En Shou Bo** : pour valider les points de frappes, les techniques doivent être suivies de techniques de saisies et projections

3.3 - Respect du règlement, de l'arbitrage et du déroulement d'un combat

- Les combattants et les entraîneurs ne doivent pas influencer le corps arbitral pendant le combat
- S'il y a contestation, les combattants et les entraîneurs peuvent consulter le corps arbitral après le combat.
- Tout manquement au règlement et à l'esprit du Shou Bo peut faire l'objet d'un avertissement voire d'une disqualification.

Article 4 - Valeurs des techniques subies

4 points :

- Chute avec ses 2 pieds décollés du sol et rotation complète dans l'air par une technique effectuée en restant debout.

3 points :

- Chute sur le corps ou le fessier sans rotation dans l'air par une technique effectuée en restant debout
- **Coup de pied reçu à la tête (Shou Bo)**

2 points :

- Toucher le sol par plusieurs membres (main, genou, ou coude).
- Avertissement pour faute grave
- **Coup de pied reçu au corps (Shou Bo)**



1 point :

- Toucher le sol avec un seul membre (main, genou, ou coude)
- Sortie de l'aire de combat, c'est-à-dire à l'extérieur de la bordure rouge
- Chute par une technique effectuée sans équilibre, l'exécutant perdant l'équilibre après cette chute.
- Si les combattants tombent ensemble, celui qui touche le sol en premier perd un point.
- Avertissement pour faute légère
- Si le "Xiao De" n'est pas réussi, l'attaquant devra se relever rapidement sous peine de perdre 1 point.
- Si au bout de 15 secondes, aucune technique n'a pu être exécutée, le combattant qui perd 1 point est :
 - ◇ celui qui n'a exécuté aucune technique
 - ◇ celui qui a été le plus rigide dans les gestes et les déplacements
 - ◇ celui qui a la position courbée
 - ◇ celui qui a le moins de variété de saisies
- **Coup de pied reçu à la cuisse (Shou Bo)**
- **Coup de poing au corps (Shou Bo)**

0 point :

- Lorsque les deux combattants tombent simultanément, sans qu'il ne soit possible de distinguer lequel est tombé le premier ou lequel est tombé sur l'autre.
- Lorsqu'un combattant exécute une technique amenant à tomber ensemble.

Article 5 - Validité des techniques

- Celui qui fait la technique à l'intérieur de l'aire de combat tandis que son adversaire tombe hors des limites, marque les points.
Celui qui effectue une technique à l'extérieur de l'aire de combat ne marque pas de points
- Lorsque la technique est faite à l'intérieur de l'aire de combat et que l'adversaire tombe à l'extérieur de cette aire, si celui qui a fait la technique sort de l'aire **après la chute de l'adversaire**, la technique est validée.
- Lorsque la technique est effectuée en même temps que le retentissement du gong de l'arbitre, la technique est validée.
Lorsque la technique est effectuée après le retentissement du gong de l'arbitre, la technique n'est pas validée.

Si une faute est commise avant ou en même temps que la technique, cette dernière n'est pas valable pour le fauteur.

Article 6 - Gain d'un combat

Pour le Xiang Bo - Shuai Jiao

Un combat se déroule en 2 rounds.

Au début d'une confrontation, les 2 combattants disposent chacun d'un crédit total de 10 points :

- Le combattant qui a perdu ses 10 points donne la victoire à son adversaire
- Le combattant qui a perdu le moins de points à la fin des 2 rounds remporte le combat



Article 7 - Les arbitres et les juges

Sont affectés à chaque aire de combat :

- Un chef arbitre de l'aire de combat
- Un arbitre de tapis
- Des juges de chaise
- Un Responsable de chronomètre et de gong
- Un responsable du tableau d'affichage
- Un secrétaire

Le chef arbitre

Il est responsable de l'aire de combat et du combat.

S'il observe une anomalie, il arrête le combat et se consulte avec l'arbitre de tapis et les juges. S'il y a désaccord entre l'arbitre de tapis et les juges, c'est le chef arbitre qui tranche.

L'arbitre de tapis

Il gère le combat sur le tapis : début, arrêts, ... A la fin du combat, il déclare le vainqueur. Il attribue mais ne compte pas les points.

Le juge ou arbitre de chaise

Il apprécie les techniques indépendamment de l'arbitre de tapis et note ensuite la décision du juge arbitre. Il signale toute anomalie à l'arbitre de tapis

Le secrétaire

Il note et totalise sur la feuille de match tous les points et avertissements donnés par l'arbitre de tapis. C'est lui qui signale au Chef arbitre et au Responsable du chronomètre et gong lorsqu'un combat est remporté.

Le responsable du chronomètre et du gong

Il lance le début et la fin d'un round.

Vocabulaire de l'arbitre

| FRANÇAIS | CHINOIS |
|------------------|------------|
| Saluez | Li |
| Prêt | Yu Bei |
| Commencez | Chi |
| Arrêtez | Ting |
| | |
| Bleue (ceinture) | Lán dài |
| Rouge (ceinture) | Hóng dài |
| | |
| 1 point | Yi fēn |
| 2 points | Liǎng diǎn |
| 3 points | sān fēn |
| 4 points | sì fēn |

