

REGLEMENT

Style de lutte :

Lutte « libre » et « gréco romaine » sont les 2 styles officiels de lutte adoptés au Jeux olympique.

La lutte gréco romaine n'autorise que les prises portées de la tête à la ceinture.

La lutte libre permet l'utilisation et l'attaque des jambes pour certains mouvements.

Dans un style ou l'autre, les prises douloureuses et torsions pouvant provoquer une désarticulation sont interdites.

Officiels :

Tenue du lutteur :En compétition, les lutteurs possèdent un maillot bleu et un autre rouge.

Le premier combattant appelé à lutter doit se présenter en rouge sur le tapis.

En EPS, une paire de chaussette, un short ou un jogging usagé et un vieux tee-shirt suffisent amplement.

Le corps d'arbitrage est composé d'un chef de tapis , d'un arbitre et d'un juge. Tous trois sont vêtus de blanc. L'arbitre porte une manchette bleue à son poignet droit et une manchette rouge à son poignet gauche. Il indique avec ses doigts les points attribués à chaque lutteurs au cours du combat en levant le bras correspondant à la couleur du maillot du lutteur concerné. Juge et chef de tapis entérinent les décisions de l'arbitre au moyen de palette et d'un tableau affichant le score.Si un combat ne se termine pas par un tombé, le chef de tapis donne la décision finale.

En EPS on peut demander à 2 élèves de chacun s'occuper de l'arbitrage d'un des combattant.

BUT DE LA LUTTE COLLEGE :

De la position debout renverser et maintenir son adversaire sur le dos pendant 2 secondes : c'est le « TOMBE » (contact des omoplates au tapis).

DUREE DU COMBAT :

Le règlement de la lutte n'ayant cessé d'évoluer dans le sens de la rapidité, du dynamisme et de la technicité, l'actuelle durée fédérale du combat est fixée à :

- 2*3minutes pour juniors et séniors (30' de repos entre chaque période).
- 2*2 minutes pour les plus petits (30' de repos entre chaque période).

En UNSS la durée des combats diffèrent en fonction des catégories d'âges et de sexe :

BENJAMINS : 3 minutes

MINIMES : 3 minutes

CADETS : 4 minutes CADETTES : 3 minutes

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.

COTATION DES TECHNIQUES :

(Elle découle de la finalité du combat : « le tombé »)

- **Le tombé**, c'est le contact simultané des 2 omoplates au sol pendant 2 secondes.
- **La mise en danger** :
Allongé, la ligne des omoplates forme avec le tapis un angle inférieur à 90°.
Assis, le dos forme avec le tapis un angle inférieur à 45°
- **L'amené au sol contrôlé** : au moins 3 appuis au sol autres que les pieds (2 genoux + 1 main ou 2 mains + 1 genou).
- **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.

Eléments favorisant une lutte active :

- Les actions au sol ne cherchant pas le « tombé » doivent être limitées et ne seront pas cotées. **Si le combat stagne au sol sans qu'il y ait de mise en danger maintenue 2 secondes**, le combat est interrompu et reprend debout.
- **L'attaquant ne doit pas être pénalisé**, quelle que soit la position d'arrivée au sol sauf si il est maintenu en danger.
- Sur une technique « loupée » ou le lutteur attaquant se retrouve dessous sans contrôle et sans action du lutteur attaqué, **la lutte est interrompue et reprend debout**.

Arrêt et continuation du combat :

Le combat sera arrêté et reprendra debout dans les cas suivants :

- **Debout**, l'arbitre, siffle dès qu'un des 2 lutteurs met un pied à l'extérieur du cercle rouge. Si une action était engagée, elle sera cotée.
- **A genoux**, la lutte est interrompue dès qu'une main du lutteur attaqué est à l'extérieur du cercle.
- **Sur le dos ou à plat ventre**, le combat est interrompue dès que la tête ou une épaule du lutteur attaqué est à l'extérieur du cercle rouge.
- Sur **retour à plat ventre ou position quadupédique** d'un lutteur ayant été mis en danger pendant 2 secondes (action à 2 points), la lutte est arrêtée et reprend debout.

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 ou aucun point n'est marqué, une décision est prise par le corps d'arbitrage.