



LUTTE « JEUNES »

POUSSIN B
POUSSIN C
BENJAMIN

Règlement technique **Compétitions**

I - OBJECTIFS RECHERCHÉS

- **L'objectif premier reste la mise en place d'un règlement simplifié de LUTTE qui ne dénature pas l'activité mais la rend accessible et facilement compréhensible pour les jeunes lutteurs et leurs parents.**
- **Fidéliser le jeune lutteur à l'activité LUTTE par des rencontres régulières en complément d'un enseignement centré sur les maîtrises.**
- **Favoriser la formation du « jeune arbitre »**
- **La lutte « JEUNES » est un style de lutte qui doit être :**
 - Séduisant et sécurisant pour les enfants et parents
 - Facilement accessible aux débutants.
 - Ecartant les gestes pouvant présenter un danger.
 - Aisément arbitrable.
 - Compréhensible par le spectateur.
- **La Lutte « JEUNES » s'adresse aux catégories d'âge :**
 - Poussins B
 - Poussin C
 - Benjamins.
- **La lutte « JEUNES » se pratiquera à l'occasion de toutes les rencontres et championnats, individuels et par équipes, qui concernent les poussins et poussines B et C, les benjamins et benjamines.**

II - REGLEMENTS

1. But du combat de « Lutte Jeunes »

De la position debout, renverser et maintenir **son adversaire sur le dos pendant deux secondes** : c'est le " **Tombé** " (contact des omoplates au tapis).

2. Durée du combat

Temps continu.

Cas particulier d'arrêt du chronomètre à la demande de l'arbitre (blessure...)

- Rencontres ou championnats individuels :
Poussins : 2 minutes – Benjamins : 3 minutes
- Championnat par équipes : Poussins et Benjamins : 2 minutes 30 secondes

3. Interdictions

Interdictions générales :

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

Le combat est arrêté en cas d'action interdite. Un avertissement verbal est prononcé. En cas de récidive, un avertissement (1 point pour l'adversaire) sera prononcé.

Techniques interdites :

- Les projections en souplesse.
Seules les projections en souplesse sont interdites dans la lutte debout. La forme de corps bascule est autorisée dans la lutte debout.
- Les arrachés au sol.
Ce sont des actions qui démarrent au sol. Le lutteur arrache son adversaire du sol, décolle ses appuis pour le projeter sur le dos.
- La double clef de tête et toutes les clefs verrouillées en lutte au sol ou debout.
- La « cuisse à rebours », défenseur à plat ventre.
Cette action peut être très dangereuse et nécessite une grande vigilance avec les enfants.

Le combat est arrêté en cas de technique interdite. Un avertissement sera prononcé et un point sera attribué à l'adversaire.

A propos du pont : une grande vigilance est requise quand à la position du « pont » (situation passagère, aucune poussée vers l'avant de l'attaquant...)

4. Arbitrage

4.1 Jury

Un arbitre qui dirige le combat et cote les prises.

Un secrétaire qui note la cotation des prises, sur la feuille de match et chronomètre.

4.2 Tenue

Tenue réglementaire à tous les niveaux : cuissard noir et tee-shirt moulant avec épaules de couleur (tenue officielle d'entraînement FFL), chaussures de lutte, manchette de couleur rouge ou bleu à la cheville.

Pour les scolaires, non licenciés à la FFL : idem ou cuissard noir et tee-shirt de l'AS (ou tee-shirt blanc), pieds nus, manchette de couleur rouge ou bleu à la cheville.

5. Surface de combat

Le combat se déroule sur un tapis présentant toutes les caractéristiques de sécurité.

Le tapis est de 36 m², soit le quart du tapis 12x12 (tapis lutte collège).

La limite de la surface de combat, cercle rouge, n'est pas une zone de passivité.

6. 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 seconde
- La mise en danger, c'est l'orientation du dos vers le tapis :
 - allongé, la ligne des omoplates forme avec le tapis un angle $< 90^\circ$
 - assis bras tendus, le dos forme avec le tapis un angle $< 45^\circ$
 - assis un coude en contact avec le tapis
- L'amené au sol contrôlé, c'est l'action qui consiste à faire chuter son adversaire sans le lâcher avec au moins trois 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 (un bras à la taille par exemple)
- La lutte debout : le lutteur attaqué est debout (sur ses deux pieds) au départ de l'action.
- La lutte au sol : le lutteur attaqué possède au moins un genou au sol au moment du déclenchement de l'action.

- ✓ 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.
 - Passage arrière ou surpassé au sol sans mise en danger maintenue.

Comme dans la lutte olympique, le passage arrière seul (sur une attaque aux jambes de l'adversaire, par exemple) est systématiquement côté 1 point.

Tableau de cotation de actions et des techniques

Techniques	Avec mise en danger	Avec contrôle Arrière
Debout	3 points	1 point
Sol	2 points (si maintenue 2'')	1 point

7. Avertissement

L'avertissement est toujours accompagné **d'un point pour l'adversaire** (1 point).

Il est attribué :

- Pour non combativité flagrante (point d'activité toujours précédé d'un avertissement verbal).
- En cas de non respect des interdits généraux et techniques.
- Pour conduite antisportive.

L'élimination se fait au 3ème avertissement.

Pour tout comportement antisportif du lutteur, une sanction d'exclusion de la compétition pourra être prononcée.

8. Déroulement du combat

8.1 Éléments favorisant une lutte active

- Sur une technique “ loupée ” où le lutteur attaquant se retrouve dessous sans contrôle et sans action du lutteur attaqué, **la lutte continue mais aucun point n'est attribué.**
- **Si la lutte stagne au sol**, le combat est interrompu et reprend au centre du tapis debout.

8.2 Arrêt et continuation du combat

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

- **Debout**, l'arbitre siffle dès qu'un des deux lutteurs met un pied à l'extérieur du cercle rouge. Si une action était engagée en partant de l'intérieur, 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 interrompu dès qu'une épaule du lutteur attaqué est à l'extérieur du cercle rouge.
La tête du lutteur attaqué peut être à l'extérieur de la limite rouge.

8.3 Gain du combat

- **Le combat s'arrête :**
 - Victoire par “ tombé ”
 - Victoire par "supériorité technique" (quand la différence entre les lutteurs est de 10 points) ou qu'un lutteur réalise 2 techniques à 3 points. Dans ce cas, le match sera interrompu dès que le lutteur dominé sera sorti de la position de mise en danger, la possibilité de parvenir au tombé sera laissée au lutteur attaquant jusqu'à la fin de l'action.
 - 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, la victoire sera attribuée :

- Au lutteur ayant le mois d'avertissement.
- Au lutteur qui a réalisé la technique la mieux cotée
- Si l'égalité subsiste, au lutteur qui a réalisé la dernière action cotée.
- En cas d'égalité à 0-0, une décision arbitrale déclarera vainqueur le lutteur le plus actif du combat.

(Les avertissements à 1 point pour non combativité sont là pour aider les arbitres à débloquer une situation de combat)

9. Déroulement de la compétition

- **Poussins individuel**

Poules de 4 (cf. tableau en annexe 3)

Est déclaré vainqueur de la poule celui qui :

- a le plus de points de classement,
- si l'égalité subsiste entre 2 lutteurs, la victoire de l'un sur l'autre déterminera le classement,
- si l'égalité subsiste entre 3 lutteurs, les critères suivants seront retenus :

1) Entre battus par " tombé ou supériorité " :

- a - priorité au « tombé »
- b - temps du « tombé » ou « supériorité technique »

2) Entre battus aux points :

- a - le nombre de points techniques marqués entre eux
- b - le lutteur ayant le moins d'avertissement
- c - le lutteur ayant réalisé les actions les mieux cotées (3, 2 pt)
- d - si l'égalité subsiste, le plus léger sera déclaré vainqueur.

- **Benjamins**

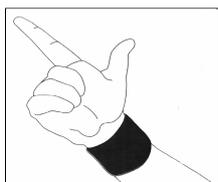
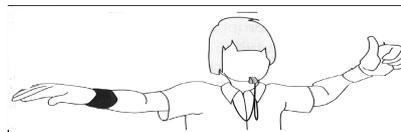
(cf. tableaux et disposition du règlement sportif 2010 - 2011)

- Tournoi nordique jusqu'à 5 lutteurs
- Tableau à « double élimination » à partir de 6 lutteurs

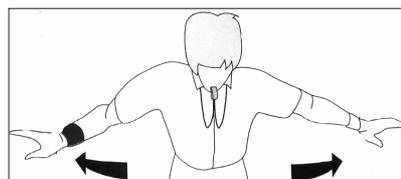
10. Gestes et vocabulaire de l'arbitre

Les termes sont parfois précédés de la couleur du lutteur interpellé.

« Bleu (Rouge) Avertissement » ->

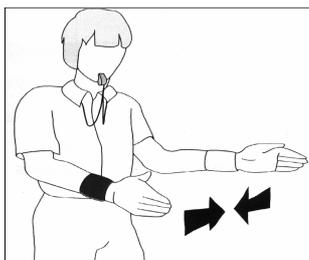


**Seul = pas de point
Avec coup de sifflet (faute)**

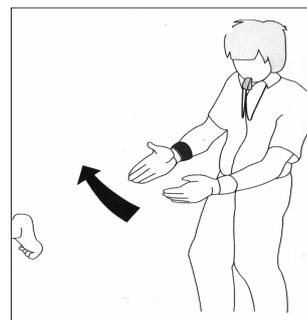


« Contact »

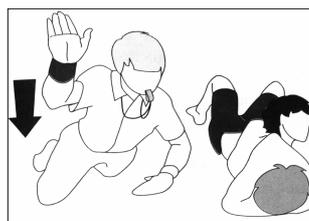
« Rouge (Bleu) Action »



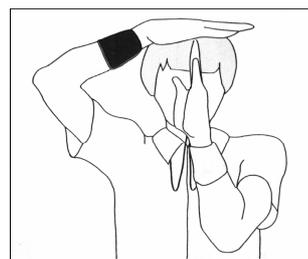
« Centre » - Coup de sifflet (sortie)



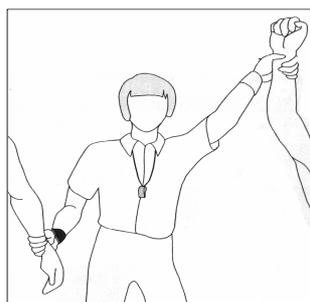
**Coup de sifflet
et frapper le tapis**



« Temps mort »



« Rouge (Bleu) Vainqueur »



COUPE DE LA JEUNESSE PAR EQUIPES

Poussin B et Poussin C1

1. Constitution des équipes

- Equipes de clubs FFL.
- Catégories d'âge : 08, 09 et 10 ans (Poussin B et Poussin C1)
- Catégories de poids **Garçons / filles** : (+22) 24, 27, 30, 34, 39 kg
- Les équipes sont constituées d'un jeune arbitre diplômé du même club (jeune arbitre FFL qui peut être plus âgé, benjamin, minime ou cadet), d'un entraîneur et de 5 lutteurs ou lutteuses.

2. Pesée

Chaque équipe devra présenter au minimum 4 lutteurs ou lutteuses dans des catégories de poids différentes.

Les lutteurs et lutteuses seront pesés(ées) en tenue règlementaire (§ IV)

L'équipe est constituée à la pesée et ne pourra plus être modifiée pendant toute la durée de la compétition.

Un numéro de tirage au sort sera attribué à l'équipe pour l'appariement.

3. Formule de la compétition

- Compétition équipe contre équipe (face à face)
- Tournoi nordique jusqu'à 5 équipes.
- Tableau à « double élimination » à partir de 6 équipes (cf. règlement sportif)

4. Résultat des rencontres

- Une rencontre est remportée par l'équipe qui a le plus de victoires.
- Le jeune arbitre diplômé marque des pts pour son équipe (pts de classement) :
 - 2 points : jeune arbitre diplômé
 - 0 points : pas de jeune arbitre
- En cas d'égalité de victoires à la fin de la rencontre les équipes seront départagées comme suit :
 - Total des points de classement intégrant ceux de l'arbitre.
 - Le moins de défaites par forfait.
 - Le plus de victoires avant la limite (4-0) : tombé et supériorité technique.
 - Le total de points techniques marqués pendant la rencontre.
 - Le « tombé » le plus rapide
 - Le lutteur le plus jeune

5. Compétition

Pas de phase nationale. Les compétitions sont organisées entre clubs, au niveau départemental et au niveau régional.

COUPE NATIONALE BENJAMIN PAR EQUIPES FFL/UNSS - Poussin C2 et Benjamin

1. Composition des équipes

- Equipes de clubs FFL ou d'A.S. de collège (affiliée à l'UNSS).
- Un club FFL peut être renforcé par une AS de collège locale, faisant partie de la même communauté d'agglomération ou rattachée au club et proposant une activité « lutte collège », ou vice versa.
- **Catégories d'âge :**
11, 12 et 13 ans (Poussin C 2^{ème} année et Benjamin FFL / Benjamin UNSS)
- **Catégories de poids :**
 - Garçons (+28) 35 – 40 – 45 – 50 – 60 kg
 - Filles (+26) 35 – 45 kg
- Les équipes sont constituées d'un jeune arbitre diplômé (« jeune arbitre FFL » ou « jeune officiel UNSS » de niveau académique) qui peut être plus âgé, minime ou cadet, du même club ou de la même AS, d'un entraîneur ou enseignant et de 7 lutteurs (5 garçons et 2 filles).

2. Conditions de participation

- **Phases qualificatives :**

1 équipe UNSS qualifiée à l'issu du championnat académique

1 équipe FFL qualifiée à l'issu du championnat régional

Une deuxième équipe de l'Académie ou de la Région pourra être retenue, selon la participation régionale, et dans la limite de 40 équipes qualifiées pour la Coupe Nationale.

- **Engagements :**

Les engagements seront adressés, 1 mois avant la coupe nationale :

- par le service régional de l'UNSS à la direction nationale UNSS pour les A.S. des collèges (cf annexe 4 du Règlement sportif)
- par le comité régional de lutte à la FFL pour les clubs FFL (cf bordereau d'engagement en annexe 5 du Règlement sportif)

3. Organisation du championnat

- **Formule de compétition :**

Compétition équipe contre équipe (face à face) avec tirage au sort du 1er combat de la rencontre.

Tournoi nordique jusqu'à 5 équipes.

Tableau à « double élimination » à partir de 6 équipes.

- **Tenue :**

Pour les lutteurs des clubs FFL :

- Cuissard noir et tee-shirt « Maîtrises » (avec manches de couleurs)
- Chaussures de lutte

Pour les lutteurs d'AS de collège :

- tee-shirt de l'AS (pour les AS des établissements scolaires)
- 'pied nus' acceptés

- **Pesée :**

Chaque équipe devra présenter au minimum 5 lutteurs (euses) dans des catégories de poids différentes.

Les lutteuses et lutteurs seront pesés en tenue réglementaire.

L'équipe est constituée à la pesée et ne pourra plus être modifiée pendant toute la durée de la compétition.

Un numéro de tirage au sort sera attribué à l'équipe pour l'appariement.

- **Arbitrage :**

Est applicable le règlement « Lutte jeunes » FFL.

4. Résultat des rencontres

- Une rencontre est remportée par l'équipe qui a le plus de victoires.
- Le jeune arbitre diplômé marque des points pour son équipe (points de classement) :
 - 2 points : jeune arbitre diplômé (pastille académique UNSS ou « jeune arbitre » FFL)
 - 0 point : pas de jeune arbitre ou jeune arbitre non diplômé.
- En cas d'égalité de victoires à la fin de la rencontre, les équipes seront départagées comme suit :
 - Total des points de classement intégrant ceux de l'arbitre
 - Le moins de défaites par forfait
 - Le plus de victoires avant la limite de temps (4-0) : tombé et supériorité technique
 - Le plus de points techniques marqués pendant la rencontre
 - Le « tombé » le plus rapide
 - Le lutteur le plus jeune

Annexe 1 – Catégories d'âge et de poids

Rencontres et championnats individuels

Poussin B	Poussin C	Benjamin
Individuel		
Pesée au poids de corps et constitution de poules de 4 lutteurs.		24, 27, 30, 33, 36, 40, 44, 49, 54, 60, 66, 73, 81 kg

Coupe de la Jeunesse – Coupe Nationale Benjamin (FFL/UNSS)

Poussin B et C1	Poussin C2 et Benjamin	
Mixte	Filles	Garçons
(+22) 24, 27, 30, 34, 39 kg	(+26) 35, 45 kg	(+28) 35, 40, 45, 50, 60 kg

Annexe 2 – Points de classement

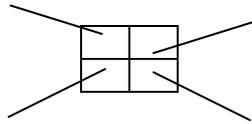
*V= Vainqueur, P= Perdant

V*	P*	Type de victoire
4	0	- Tombé – Forfait – Abandon - Blessure - Disqualification - Supériorité technique – Différence de 10 point ou 2 techniques à 3 points et le perdant n'a marqué aucun point technique
4	1	- Supériorité technique – Différence de 10 point ou 2 techniques à 3 points et le perdant a marqué au moins 1 point technique
3	0	- Différence de moins de 10 points ou 2 techniques et le perdant n'a marqué aucun point technique - Victoire par décision arbitrale (championnats individuels benjamin)
3	1	- Le perdant a marqué au moins 1 point technique

Annexe 3 – Organisation de la compétition individuelle **POUSSINS (Poules)**

Phase des combats en poules

Points de classement du match.
Exemple : 4



T : tomber
S : supériorité

Total des points techniques du match. Exemple : 8

Temps en cas de victoire avant la limite. Exemple : 1'05

Poule A

NOM	Prénom	CLUB	Poids	N°	1	2	3	4	5	T	C
				1	■						
				2		■					
				3			■				
				4				■			
				5					■		

Poule B

NOM	Prénom	CLUB	Poids	N°	1	2	3	4	T	C
				1	■					
				2		■				
				3			■			
				4				■		

Poule C

NOM	Prénom	CLUB	Poids	N°	1	2	3	4	T	C
				1	■					
				2		■				
				3			■			
				4				■		

Poule D

NOM	Prénom	CLUB	Poids	N°	1	2	3	4	T	C
				1	■					
				2		■				
				3			■			
				4				■		