

FÉDÉRATION FRANÇAISE DES ARTS ÉNERGÉTIQUES ET MARTIAUX CHINOIS

Taichi chuan – Qi Gong – Kungfu – Wushu

FFAEMC

REGLEMENTS SPECIFIQUES DE COMPETITION WUSHU SANDA & SANDA LIGHT

**Règles sportives générales
Wushu Sanda / Sanda-Light**

Championnats de France 2025/2026

**Compétitions qualificatives en zones Inter-
Régions 2025/2026**

Coupes et Open 2025/2026

Règles sportives générales Wushu Sanda / Sanda-Light

Préambule

Ce règlement spécifique précise et complète le règlement général de compétition de la FFAEMC en vigueur pour ladite compétition. Le règlement général de compétition fait référence pour tout élément non spécifié.

Définition

Le Sanda est la forme de combat sportive du Wushu appliquée à l'international. Il s'agit d'un sport de combat utilisant les techniques de percussion pieds, poings, préhensions, poussées et techniques de lutte. Les combats s'effectuent sur une plateforme surélevée et en plein contact.

Le Sanda Light est une version plus sécurisée du Sanda, aux frappes à la touche, sans puissance, et à l'interdiction de certaines techniques ainsi qu'au port de protections supplémentaires. Le Sanda light est donc une forme permettant à la majorité de combattre sans les risques inhérents au plein contact.

Le championnat de France Wushu Sanda est important pour les sélections nationales internationales, conformément au PPF.. Il permet de décerner « le » titre de champion de France (un par catégorie et par sexe).

Formalités administratives spécifiques

La compétition est accessible uniquement aux licenciés de la FFAEMC de la saison en cours.

Tout compétiteur doit pouvoir justifier de sa licence de la saison en cours (timbre de licence ou attestation de licence) et d'une antériorité de licences y compris d'autres fédérations françaises justifiant d'un minimum de 3 ans de pratique. Une demande de dérogation peut être effectuée par mail auprès du DTN.

Il doit également présenter un passeport fédéral de la FFAEMC dûment rempli et en cours de validité.

Cas général pour les mineurs :

En plus des documents demandés ci-dessus, une autorisation signée par la personne ayant autorité parentale lui permettant de participer à des rencontres dans les compétitions et manifestations organisées par la Fédération Française des Arts Energétiques et Martiaux Chinois (sur papier libre ou apposé sur le passeport fédéral).

Documents médicaux

Pour les épreuves d'opposition (Sanda et Sanda Light) :

Pour les mineurs en Sanda Light :

Le licencié doit avoir rempli un questionnaire de santé ne comportant aucune réponse négative auquel cas le certificat médical de non-contre-indication à la pratique compétitive doit être présenté.

Pour les majeurs compétiteurs en Sanda Light :

Pour les compétitions combat où le KO n'est pas recherché (combat libre light) il s'agit d'un certificat de non contre- indication à la pratique en compétition des arts martiaux et des sports de combat en compétition de contact léger valable 3ans. Il conviendra qu'à chaque début de saison sportive le licencié doit avoir rempli un questionnaire de santé ne comportant aucune réponse négative/ A défaut le certificat médical de non-contre-indication à la pratique compétitive doit être renouvelé.

Pour les mineurs et majeurs compétiteurs en Sanda :

Pour les compétitions combat sanda avec KO autorisé (en combat libre), dossier médical de non-contre-indication à la pratique du Sanda doit être présenté. Il doit comprendre :

- un certificat de non contre-indication daté de **moins de 30 jours avant le début administratif de la saison sportive fédérale** au cours de laquelle a lieu l'événement,
- un électrocardiogramme de repos de moins de 3 ans dûment interprété,
- un certificat de non contre-indication émanant d'un ophtalmologiste et datant de moins de 3 ans"

Catégorie d'âge

SANDA :

CADETS, JUNIORS, SENIORS.

Catégories d'âges	Cadets	Juniors	Seniors
Age fédéral	14 - 15 ans	16 - 18 ans	19 – 39 ans

SANDA LIGHT :

POUSSINS, PUPILLES, BENJAMINS, MINIMES

Catégories d'âges	Poussins	Pupilles	Benjamins	Minimes
Age fédéral	6 - 7 ans	8 - 9 ans	10 - 11 ans	12 - 13 ans

CADETS, JUNIORS, SENIORS, VETERANS.

Catégories d'âges	Cadets	Juniors	Seniors	Vétérans
Age fédéral	14 - 15 ans	16 - 18 ans	19 – 39 ans	40 - 50 ans

Catégorie de poids

Catégories	Poussins 6 – 7 ans	Pupilles 8 – 9 ans	Benjamins 10 – 11 ans	Minimes 12 - 13 ans
Catégories de poids	≤20 kg			
	≤25 kg	≤25 kg		
	≤30 kg	≤30 kg	≤30 kg	
	≤35 kg	≤35 kg	≤35 kg	≤35 kg
	≤40 kg	≤40 kg	≤40 kg	≤40 kg
	>40 kg	≤45 kg	≤45 kg	≤45 kg
		>45 kg	≤50 kg	≤50 kg
				≤55 kg
				≤60 kg
				≤65 kg (>60 Fém.)
			>65 kg	

Catégories	Cadets d'âges 14- 15 ans	Juniors 16-18 ans	Seniors 19 - 39 ans	Vétérans 40-50 ans
Catégories de poids	≤44 kg			
	≤48 kg	≤48 kg	(≤48 kg Fém.)	
	≤52 kg	≤52 kg	(≤52 Fém.)	
	≤56 kg	≤56 kg	≤56 kg	
	≤60 kg	≤60 kg	≤60 kg	≤60 kg
	≤65 kg	≤65 kg	≤65 kg	≤65 kg
	≤70 kg (> 65 Fém.)	≤70 kg	≤70 kg	≤70 kg
	≤75 kg	≤75 kg	≤75 kg	≤75 kg
	>75 kg	≤80 kg (> 75 Fém.)	≤80 kg (>75 Fém.)	≤80 kg (>75 Fém.)
		≤85 kg	≤85 kg	≤85 kg
		>85 kg	≤90 kg	≤90 kg
			≤100 kg	≤100 kg
		>100 kg	>100 kg	

La durée de réalisation des combats

	Catégories d'âge	Temps de confrontation
SANDA	Cadets, Juniors.	2 ou 3 rounds de 1,30' de temps « effectif » de confrontation
	Séniors	2 ou 3 rounds de 2' de temps « effectif » de confrontation
SANDA LIGHT	Poussins	2 rounds de 1'
	Pupilles, Benjamins, Minimes	2 ou 3 rounds de 1'30
	Cadets, Juniors, Vétérans	2 ou 3 rounds de 1,30'
	Séniors	2 ou 3 rounds de 2' de temps « effectif » de confrontation

Minute de récupération

Les rounds sont séparés par un intervalle de 1' dit "minute de récupération".

Musique

La musique d'accompagnement est interdite.

Tenue & protections

Tous les sportifs doivent fournir leur propre tenue, gants et protections.

Tenue

Le compétiteur doit être pieds nus, ongles des orteils coupés court et porter une tenue (T-shirt et short de couleur identique) qui sera selon le tirage au sort : soit rouge, soit bleue (couleur officielle).

Les tenues portant des inscriptions désignant d'autres disciplines sportives, ou portant le logo d'autres fédérations ne seront pas acceptées.

Les sous-vêtements longs ne sont autorisés que pour les catégories féminines et devront être de la même couleur que le reste de l'équipement.

Pour les sportives féminines qui le souhaitent, le port d'un leggin est permis à partir du moment où celui-ci est de la même couleur que le reste de l'équipement (bleu ou rouge).

Les gants

- 6 onces pour toutes les catégories poussins, pupilles et benjamins.
- 8 onces pour les autres catégories jusqu'à 65 kg et en dessous,
- 10 onces pour les catégories supérieures à 65, kg. (12 onces autorisés pour les catégories 90 kg et au-dessus).

Les protections

Equipements de protection : coquille ou protège pubis pour les filles, protège-dents, gants de boxe, casque (les casques équipés de protèges-pommettes sont interdits dans la catégorie sénior), plastron (les plastrons avec épaulettes type TAEKWONDO sont interdits).

Les éléments visibles sont obligatoirement de la même couleur que la tenue.

Catégorie	GANTS	CASQUE	PLASTRON	Protège dents	Protège Tibias+Pieds	Coquilles
Senior Sanda	OBLIGATOIRE	OBLIGATOIRE (SANS POMMETTE)	OBLIGATOIRE	OBLIGATOIRE	SANS	OBLIGATOIRE
Toutes les autres catégories Sanda et Sanda light	OBLIGATOIRE	OBLIGATOIRE	OBLIGATOIRE	OBLIGATOIRE	OBLIGATOIRE	OBLIGATOIRE

Les bandages

Pour les bandages des mains les bandes adhésives sont autorisées. Un compétiteur ne sera pas autorisé à combattre avec des bandages non conformes.

Les chevillères ne devront pas contenir d'autre matière que du tissu et devront être de la même couleur que le reste de l'équipement.

Les genouillères et coudières éventuelles ne devront pas contenir d'autre matière que du tissu.

Des contrôles aléatoires pourront être effectués tout au long de la compétition.



Exemple de tenues et protections conformes
(Combattant Sénior SANDA Masculin)

Exemple de tenues et protections conformes
(Combattante Sénior SANDA Féminine)

La surface de compétition

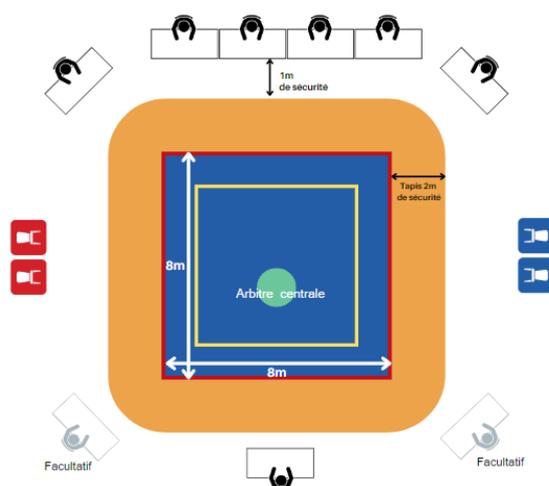
C'est une surface carrée de 8 m de côté. Elle est constituée d'une plateforme surélevée de 60 cm maximum au-dessus du sol, recouvert de tapis qui devra être à minima de 4 cm d'épaisseur, sans cordage. La plateforme est délimitée par une ligne rouge de 5 cm de large. Une ligne jaune d'avertissement de 10 cm de large est tracée à 90 cm du bord. Des tapis de protection de 30 cm d'épaisseur et de 2m de long sont placés tout autour de cette plateforme en protection au sol.

Toutefois, peut suffire une aire délimitée au sol d'un carrée de 8m de côté avec une protection de 2m sur le tour, l'ensemble est constitué de tapis type « judo » ou tapis-puzzle ou similaire. L'épaisseur des tapis devra être à minima de 4 cm.

Dans certains cas, la surface de combat peut être réduite à 7 m de côté, avec une protection de 1 mètre minimum sur le tour.

Les tables des officiels sont suffisamment éloignées de la surface de compétition pour des raisons de sécurité.

La hauteur de l'espace au-dessus de l'aire de compétition ne doit pas être inférieure à 8 m. L'éclairage de l'aire de compétition doit être suffisant.



Les championnats de France de Wushu 2025/2026 SANDA- SANDA LIGHT

Sexe

FEMININ ET MASCULIN

Nationalité

Catégorie Sanda : Française Exigée

Catégorie Sanda Light : Français et résident français

Catégorie d'âge ouverte aux championnats de France

SANDA :

CADETS, JUNIORS, SENIORS.

Catégories d'âges	Cadets	Juniors	Seniors
Age figurant sur la licence fédérale	14 - 15 ans	16 - 18 ans	19 – 39 ans

SANDA LIGHT :

CADETS, JUNIORS, SENIORS, VETERANS.

Catégories d'âges	Cadets	Juniors	Seniors	Vétérans
Age figurant sur la licence fédérale	14 - 15 ans	16 - 18 ans	19 – 39 ans	40 - 50 ans

Quota et qualification

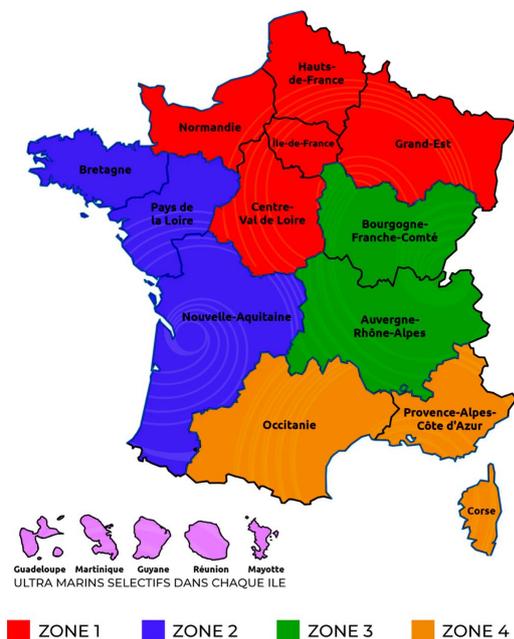
Les championnats de France Wushu 2025/2026 – Sanda / Sanda Light des catégories d'âges Cadets à Vétérans sont soumis à qualification préalable.

Les qualifications s'effectuent au niveau zones inter-régions selon la carte ci-dessous :



CARTE DES ZONES

SELECTIFS REGIONAUX PPF WUSHU FFAEMC



Précision : Le même club pourra engager des compétiteurs dans une seule zone inter-régions qualificative en fonction du lieu d'enregistrement du club. L'ensemble des licenciés du club d'appartenance devront obligatoirement concourir dans une même zone inter-régions.

Exception :

Les clubs de Corse, des DOM – TOM et collectivités d'outre-mer pourront engager leurs compétiteurs à la phase nationale des championnats de France 2026 sans passer par la phase éliminatoire, après accord préalable du DTN (ou de son adjoint responsable).

Un compétiteur est limité à l'engagement d'une seule forme de compétition sanda, ou SandaLight par événement.

Les quotas de qualification pour les championnats de France définis pour chacune des zones inter-régions, sont les suivants :

- Jusqu'à 5 compétiteurs (5 inclus) dans la catégorie de poids => les 2 premiers seront sélectionnés pour participer lors de la phase nationale ; sauf dérogation du DTN
- Au-delà de 5 compétiteurs dans la catégorie de poids => les 4 premiers seront sélectionnés pour participer lors de la phase nationale. Sauf dérogation du DTN

Sélection directe au championnats de France

Tout sportif ou sportive ne pouvant participer au sélectif de zone inter-régionale, doit demander au DTN une dérogation.

Règles d'arbitrage de la compétition

Le règlement d'arbitrage – Wushu – Sanda / Sanda-Light en cours de validité sera appliqué ».

Organisation des épreuves

L'organisation des épreuves se fera sous le format « épreuve par élimination directe » ou le format « épreuve par poule dit round robin » (cf. règlement général des compétition).

Délivrance des titres

Si le compétiteur est seul dans sa catégorie il est déclaré champion de France dans sa catégorie

Les 3 premiers du classement : Médaille d'Or, Argent, Bronze x2 selon le classement

Distinction spécifique

Sera remis après concertation des Juges Arbitres et du responsable de compétition,

- Un trophée du Meilleur Styliste Combattant (combattant masculin)
- Un trophée de la Meilleure Styliste Combattante (combattante féminine).

Compétitions qualificatives en zone inter-régions Sanda / Sanda-Light 2025 / 2026

Organisation des compétitions qualificatives en Zones inter-régions.

La programmation des qualifications en zones inter-régions sélectives

Pour toutes les compétitions, les épreuves de chaque zone inter-régions sélectives sont regroupées sur une ou deux journées réparties sur un weekend, sauf si un effectif trop important nécessite une formule différente.

Il est défini par la DTN une période d'environ trois mois pendant laquelle doivent être organisées toutes les qualifications. Cette période est comprise entre novembre et janvier.

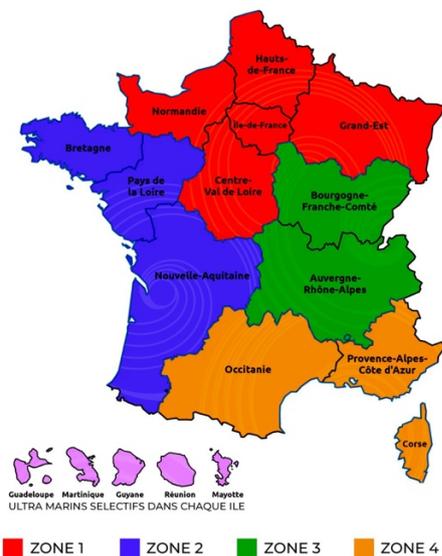
Sous réserve des contraintes organisationnelles, chaque weekend de qualification se déroule à une date différente.

Ces règles peuvent être adaptées en fonction des contraintes liées aux calendriers civil et sportif de chaque saison.

Les zones inter-régions sélectives

Le découpage des zones inter-régions

CARTE DES ZONES SELECTIFS REGIONAUX PPF WUSHU FFAEMC



Précision : Le club ne pourra s'engager que dans une seule des compétitions qualificatives des zones inter-régions indiquées, l'ensemble des sportifs licenciés dans un club une inter-régions devra s'engager au sein de cette même compétition qualificative de zone inter-régions.

Sexe

FEMININ ET MASCULIN

Nationalité

Catégorie Sanda : Française Exigée

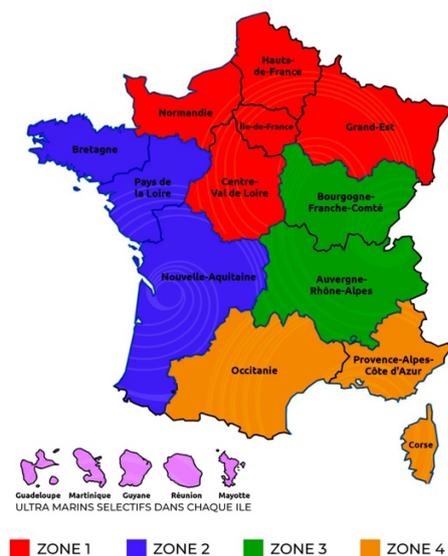
Catégorie Sanda Light : Français et résident français

Quota et qualification

La participation aux sélectifs de zone inter-régions Wushu – Sanda / Sanda Light 2025/2026 des catégories d'âges Cadets à Vétérans se fait sans qualification préalable.

Le nombre d'inscription possible est illimité pour chaque club.

CARTE DES ZONES SELECTIFS REGIONAUX PPF WUSHU FFAEMC



Catégories d'âges

SANDA :

CADETS, JUNIORS, SENIORS.

Catégories d'âges	Cadets	Juniors	Seniors
Age figurant sur la licence fédérale	14 - 15 ans	16 - 18 ans	19 – 39 ans

SANDA LIGHT :

CADETS, JUNIORS, SENIORS, VETERANS.

Catégories d'âges	Cadets	Juniors	Seniors	Vétérans
Age figurant sur la licence fédérale	14 - 15 ans	16 - 18 ans	19 – 39 ans	40 - 50 ans

Règles d'arbitrage de la compétition

Le règlement d'arbitrage – Wushu – Sanda / Sanda-Light en cours de validité sera utilisé.

Organisation des épreuves

L'organisation des épreuves se fera sous le format « épreuve par élimination directe » (cf. règlement général des compétitions) ou le format « épreuve par poule ».

Délivrance des récompenses

Si le compétiteur est seul dans sa catégorie il est déclaré champion zone-inter région et est sélectionné pour les championnats de France.

Les 3 premiers du classement : Médaille d'Or, Argent, Bronze x2 selon le classement

Open de France Wushu jeunes SANDA LIGHT

Sexe

FEMININ ET MASCULIN

Nationalité

FRANÇAISE OU ETRANGER

Quota et qualification

Aucun quota ni qualification

Catégorie d'âge

SANDA LIGHT :

Poussins, Pupilles, Benjamins, Minimes

Catégories d'âges	Poussins	Pupilles	Benjamins	Minimes
Age figurant sur la licence fédérale	6 - 7 ans	8 - 9 ans	10 - 11 ans	12 - 13 ans

Règles d'arbitrage de la compétition

Le règlement d'arbitrage – Wushu– Sanda / Sanda-Light en cours de validité sera appliqué.

Organisation des épreuves

L'organisation des épreuves se fera sous le format « épreuve par élimination directe » (cf. règlement général des compétition) ou le format « épreuve par poule dit round robin ».

Délivrance des titres

Si le compétiteur est seul dans sa catégorie il est déclaré champion zone-inter région et est sélectionné pour les championnats de France.

Les 3 premiers du classement : Médaille d'Or, Argent, Bronze x2 selon le classement

Distinction spécifique

Sera remis après concertation des Juges Arbitres et du responsable de compétition, un trophée du Meilleur Styliste Combattant (combattant masculin) et un trophée de la Meilleure Styliste Combattante (combattante féminine).

Open de France 2026 SANDA- SANDA LIGHT

Sexe

FEMININ ET MASCULIN

Nationalité

FRANÇAISE ET RESIDENT FRANÇAIS

Quota et qualification

L'open de France 2026 –Sanda et Sanda Light des catégories d'âges Cadets à Vétérans s'effectue sans qualification préalable.

Un compétiteur est limité à l'engagement d'une seule forme de compétition sanda,ou Sanda-Light par événement.

Catégorie d'âge

SANDA :

CADETS, JUNIORS, SENIORS.

Catégories d'âges	Cadets	Juniors	Seniors
Age figurant sur la licence fédérale	14 - 15 ans	16 - 18 ans	19 – 39 ans

SANDA LIGHT :

MINIMES, CADETS, JUNIORS, SENIORS.

Catégories d'âges	Minimes	Cadets	Juniors	Seniors
Age figurant sur la licence fédérale	12-13 ans	14 - 15 ans	16 - 18 ans	19 – 39 ans

Règles d'arbitrage de la compétition

Le règlement d'arbitrage – Wushu – Sanda / Sanda-Light en cours de validité sera utilisé.

Organisation des épreuves

L'organisation des épreuves se fera sous le format « épreuve par élimination directe » (cf. règlement général des compétition) ou le format « épreuve par poule dit round robin ».

Délivrance des titres

Si le compétiteur est seul dans sa catégorie suite au forfait de son adversaire il est déclaré vainqueur de l'open de France Sanda