

# GUIDE DU SPECTATEUR

## STYLES DE LUTTE

### LUTTE LIBRE / FÉMININE



En lutte libre, on peut saisir les jambes de l'adversaire, le faire chuter et utiliser les jambes dans l'exécution de n'importe quel mouvement.

### LUTTE GRÉCO - ROMAINE

En lutte gréco-romaine, il est interdit de saisir intentionnellement l'adversaire au-dessous de la taille ou d'utiliser les jambes dans l'exécution de n'importe quel mouvement.

## MANIÈRES DE GAGNER

**1** PAR TOMBÉ  
L'adversaire est sur le dos

**2** PAR POINTS

**3** PAR SUPÉRIORITÉ TECHNIQUE

## COMMENT MARQUER DES POINTS



Lors de divers amenés à terre et prises, on attribue des points en fonction du niveau de contrôle pendant l'exécution du mouvement, ou de la difficulté du mouvement.

**SURPASSE** ou forcer l'adversaire à sortir du cercle  
**AMÈNE A TERRE** sans mettre l'adversaire en danger  
**AMÈNE A TERRE** ou **PROJECTION** en mettant l'adversaire en danger  
**PROJECTION DE GRANDE AMPLITUDE**

**1 POINT**  
**2 POINTS**  
**4 POINTS**  
**5 POINTS**

### SUPÉRIORITE NUMÉRIQUE

Le combat prend fin chaque fois qu'un lutteur obtient une avance de 10 points (lutte libre) ou de 8 points (lutte gréco-romaine).

En cas **D'ÉGALITE DE POINTS**, le vainqueur sera déterminé en considérant (dans l'ordre) :

**1** LA VALEUR LA PLUS ÉLEVÉE DES PRISES

**2** LE MOINS D'AVERTISSEMENTS

**3** LE(S) DERNIER(S) POINT(S) MARQUE(S)

## PASSIVITÉ ET PÉRIODE D'ACTIVITÉ

Lorsqu'un lutteur est jugé passif par l'arbitre, il reçoit un premier avertissement. Si le lutteur continue à être passif, une **période d'activité de 30 secondes** lui est imposée. Si un des deux lutteurs marque des points, la période d'activité est annulée. Si aucun des deux lutteurs ne marque de points dans les 30 secondes, un point technique est attribué à l'adversaire du lutteur passif.

## AVERTISSEMENT

Lorsqu'un avertissement est donné à un lutteurs, son adversaire reçoit **UN POINT** (lutte libre) ou **DEUX POINTS** (lutte gréco-romaine). Si un lutteur reçoit **TROIS AVERTISSEMENTS** dans un match, son adversaire est déclaré **VAINQUEUR**. Ils peuvent être données en cas de fuite d'une prise ou de tapis, ou suite à une prise illégale.

### CHALLENGE

Un challenge a lieu en cas de désaccord avec la décision d'un arbitre et elle se déroule par une analyse vidéo.



### COMBIEN DE TEMPS DURE UN COMBAT

**2 X** une période de **3 minutes**  
+ entrecoupées d'une pause de 30 secondes



## ARBITRE

L'arbitre qui est debout sur le tapis avec les lutteurs, est chargé de signaler le début et l'arrêt du combat, et d'attribuer les points.

## JUGE

Le juge confirme les points attribués par l'arbitre.

## CHEF DE TAPIS

Intervient quand l'arbitre et le juge ne sont pas d'accord sur l'attribution des points.