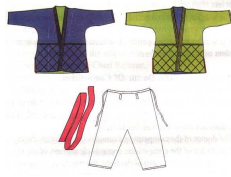


Le KOURACH ou Lutte traditionnelle d'Ouzbékistan

La Tenue:

Tenue de type « judo »:



- veste réversible de couleur verte ou bleue
- ceinture de couleur rouge
- pantalon blanc

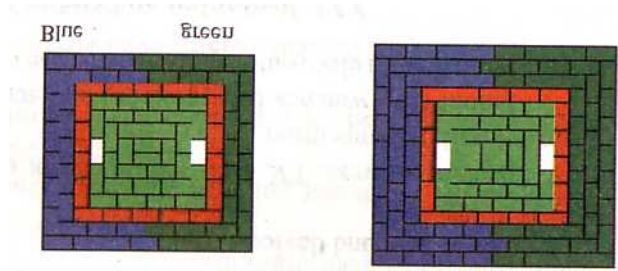
Tenue traditionnelle:



Le tapis: ou « Gilam »:

Tapis type « tatamis » carré
de 8X8 ou 10X10

avec 2m de marge de plus pour la sécurité



Combat:

temps: 3 à 5 mn suivant les âges

arbitrage: un arbitre central, un juge latéral, un chef de tapis. Chaque décision se prend à la majorité des voix.

Avantages:

- **Chala:** petit avantage, chute sur le ventre, les fesses...suite à une action d'attaque
On peut marquer autant de « chala » que l'on veut.
Un « Yonbosh » est plus fort que plusieurs « chala ».



- **Yonbosh:** grand avantage, chute latérale ou sur le coté.
2 « yonbosh » donnent la victoire totale ou fin du match (« halol »)



- **Halol:** victoire total ou fin du match, chute sur le dos
Attention! Le premier des deux kourachistes qui touche le sol avec le dos
(même si l'on attaque) est le perdant.



Pénalités: données pour passivité ou geste interdit, elles se cumulent
jusqu'à l'élimination à la 3ème pénalité.

- **tanbeh:** (prononcer « tambir »): équivalent à un « Chala »
Notamment pour première passivité, si aucune action n'est faite
durant 20 secondes ou s'il y a action d'une main en dessous de la ceinture.



- **dakki:** 2è pénalité



- **Girrom:** 3è pénalité, synonyme d'élimination ou match perdu.

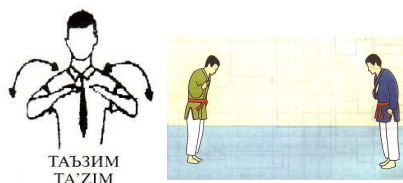


La présentation - Le salut:

La présentation des combattants est synchronisée avec le présentateur micro:



Le salut: main droite sur le coeur, en inclinant le corps vers l'avant.



Obligatoire en début et fin de combat et à chaque décision de l'arbitre.

En cas de non respect, il y a exclusion du tapis.

Quelques notions de règlement:

- **Pas de sol:** dès qu'une partie du corps touche le sol, autre que les pieds, il y a reprise du combat debout. Cependant une action entamée debout (**continuité de l'action**) qui se continue vers le sol est comptabilisée. Exemple un mouvement d'épaule à genou qui amène l'adversaire sur le dos donne la victoire totale.
- Les mouvements type « makikomi » judo sont valables.
- Attention les « sutémis » qui font que l'attaquant passe sur le dos avant le défenseur est éliminatoire pour l'attaquant. Exemple: un contre « arrière » (type Ura nage) doit être fait en sorte que l'adversaire touche en premier le sol.
- **Aucune action des mains en dessous la ceinture** (donc pas « d'enfourchement, type « kata guruma », ou de ramassement de jambes de type lutte). La saisie du pantalon avec les mains donne une sanction: « tanbeh ».
- **Le travail de saisie** (« kumi kata ») est libre sur toutes les parties de la veste ainsi qu'à la ceinture.
- Les actions de jambes sur jambes, balayages...sont autorisées (exemple « o soto gari. », « de ashi barai »...)
- **En cas d'égalité** sans aucun point marqué, à la moitié du combat, il y a sanction pour les 2 kourachistes: « Jaso »: le combat est alors arrêté, les deux kourachistes se prennent en « bras dessus-bras dessous », le bras droit passant au dessus de l'épaule de l'adversaire. Les deux mains tiennent la ceinture dans les dos, les deux torsos se touchent. Dès qu'il y a un point de marqué ou que l'un des deux lâche la ceinture (« tanbeh »), le combat reprend normalement.
- **En cas d'égalité à la fin du combat**, le dernier point marqué désigne le vainqueur. Les pénalités étant transformées en point (« tanbeh » = « Chala »; « Dakki » = « Yonbosh »)
- A noter qu'un « yonbosh » plus un « dakki » donne la victoire totale.
- Les points sont comptabilisés sur un tableau de marque.
- Un « coach » est autorisé au coin du tapis, il ne doit faire aucune remarque sur l'arbitrage.

La notion d'attaque:

Elle est essentielle et privilégiée. L'arbitre n'a qu'une seule intention première: favoriser les attaques. Et donc rendre le combat le plus dynamique et spectaculaire possible.

Pour cela il incite verbalement dans un premier temps (20 secondes sans attaque), puis sanctionne par « tanbeh » au bout des 20 secondes suivantes. Si ce sont de fausses attaques, il sanctionne aussi. Il doit choisir (avec l'accord des 2 autres arbitres) le plus passif pour sanctionner.

Terminologie:

l'arbitre annonce « kourach » pour « luttez » et « tokhta » pour « stoppez » les actions ou le combat. Il annonce « vakt » (prononcer « vart ») à la fin du temps de combat.

Catégories de poids:

seniors hommes: -60, -66, -73, -81, -90, -100, +100

seniors femmes: -48, -52, -57, -63, -70, -78, + 78

