

# Brottningsregler

Brottningsregler går ut på att med hjälp av olika grepp lägga sin motståndare på ryggen med båda skuldrorna i mattan. Det kallas fallseger. Man kan även vinna en match genom att samla på sig poäng för utförda grepp.

Brottarna tävlar på en mjuk matta som är 10 x 10 meter, eventuellt 8 x 8 meter för knatte- och pojkbrottare. Mattan har två ringar, en aktiv zon med 5 meters diameter och en skyddszon på 1 meter.



*Brottarmattan består av två ringar i form av en aktiv zon i mitten och en skyddszon längst ute.*

Brottarna tävlar i en trikå som antingen är röd eller blå beroende på lottnings. Den brottare som står först i matchlistan bär röd trikå. Matcherna avgörs under max 6 minuters brottningsupplägg på två perioder à 3 minuter. För ungdomar gäller 2-minutersperioder. Poängen från första perioden följer med i andra perioden. Pausen är 30 sekunder. Vid fall avbryts matchen. Vid 8 poängs övervikt eller mer (10 poäng i fristil) vinner brottaren på teknisk överlägsenhet.



*Fall avgör alltid en brottningsmatch. Segraren har då placerat motståndarens båda skuldror samtidigt mot mattan.*

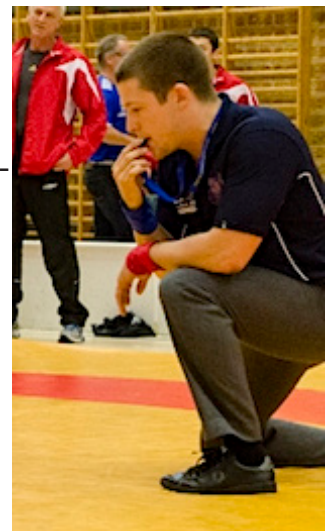
För yngre brottare upp till och med 14 år har de nordiska länderna kommit överens om gemensamma regler enligt vilka det endast går att vinna på teknisk överlägsenhet vid 12 poängs övervikt eller mer.

Poängskalan är 1, 2, 4 och 5 poäng beroende

på vilket grepp som utförts. Vid oavgjort vinner i första hand den som har fått minst antal varningar, i andra hand den som tagit den högsta enskilda poängen, i tredje hand den som tagit den sista poängen. Vid ställningen 0-0 efter full tid gör domarna en bedömning vem som varit den mest aktiva brottaren och tilldömer denne segern samtidigt som den får 1 poäng (gäller grekisk-romersk stil).

Brottningsregler sker antingen stående eller liggande. Den liggande brottningsregler kallas parterr ("par terre" är franska och betyder "på marken"). I stående brottningsregler finns två huvudtyper av kast: bakåtkast som exempelvis krysstag och smidjebälte eller svingkast som nacksving och flygande mara. I parterr utförs olika rullningar eller brytgrepp som halvnelson och kvartsnelson.

Vid passiv brottningsregler utdelar domarna först en muntlig varning. Vid andra varningen får den aktiva brottaren välja mellan att fortsätta i stående eller i parterr. Vid tredje varningen tilldelas den aktiva brottaren 1 poäng och får åter välja mellan stående eller parterr. Vid en fjärde varning tilldöms den aktiva brottaren segern på fall.



I fristil är reglerna något annorlunda. Efter att den första muntliga varningen

*Brottningsdomare med visselpipan redo.*

utdelats startas nästa gång en strafftid på 30 sekunder. Om ingen av brottarna tagit poäng under strafftiden bestraffas den passiva brottaren med varning och motståndaren får 1 poäng. Vid ställningen 0-0 efter 2 minuter startas alltid en strafftid på 30 sekunder som avslutas med att domarna bedömer vem av brottarna som varit mest aktiv och belönar denne med poäng.

En brottningsmatch leds av tre domare: en mattdomare, en mattpresident och en poängdomare. Mattpresidentens bedömning avgör när domarna har olika uppfattningar om en matchsituation.

Även om brottningsregler är en individuell sport finns lagtävlingar där resultaten av matcherna i de olika viktclasserna räknas samman.