



REGLEMENT COMPETITION **LUTTE CONTACT**

MINIMES
12 – 13 ans

- **PROTECTIONS :** Casque, protège dents, plastron, coquille, protège tibias, Gants doigts libres, débardeur sous le plastron autorisé.
- **DUREE DE COMBAT :** 1 min 30
- **TEMPS DE REPOS :** 1 min
- **PROLONGATION :** 30 secondes

Autorisation du port d'un tee-shirt sans manche sous le plastron.

TECHNIQUES DE COMBAT AUTORISEES

Sol
Contrôles uniquement

Projections
Toutes, sauf les sacrifices et enfourchements

Percussions
Pieds et poing au buste uniquement

TEMPS DES CONTROLES (sol) : 15 secondes (1 point de 5 à 9 secondes, 3 points de 10 à 14 secondes).

CADETS
14 – 15 ans

- **PROTECTIONS :** Casque, protège dents, plastron, coquille, protège tibias, Gants doigts libres, débardeur sous le plastron autorisé.
- **DUREE DE COMBAT :** 2 min

● **TEMPS DE REPOS :** 1 min

● **PROLONGATION :** 1 min

Autorisation du port d'un tee-shirt sans manche sous le plastron.

TECHNIQUES DE COMBAT AUTORISEES

- Coup de pied au corps
- Coup de pied visage (non frontal)
- Coup de poing au corps
- Projections de différentes formes et ramassage, balayage, accrochage
- Immobilisations + clefs de bras
- Travail au sol maxi 20'' (à raison d'une fois par combattant)

TECHNIQUES DE COMBATS NON-AUTORISEES

- Coup de poing visage
- Coup de genoux
- Clé de cheville
- Etranglement
- Frappe aux cuisses avec les jambes

JUNIORS 16 – 17 ans

● **PROTECTIONS :** Casque, protège dents, coquille, protège tibias, Gants
doigts libres.

● **DUREE DE COMBAT :** 3 min

● **TEMPS DE REPOS :** 1 min

● **PROLONGATION :** 1 min 30

TECHNIQUES DE COMBAT AUTORISEES

- * Coup de pied au corps
- * Coup de pied visage
- * Coup de poing au corps
- * Coup de pied aux cuisses
- * Coup de genoux
- * Projections de différentes formes et ramassage, balayage,
accrochage
- * Clé d'épaule
- * Clé de coude
- * Clé de poignet

- * Etranglements (sanguin et respiratoire)
- * Travail au sol maximum 40’’

TECHNIQUES DE COMBATS NON-AUTORISEES

- * Coup de poing visage
- * Clé de cheville

JUNIORS
16 – 17 ans
(suite 1)

LES POINTS

- * 1 point

- * Frappe au corps avec pieds
- * Frappe au corps avec poings
- * Frappe au corps avec genou
- * Frappe aux cuisses avec les jambes
- * Petite projection

- * 3 points

- * Frappe avec pied au visage
- * Coup de pied retourné au corps
- * Projection technique sans plat dos
- * 5 points

- * Coup de pied retourné au visage (frappé)
- * Projection technique avec plat dos (l'acteur ne doit pas toucher le sol avec la tête)
- * 1^{er} hors combat technique compté

VICTOIRE

- 2 x 5 points

- * Renouvellement d'une technique donnant 5 points

- 7 points

- * Tout combat gagné par décision

- * 10 points

- * Un hors combat technique +5'' sans reprise de combat
- * Addition des deux fois 5 points
- * Disqualification (deux pénalités à 5 points)
- * Abandon
- * nécessité d'un troisième appel au micro pour se présenter sur l'aire de combat (**au-delà, disqualification du combattant**)

SENIORS
Classe B
+ 18 ans
(Suite 1)

LES POINTS

*** 1 point**

- * Frappe au corps avec pieds
- * Frappe au corps avec poings
- * Frappe au corps avec genoux
- * Frappe aux cuisses avec les jambes
- * Frappe au visage avec poings
- * Petite projection

*** 3 points**

- * Frappe avec pieds au visage
- * Coup de pied retourné au corps
- * Projection technique sans plat dos

*** 5 points**

- * Coup de pied retourné au visage (frappé)
- * Projection technique avec plat dos (l'acteur ne doit pas toucher le sol avec la tête)
- * 1^{er} hors combat technique compté

VICTOIRE

*** 2 x 5 points**

- * renouvellement d'une technique donnant 5 points

* 7 points

* Tout combat gagné par décision

* 10 points

* Un hors combat technique + de 5'' sans reprise de combat

* Addition de deux fois 5 points

* Disqualification (deux pénalités à 5 points)

* Abandon

CATEGORIES DE POIDS

- de 60, -65, -70, -75, -80, -85, -90, +90 kg