

Les règles de la



Lutte

durée: senior et junior trois période de 2 minute BENJAMINS : 3 minutes

MINIMES : 3 minutes

CADETS : 4 minutes CADETTES : 3 minutes

Voici quelque sorte de lutte pratiquer dans le monde :

La **lutte libre** est semblable au style de lutte universitaire américain. Les prises sont en nombre presque illimité à condition de ne pas être dangereuses et peuvent être appliquées à n'importe quelle partie du corps.

La **lutte gréco-romaine** limite les prises à la partie supérieure du corps.

Lexique:

- **Croisillon** : prise consistant pour un lutteur à bloquer avec ses bras les chevilles de son adversaire en plaquant le dos de ce dernier au tapis.
- **Action** : demande de l'arbitre appelant les lutteurs à engager le combat.
- **Bras roulé** : mouvement consistant pour un lutteur à ceinturer de ses bras le corps de son adversaire avant de le projeter sur le tapis.
- **Ceinture arrière exécutée avec souplesse** : prise consistant pour un lutteur à projeter son adversaire de façon spectaculaire en exécutant un grand arc de cercle tout en le tenant par derrière.
- **Ceinture en pont** : mouvement au cours duquel un lutteur fait rouler son adversaire alors qu'il se trouve en position de pont.
- **Contrôle du corps** : prise consistant pour un lutteur à ceinturer de ses bras le corps de son adversaire avant de le jeter au tapis.
- **Décalage avant** : Mouvement par lequel un lutteur fait tomber son adversaire en lui soulevant la jambe avec les bras.
- **Disqualification** : élimination d'un lutteur d'un match pour infraction aux règlements.
- **Double ramassement de jambes enlevées** : mouvement consistant pour un lutteur à amener son adversaire au sol en le plaquant après lui avoir saisi les jambes.
- **Forfait** : victoire prononcée lorsqu'un lutteur est disqualifié ou blessé trop sévèrement pour poursuivre le combat ou qu'il ne se présente pas pour le match à l'appel de son nom.
- **Passivité** : situation où le lutteur refuse le combat sur le tapis et où il se trouve pénalisé par un point, lequel est attribué à son adversaire.
- **Fuite de tapis** : situation où le lutteur sort volontairement du tapis et où il se trouve pénalisé par un point, lequel est attribué à son adversaire.
- **Liane** : mouvement au cours duquel un lutteur se sert de ses jambes pour faire tourner son adversaire.

- **Lutte gréco-romaine** : forme traditionnelle de lutte dans laquelle les lutteurs ne peuvent se servir que de leurs bras et de la partie supérieure de leur corps pour attaquer et dans laquelle ils ne peuvent maintenir que ces parties-là du corps de leurs adversaires.
- **Lutte libre** : style de lutte où les lutteurs sont autorisés à utiliser les bras, les

jambes et le reste du corps et à se saisir au-dessus et en dessous de la ceinture.

Terrain de lutte:



INTERDICTIONS :

- Les coups
- Toutes les torsions d'articulation
- Les saisies de la tête seule à 2 bras.
- Les chatouillements, action sur les doigts, les cheveux, etc.
- Les étranglements
- Toute action sur la figure
- Toute action jugée dangereuse pour l'intégrité de l'enfant et notamment sur la colonne vertébrale.

Techniques interdites

- La ceinture arrière en souplesse absolument interdite
- L'arraché au sol
- La double clef de tête La liane (jambe sur jambe au sol) avec la clef de tête dans le sens opposé.

– **Le tombé, c'est le contact simultané des 2 omoplates au sol pendant 2 secondes.**

– **- Le contrôle arrière : le lutteur attaqué se retrouve à plat ventre ou en position:**

quadrupédique, le lutteur attaquant est situé derrière la ligne d'épaules du lutteur attaqué et le contrôle avec au moins un bras à la taille.

3 points : technique de lutte **amorcée debout, contrôlée avec mise en danger directe** de l'adversaire (le lutteur attaqué doit être debout au départ de l'action).

2 points : mise en danger amorcée au sol et **maintenue 2 secondes.**

1 point : **toute action amorcée debout, qui amène l'adversaire au sol sans le mettre en danger et** suivi dans la continuité par un contrôle arrière.

GAIN DU MATCH :

- Victoire par « tombé »
- Victoire par supériorité technique (quand la différence entre les lutteurs est de 10 points)
- A la fin du temps réglementaire
- Sur disqualification

Est déclaré vainqueur aux points le lutteur qui totalise le plus grand nombre de points techniques.

En cas d'égalité de points à la fin du temps réglementaire, l'arbitre ordonne une prolongation. Le lutteur qui marquera le 1^{er} point sera déclaré vainqueur. Dans le cas où aucun point n'est marqué, une décision est prise par le corps d'arbitrage.