

# BEACH WRESTLING

## RÈGLEMENT COMPÉTITIONS INDIVIDUELLES 2026



*Le présent règlement constitue le cadre général régissant les compétitions de beach wrestling organisées par la Fédération Française de Lutte et Disciplines Associées (FFLDA). Les termes « lutteur, licencié » utilisés dans ce document signifient aussi « Lutteuse et licenciée ».*

## 1. LES COMPÉTITEURS

### 1.1 LICENCES FFLDA

Les licenciés de toutes les disciplines FFLDA peuvent participer aux compétitions de beach wrestling.

La licence comportant la photo doit être présentée (format numérique ou papier) lors de la pesée.

L'inscription aux compétitions sur extranet ne sera possible que si la photo du licencié aura été téléchargée sur extranet.

### 1.2 CATÉGORIES D'ÂGE ET DE POIDS

|               |                               |       |   |
|---------------|-------------------------------|-------|---|
| <b>U15</b>    | <b>2011<br/>2012</b>          | Femme | <b>40 kg 45 kg 50 kg 55 kg 60 kg 65 kg +65 kg</b> |
|               |                               | Homme | <b>45 kg 50 kg 55 kg 60 kg 65 kg 75 kg +75 kg</b> |
| <b>U17</b>    | <b>2009<br/>2010</b>          | Femme | <b>45 kg 55 kg 65 kg 75 kg +75 kg</b>             |
|               |                               | Homme | <b>60 kg 70 kg 80 kg 90 kg +90 kg</b>             |
| <b>U20</b>    | <b>2006<br/>2007<br/>2008</b> | Femme | <b>50 kg 60 kg 70 kg +70 kg</b>                   |
|               |                               | Homme | <b>70 kg 80 kg 90 kg +90 kg</b>                   |
| <b>SENIOR</b> | <b>1992<br/>à<br/>2005</b>    | Femme | <b>50 kg 60 kg 70 kg +70 kg</b>                   |
|               |                               | Homme | <b>70 kg 80 kg 90 kg +90 kg</b>                   |

- Les **U20** peuvent lutter en senior sans condition de surclassement.
- U13(2), U15(2) et U17(2) peuvent lutter dans la catégorie d'âge immédiatement supérieure avec le document de surclassement en vigueur dûment validé (cf. annexe)
- Les Vétérans A (nés 1985 à 1991) et vétérans B (nés 1980 à 1984) sont autorisés à participer aux compétitions seniors avec conditions médicales (cf. certificat médical vétérans à télécharger sur l'extranet fédéral).

### 1.3 NATIONALITÉ

A partir de U17 les lutteurs de nationalité étrangère doivent avoir été licenciés FFLDA pendant 3 saisons, saison en cours comprise, pour participer aux compétitions officielles FFL (régionaux, championnats de France). Les saisons de licence FFLDA pendant lesquelles les lutteurs étrangers ont bénéficié d'un transfert international UWW de club à club ne sont pas comptabilisées.

### 1.4 NOMBRE DE PARTICIPATIONS

Un lutteur ne peut pas participer à deux championnats de France qui se déroulent lors d'une même journée.

### 1.5 TENUE DES LUTTEURS

Les lutteurs se présentent au bord du cercle revêtus d'un short sans poches. Les compétitrices féminines se présentent revêtues d'un short sans poches et d'une brassière. Si un lutteur se présente avec une tenue non conforme, il disposera de 2 minutes pour la régulariser, sans quoi il perdra le combat par forfait.

Le premier lutteur appelé doit porter une tenue claire et *l'autre (le second)* lutteur une tenue foncée d'une couleur différente.

La lutte beach wrestling se déroule pieds nus.

Les ongles des doigts et des orteils doivent être nets et coupés courts. A la pesée, un arbitre de la FFLDA devra le contrôler.

Il est interdit de :

- De porter l'emblème ou l'abréviation d'un pays
- S'enduire le corps de matière grasse ou collante.
- Se présenter en état de sudation au début du match.
- Porter des bandages sur les doigts, poignets, les bras ou les chevilles, sauf en cas de blessure et sur prescription médicale. Ces bandages devront être recouverts de bandes élastiques.
- Porter un quelconque objet susceptible de blesser l'adversaire, tel que bague, bracelet, boucles d'oreilles, prothèses, piercing, etc.
- Porter un soutien-gorge à armature métallique pour les femmes.

Sur le podium : *En référence à la note fédérale du 01<sup>er</sup> décembre 2025 « Vie sportive et Incivilité », aucun signe ou tenue manifestant ostensiblement une appartenance politique et/ou religieuse. L'obligation de serrer la main aux officiels s'applique sans distinction de genre : le refus de serrer la main à une femme ou à un homme est considéré comme un manquement au respect des valeurs fédérales.*

### 1.6 COMPORTEMENT DES LUTTEURS

Dans l'espace de compétition,

Tout lutteur doit être respectueux du corps d'arbitrage, ne pas parler durant le match, faire preuve de fair-play, ne montrer aucun geste de colère, saluer l'arbitre et son adversaire

A l'extérieur de l'espace de compétition,

Tout lutteur doit respecter les installations sportives, les personnes évoluant dans l'espace de compétition et en dehors ainsi que le règlement intérieur de l'installation sportive. Toute pratique religieuse dans les installations sportives n'est pas autorisée.

---

## **2. ENTRAINEURS**

---

Les entraîneurs n'accèdent pas à l'espace de compétition. Ils peuvent se mettre en dehors de l'espace de compétition, à proximité des cercles.

### **2.1 TENUE DES ENTRAINEURS**

Tout entraîneur accompagnant des lutteurs doit se présenter sans signes ou tenues manifestant ostensiblement une appartenance religieuse ou politique.

La tenue de l'entraîneur se définit par une tenue sportive spécifique à savoir short, T-shirt, casquette, survêtement sportif, claquettes ou chaussures de sport.

### **2.2 LICENCES-DIPLOME**

Les sportifs inscrits sur un championnat officiel doivent être accompagnés par un entraîneur.

Toute personne remplissant la fonction d'entraîneur au bord de la surface de compétition doit être licenciée FFLDA et posséder un diplôme fédéral 2<sup>ème</sup> degré ou diplôme d'état recensé dans l'intranet fédéral.

### **2.3 COMPORTEMENT**

Durant les compétitions (près de la surface de combat et abords), tout entraîneur doit être respectueux du corps d'arbitrage, du lutteur et de l'entraîneur adverse.

Des cartons jaunes et rouges peuvent être délivrés par le corps d'arbitrage pour sanctionner des entraîneurs (cf. règlement intérieur et disciplinaire, note réglementaire).

Tout entraîneur doit être garant des lutteurs dont il a la charge, être respectueux des personnes évoluant dans l'espace de compétition et en dehors, respecter le règlement intérieur de l'installation sportive.

## 3. DÉROULEMENT DES COMPÉTITIONS

### 3.1 SURFACE DE COMPÉTITION

Toutes les compétitions de beach wrestling FFLDA se déroulent dans un cercle délimité de 7 mètres de diamètre ne devant contenir aucune partie dangereuse (métal, matériaux rigides etc.).

Le cercle doit être posé sur une couche de sable fin de 30 centimètres dépourvu de cailloux, coquillages ou tout autre objet.

### 3.2 MÉDICAL

Les moyens humains et matériels à mettre en œuvre sont adaptés selon l'importance de la manifestation (nombre et âge des compétiteurs, nombre de spectateurs, type de locaux, etc.).

Dans tous les cas, l'organisateur de toute compétition prévoit :

- un nécessaire médical de premier secours à un emplacement spécifique près des surfaces de compétition et si possible à l'abri des regards du public en vue des premiers soins à apporter en cas d'accident,
- un téléphone accessible avec affichage à proximité des numéros d'appel du SAMU, des pompiers, du médecin, du responsable de la salle ou du club, de l'hôpital et de l'ambulance, •une personne autorisée à intervenir sur le tatami, notamment pour des blessures minimales de type ongles cassés, saignements, etc,
- d'informer les arbitres de la présence ou non de médecins et/ou d'auxiliaires médicaux.

La présence d'un médecin et de secouristes est obligatoire lors des compétitions nationales officielles en fonction du nombre de surfaces. Pour toutes les autres compétitions la présence d'un médecin ou de secouristes est obligatoire. Un médecin doit être présent lors de la pesée afin d'effectuer, à la demande du corps arbitral ou du responsable de la compétition, un contrôle visuel cutané pour certains participants.

Si la pesée s'effectue la veille, la présence du médecin n'est pas obligatoire.

Il examinera les athlètes listés par le corps d'arbitrage le matin de la compétition.

Le médecin présent en charge de la compétition dispose de la pleine autorité pour interrompre un match s'il estime que l'un des deux lutteurs est inapte à continuer le match.

En cas de blessure lors d'un combat : À la demande de l'arbitre, le médecin peut examiner et soigner rapidement pendant le combat sans entraîner la perte du combat.

Tout saignement doit être arrêté et isolé. Des saignements peuvent être traités à plusieurs reprises mais si le temps de saignement dépasse 4 minutes le combattant perd. Il en est de même si le saignement ne peut pas être contenu et isolé.

En cas d'évacuation d'un athlète mineur vers un centre de secours, celui-ci doit être accompagné par un représentant majeur.

La surface de la compétition doit être indemne de toute souillure. L'organisateur doit prévoir le nécessaire pour assurer le nettoyage et la désinfection de la surface de compétition.

Pour les « strappings » notamment des mains et des poignets : se référer à la réglementation compétitive de l'UWW en vigueur.

Pour toute question médicale spécifique se référer au règlement médical national de la FFLDA.

### **3.3 PESÉE**

L'organisation et le déroulement de la pesée sont sous la responsabilité des arbitres.

Chaque lutteur devra présenter sa licence avec photo (format papier ou numérique) lors de la pesée.

La pesée s'effectue en tenue de combat avec ongles des doigts et orteils coupés courts. Le poids à la pesée détermine une catégorie de poids unique (cf. page 3).

La pesée dure 30 min et les lutteurs peuvent monter plusieurs fois sur la balance afin d'être au poids.

### **3.4 TIRAGE AU SORT**

Plusieurs possibilités :

- Un numéro de tirage au sort est tiré par le lutteur lors de la pesée ou par une personne désignée par la FFLDA si le tirage au sort se déroule avant la pesée.
- Les n° tirés au sort sont reclassés du plus petit au plus grand. Au plus petit n° tiré au sort est attribué le n° d'appariement N°1, puis le n° d'appariement N°2 etc.
- Ce numéro détermine la position des lutteurs dans les tableaux d'appariement.
- Ou les lutteurs sont répartis automatiquement et aléatoirement par un programme informatique dans un tableau d'appariement (sans numéro d'appariement).

### 3.5 SYSTÈME DE COMPÉTITION



#### JUSQU'A 5 LUTTEURS

- Poule unique – « *Tournoi nordique* » (tous les lutteurs se rencontrent)
- Répartition aléatoire dans la poule.



#### A PARTIR DE 6 LUTTEURS

##### 1e phase

- Répartition en poules aléatoirement
- Tournoi nordique dans chaque poule
- 3 lutteurs au minimum et 4 lutteurs au maximum par poule
- Priorité à la constitution de poule de 4 puis 3
- Les 2 premiers de chaque poule sont qualifiés pour la 2<sup>e</sup> phase

##### 2e phase :

- Élimination directe (1/2 finales, 1/4 finales etc.) jusqu'aux finales 3<sup>e</sup>-4<sup>e</sup> et 1<sup>e</sup>-2<sup>e</sup>



#### CRITÈRES DE CLASSEMENT DANS LES TOURNOIS NORDIQUES (1<sup>e</sup> ou 2<sup>e</sup> phase)

- Sera classé 1<sup>er</sup> celui qui a le plus grand nombre de victoires.
- En cas d'égalité de victoires entre 2 lutteurs, le mieux classé sera celui qui aura battu l'autre.
- En cas d'égalité de victoires entre plus de 2 lutteurs, le classement sera établi en fonction des critères hiérarchiques suivants durant toute la compétition (la victoire de l'un sur l'autre ne sera plus considérée comme critère) :
  - Le plus de points de classement
  - Le moins de défaite par blessure, disqualification, forfait
  - Le moins d'avertissements
  - Le plus de points techniques marqués
  - Le moins de points techniques donnés
  - Le plus léger (lors de la pesée avant la compétition)

### 3.6 CLASSEMENTS PAR ÉQUIPES LORS DES COMPÉTITIONS INDIVIDUELLES

Classements obtenus en additionnant les points attribués à chaque lutteur :

|                  |          |
|------------------|----------|
| 1 <sup>er</sup>  | 8 points |
| 2 <sup>ème</sup> | 7 points |
| 3 <sup>ème</sup> | 6 points |
| 4 <sup>ème</sup> | 5 points |
| 5 <sup>ème</sup> | 4 points |
| 6 <sup>ème</sup> | 3 points |
| 7 <sup>ème</sup> | 2 points |
| Au-delà          | 1 points |

## 4. COMBAT

---

### 4.1 DURÉE

Les matchs se déroulent sur une période de 3 minutes pour toutes les catégories d'âge. Pour un même lutteur, le temps minimal entre 2 combats est de 10 mn.

### 4.2 ANNONCE ET DÉBUT DU MATCH

Les lutteurs se présentent en tenue règlementaire. Après vérifications de l'arbitre, les lutteurs se serrent la main et débute le match. Si après 3 appels (30 secondes entre appels), un lutteur ne se présente pas sur l'aire de combat, son adversaire remporte le match par forfait et le lutteur est disqualifié de la compétition et non classé.

### 4.3 POINTS ATTRIBUÉS AUX ACTIONS

Le style de lutte Beach Wrestling ne se pratique qu'en position debout.



**1 point est attribué :**

- Au lutteur qui parvient à amener n'importe quelle partie du corps de son adversaire au sol, à l'exception des mains.
- Au lutteur qui parvient à faire sortir n'importe quelle partie du corps de son adversaire de l'aire de combat
- Au lutteur dont l'adversaire a reçu un avertissement pour prise illégale.
- L'adversaire du lutteur qui a été désigné comme passif et qui n'a pas marqué de point durant les 30 secondes de période d'activité.

Note : l'attaquant peut poser un genou (ou toute autre partie du corps) au sol lorsqu'il exécute une action et que celle-ci amène l'adversaire au sol de manière continue et dynamique.



**3 points sont attribués** au lutteur qui projette son adversaire et l'emmène directement sur le dos. La victoire est totale et le combat s'arrête.

### 4.4 INTERRUPTION DU COMBAT

Si le combat doit être interrompu (consultation du corps d'arbitrage, etc.), les deux lutteurs doivent rester au centre du cercle (debout) et faire face à la table. Il leur est interdit de boire et ils doivent attendre que l'arbitre redémarre le combat.

#### **Arrêt pour blessure et saignement**

L'arbitre interrompt le match et demande un arrêt si un lutteur est temporairement blessé. Le chronométrateur doit déclencher un chronomètre et vérifier que la somme de ces arrêts ne dépasse pas 4 mn par athlète, sinon une défaite par blessure est déclarée.

En cas de saignement, l'arbitre doit interrompre l'action et faire intervenir le médecin.

### 4.5 FIN DU COMBAT

Le premier lutteur qui aura marqué 3 points est déclaré vainqueur.

- Si égalité de points à 1-1 ou 2-2 à la fin du combat, le vainqueur sera celui qui a marqué la dernière cotation.
- Si 0-0 à la fin du combat, c'est le plus léger à la pesée qui remporte le combat.
- **Si poids identique, numéro de tirage au sort le plus petit**

### Type de victoires

Victoire aux points, victoire par disqualification, victoire par forfait, victoire sur blessure.



**VT : Victoire par une prise à 3 points, le perdant n'ayant marqué aucun point  
4 points pour le gagnant et 0 point pour le perdant**



**VT1 Victoire par une prise à 3 points, le perdant ayant marqué un ou des points :  
4 points pour le gagnant et 1 point pour le perdant**



**VSU Victoire avec 3 points mais sans prise à 3 points, le perdant n'ayant marqué  
aucun point :  
2 points pour le gagnant et 0 point pour le perdant**



**VSU1 Victoire avec 3 points mais sans prise à 3 points, le perdant ayant marqué un  
ou des points :  
2 points pour le gagnant et 1 point pour le perdant**



**VPO Victoire avec moins de trois points :  
1 point pour le gagnant, 0 point pour le perdant**



**VF Victoire par forfait :  
2 points pour le gagnant et 0 point pour le perdant**



**2VF Double forfait :  
0 point pour les deux lutteurs**



**DSQ Victoire par disqualification :  
4 points pour le gagnant et 0 point pour le perdant**



**2DSQ Double disqualification :  
0 point pour les deux lutteurs**



**VB Victoire par blessure :  
1 point pour le gagnant et 0 point pour le perdant**



**2VB Double blessure :  
0 point pour les deux lutteurs**



**VA3 Victoire suite à 3 avertissements durant un match :  
2 points pour le gagnant et 0 point pour le perdant**

### **Lutte Non Conforme**

Plus précisément si un combat est 0-0 et que le lutteur bloque, garde sa tête basse sur la poitrine de son adversaire, bloque les doigts, fuit l'attaque sans contre-attaquer, attrape les poignets de son adversaire, sans débiter une attaque, attaque sans contact direct avec son adversaire, retourne à la position initiale directement après avoir débiter une attaque, simule une attaque, pas d'accrochage malgré une bonne position, ou de manière générale évite une lutte ouverte, alors l'arbitre pourra le désigner comme **Lutte Non Conforme**.

A la première alerte, l'action sera brièvement interrompue et un avertissement verbal (V) sera donné : « Attention ».

A la deuxième alerte, l'action est stoppée, le lutteur en faute sera désigné et une période d'activité de 30 secondes débutera. L'arbitre ne devra pas arrêter le combat au milieu d'une action qui aurait débiter pour commencer ou finir une période d'activité.

Le lutteur en faute aura donc 30 secondes pour marquer sinon son adversaire se verra attribuer un point.

Si après 1 minute 30 secondes de combat aucun lutteur n'a marqué de point (0-0), l'arbitre devra obligatoirement désigner l'un des lutteurs comme inactif et la procédure mentionnée ci-dessus s'appliquera.

## **4.6 PRISES ET ACTIONS ILLÉGALES**

En cas de prise ou action illégale dont la gravité ne nécessite pas la disqualification du lutteur, un point d'avertissement est donné à l'adversaire (celui-ci devra être identifiable sur le bulletin de pointage). En cas de faute grave, le lutteur est disqualifié, il ne continue pas la compétition et n'est pas classé (les autres conservent leur classement).

**Types d'actions illégales** : prises de tête seule avec deux bras, coups sur toutes parties du corps de l'adversaire, morsures, projections sur la tête ou la nuque depuis la position debout, peau enduite de substances grasses ou collantes, blessure simulée ...

## **4.7 LE CORPS D'ARBITRAGE**

Le corps d'arbitrage est composé d'un arbitre et d'un secrétaire technique qui complète le bulletin de pointage.

L'arbitrage est assuré de la manière suivante :

L'arbitre unique évolue à l'intérieur de la surface de combat et est en charge de :

- Diriger le combat et s'assurer de sa bonne tenue (comportement et sécurité)
- Coter les actions
- Déclarer le vainqueur

L'arbitre central est responsable de la bonne conduite du match, qu'il doit diriger selon les règles officielles décrites dans ce règlement.

Il doit obtenir le respect des lutteurs et exercer une pleine autorité sur eux afin qu'ils obéissent immédiatement à ses ordres et instructions. De façon similaire, il doit conduire le match sans tolérer d'intervention extérieure inopportune.

Après l'exécution d'une prise, il doit indiquer avec ses doigts le nombre de points attribués en levant le bras correspondant à la couleur du lutteur qui a marqué.

Les décisions de l'arbitre central font foi, mais en cas de doute il peut consulter le secrétaire technique.

En cas de désaccord, le dernier mot revient à l'arbitre neutre en charge de la compétition.

L'arbitre central doit arrêter le match et ramener les lutteurs au centre si l'action est terminée au sol ou hors des limites ou pour proclamer la victoire. L'arbitre doit aussi s'assurer que les lutteurs restent dans le cercle de compétition jusqu'à ce que les résultats du match soient annoncés.

Les arbitres doivent être vêtus d'un short blanc et ~~du polo d'arbitres~~ (de la tenue fédérale officielle). Ils doivent porter un sifflet autour du cou.

Le secrétaire technique doit suivre le match attentivement et ne se laisser distraire sous aucun prétexte. A la suite de chaque action et sur la base des indications de l'arbitre central, il doit inscrire les points correspondants sur la feuille de match.

Devoirs du secrétaire technique :

- Remplir les feuilles de match
- Communiquer avec l'arbitre central
- Surveiller l'annonce de l'ordre des matchs
- Signer les feuilles de match

## SAISON 2026

### DEMANDE DE SURCLASSEMENT

**Demande de surclassement destinée aux U13 2<sup>e</sup> année, U15 2<sup>e</sup> année et U17 2<sup>e</sup> année**  
**Surclassement valable pour les compétitions individuelles en 2026**

A transmettre par courriel à la FFLDA ([a.berger@asso.fflutte.org](mailto:a.berger@asso.fflutte.org)) avant la date de la compétition. Une réponse sera envoyée par mail au cadre technique qui a réalisé la demande.

#### DEMANDE DU CADRE TECHNIQUE RÉGIONAL OU NATIONAL\* (référént ou cadre d'état)

\*Seul un entraîneur national pourra demander un surclassement quand la catégorie d'âge réel du lutteur figure au programme d'une compétition (exemple : surclassement en U17 pour compétition destinée aux U15 et U17)

**Je soussigné** (NOM Prénom) .....,  
demande un surclassement de pratique de la lutte en compétition en faveur de :

NOM / Prénom ..... né(e) le : ..... Licence N° : .....

**Sexe** :  Masculin  Féminin

**Club** : .....

Dans la catégorie (cocher la case) :  U15  U17  U20

**Performance réalisée justifiant la demande** : .....

Fait à : ..... le : ..... Signature : .....

#### AUTORISATION PARENTALE

**Je soussigné** (NOM Prénom) ..... **en qualité de** (père, mère, tuteur) : .....

autorise : (NOM Prénom) .....  
à être surclassé afin qu'il puisse pratiquer la lutte en compétition dans la catégorie d'âge  
immédiatement supérieure.

Fait à : ..... le : ..... Signature : .....

#### CERTIFICAT MÉDICAL

**Je soussigné Docteur** (NOM Prénom) ....., certifie  
avoir examiné

NOM/ Prénom ..... et autorise son surclassement afin qu'il puisse  
pratiquer dans une compétition de lutte dans la catégorie d'âge immédiatement supérieure.

Fait à : ....., le : ..... Tel : .....

**Signature et cachet professionnel**

(ou à défaut une attestation manuscrite du médecin)

.....