WRESTLING CANADA LUTTE

LE BUT ULTIME DE LA LUTTE EST DE DÉMONTRER QUE VOUS CONTRÔLEZ L'ADVERSAIRE.

MANIÈRES DE GAGNER

1. PAR TOMBÉ
2. AUX POINTS
3. PAR SUPÉRIORITÉ TECHNIQUE

STYLES DE LUTTE

LUTTE GRÉCO-ROMAINE ♂♀

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

LUTTE LIBRE ♂

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

COMMENT MARQUER DES POINTS [LA BASE]

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.

SURPASSÉ, ou forcer l'adversaire **À SORTIR DES LIMITES**	**1 POINT**
AMENÉ À TERRE sans mettre l'adversaire en danger	**2 POINTS**
AMENÉ À TERRE ou **PROJECTION** en mettant l'adversaire en danger	**4 POINTS**
PROJECTION DE GRANDE AMPLITUDE	**5 POINTS**

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

1. **LA VALEUR LA PLUS ÉLEVÉE DES PRISES**
2. **LE MOINS DE RÉPRIMANDES**
3. **LES DERNIER(S) POINT(S) TECHNIQUE(S) MARQUÉ(S)**

3 SUPÉRIORITÉ TECHNIQUE

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

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 lutteursmarque des points, la période d'activité est annulée. Si aucun des deux lutteurs ne marque de point dans les 30 secondes, un point technique est attribué à l'adversaire du lutteur passif.

CONTESTATION:

Une contestation a lieu en cas de désaccord avec la décision d'un arbitre et elle se déroule par reprise vidéo.

RÉPRIMANDES

Lorsqu'une **RÉPRIMANDE** est donnée à un lutteur, son adversaire reçoit **UN POINT** (style libre) ou **DEUX POINTS** (gréco-romaine).

Si un lutteur écope de **TROIS RÉPRIMANDES** dans un match, son **ADVERSAIRE EST DÉCLARÉ VAINQUEUR**. Des réprimandes peuvent être données en cas de fuite d'une prise ou du tapis, ou d'application d'une prise illégale.

COMBIEN DURE UN COMBAT?

2X PERIODS DE 3 MINUTE CHACUNE

+ ENTRECOUPÉES D'UNE PAUSE DE 30 SECONDES

OFFICIALS

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.

TERMINOLOGIE

Position neutre	Position debout, genoux fléchis, face à l'adversaire.
Position en danger	Le dos exposé au tapis.
En dehors des limites	Quand n'importe quelle partie du corps est à l'extérieur du cercle.
Prise	Une position qui contrôle les mouvements de l'adversaire.
Surpassé	Quand le lutteur dominé reprend le contrôle de son adversaire.
Par Terre	Une position de départ où les mains et les genoux sont au sol.