

REGLEMENT LUTTE

J'AI LE DROIT :

De saisir les bras, les jambes, le tronc et le cou

JE N'AI PAS LE DROIT :

De mettre les mains sur le visage

D'étrangler

De frapper

De saisir les vêtements

NE PAS OUBLIER...

De retirer ses bijoux ou tout ce qui peut blesser l'adversaire

De saluer son adversaire au début et à la fin du combat

D'avoir une bonne hygiène corporelle

De se couper les ongles

De s'attacher les cheveux si nécessaire

