

# LUCHA AMATEUR

## 1. Modalidades o disciplinas incluidas en esta guía

La FDPLA patrocina las siguientes modalidades:

1. Lucha libre Masculino
2. Lucha Libre Femenino
3. Lucha Greco Romana Masculino

## 2. Federación, unión o asociación internacional

United World Wrestling (UWW) Mundial

United World Wrestling (UWW) America.

[unitedworldwrestling.org](http://unitedworldwrestling.org)

## 3. Bibliografía consultada

United World Wrestling (2017). Reglamento Internacional de Lucha. Tomado de

[https://unitedworldwrestling.org/sites/default/files/media/document/reglas\\_lucha\\_esp\\_1.pdf](https://unitedworldwrestling.org/sites/default/files/media/document/reglas_lucha_esp_1.pdf)

United World Wrestling (2017). Regulations for the Licensing of Mats. Tomado de

[unitedworldwrestling.org/governance/regulation/olympic](http://unitedworldwrestling.org/governance/regulation/olympic)

# LUCHA LIBRE / GRECO ROMANA

## A. Descripción general de deporte

### 1. Breve descripción de la dinámica del juego

#### LUCHA LIBRE (OLIMPICA)<sup>1</sup>

El objetivo de este deporte consiste en ganar el combate haciendo caer al oponente al suelo y manteniendo ambos hombros del rival fijos sobre el tapiz, el tiempo necesario para que el árbitro se cerciore de esto, o ganando por puntuación mediante la valoración de las técnicas y acciones conseguidas sobre el adversario.

Las presas<sup>2</sup> tienen un número casi ilimitado con la condición de no ser peligrosas y pueden aplicarse a cualquier parte del cuerpo.

#### LUCHA GRECOROMANA

La lucha grecorromana se diferencia del estilo libre en que limita las presas a la parte superior del cuerpo.



Figura 1  
Lucha libre (olímpica)<sup>3</sup>

<sup>1</sup> A fin de diferenciar este deporte del combate escénico conocido como Lucha Libre.

<sup>2</sup> Lance en que un luchador sujeta al contrario para inmovilizarlo o derribarlo.

<sup>3</sup> Tomado de <http://cosasdelucha.blogspot.com/>

## B. Características del área de juego

### 1. Dimensiones

La estera de lucha sobre el que se practica este deporte es de 12 x 12 metros. El detalle de la estera de lucha se detalla en el apartado equipamiento.

Tanto para Juegos Olímpicos como para Campeonatos del Mundo y Continentales, el colchón debe ubicarse sobre una plataforma no superior a 1.10 metros ni menor a 0.50 metros de alto. Si el colchón está ubicado sobre un pódium, y el margen de protección (considerando tanto la zona de protección del colchón como el piso del pódium al descubierto) no alcanza los 2 metros de ancho, los laterales del pódium deberán cubrirse con paneles inclinados a 45°. En todos los casos, el área de protección debe ser de un color diferente al del colchón. El piso cerca del colchón estará cubierto por una cubierta suave o alfombra, bien fijada al suelo.

Teniendo estas dimensiones en cuenta, para el desarrollo de competencias nacionales e internacionales, se debe prever espacio para la colocación de dos (02) colchones de competencia y uno (01) de calentamiento, considerando las dimensiones de seguridad indicadas en el párrafo precedente.

### 2. Zona de seguridad

El colchón debe ser ubicado de modo que quede rodeado por un amplio espacio con la finalidad de asegurar que la competencia se desarrolle con normalidad.

El entrenador podrá permanecer al pie de la plataforma o a una distancia de al menos 2 metros desde el borde del colchón.

### 3. Trazado

Una banda anaranjada de 1 metro de ancho debe estar trazada a lo largo de la circunferencia interior de un círculo de 9 metros de diámetro, siendo parte integral de la superficie de combate.

El círculo interno indica el centro del colchón (1 metro de diámetro). La parte interior del colchón dentro de la banda anaranjada es la zona central de lucha (7 metros de diámetro).

La banda anaranjada que constituye la zona de pasividad es de 1 metro de ancho. El área de protección es de 1.50 metros de ancho.

Un círculo de 1 metro de diámetro interior y rodeado de una banda de 10 cm. de ancho debe ser trazado en el centro del colchón.

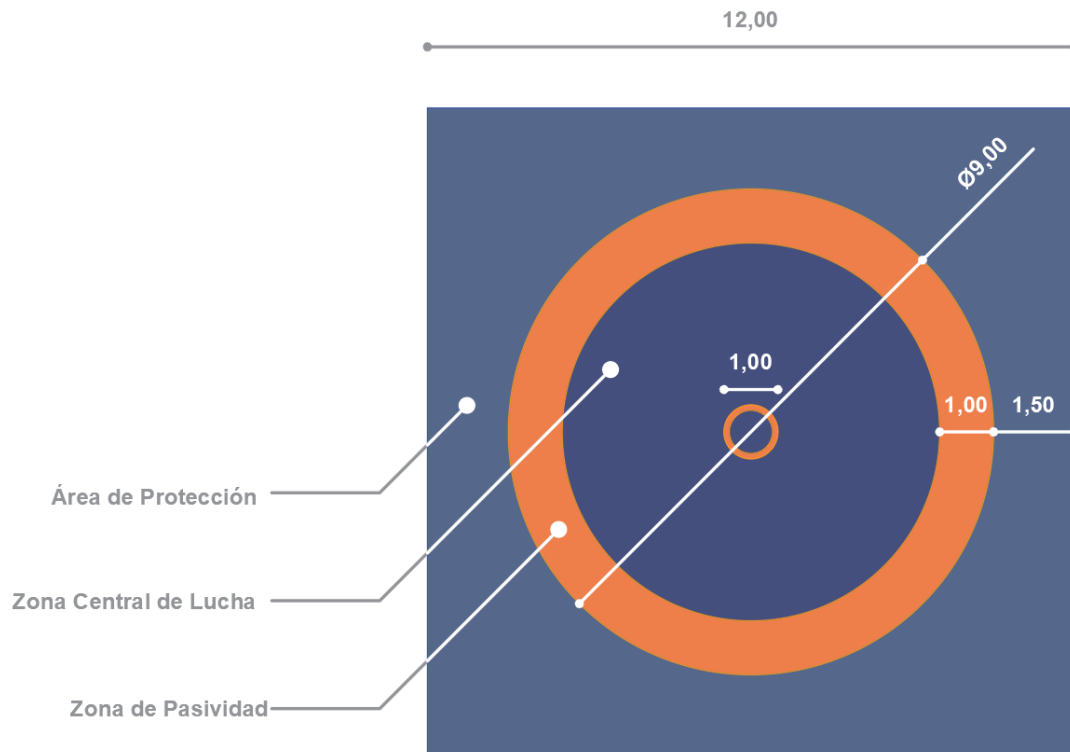


Figura 2  
Estera de competencia<sup>4</sup>

#### 4. Entrenamiento y práctica recreativa

La práctica recreativa dirigida a masificación se puede llevar a cabo en césped natural, césped sintético, arena, o cualquier superficie que permita amortiguar las caídas.

#### 5. Práctica para personas con discapacidad

En el Perú, no se promueve la práctica de este deporte dirigido a personas con discapacidad.

### C. Características de la superficie de juego

#### 1. Especificación de materiales

Para Juegos Olímpicos, Campeonatos y Copas se deben usar esteras de lucha homologadas<sup>5</sup> y nuevas<sup>6</sup>, para las demás competencias internacionales, las esteras de lucha deben ser homologadas, pero no necesariamente nuevos.

Una estera de lucha debe tener las dimensiones, así como los colores y las marcas especificadas en el reglamento de lucha.

La estera debe tener los siguientes colores de forma indeleble:

<sup>4</sup> Elaboración propia.

<sup>5</sup> Las esteras de lucha son autorizadas por la UWW, por un periodo de 4 años (por cada ciclo olímpico).

<sup>6</sup> Una estera de lucha se considera nueva si es menor de un año de edad.

- Para el círculo central: Azul (PMS 2757 ó CMYK 100, 100, 0, 70).
- Zona central de lucha: Azul (PMS 2757 ó CMYK 100, 100, 0, 70).
- Zona de pasividad: Naranja (PMS 158 ó CMYK 0, 60, 100, 0).
- Área de protección: Azul (PMS 654 ó CMYK 100, 84, 31, 17).

La estera puede estar conformada por elementos de elección del fabricante, estos elementos deben tener entre 5 y 7 cm de espesor.

En cualquier caso la superficie de las estera debe ser perfectamente lisa y uniforme sin ningún tipo de irregularidad o separación.

No deben emplearse cintas adhesivas, ya que pueden ser perjudicial para la seguridad e higiene (acumulación de polvo en el pegamento, despegues, cortes por roce, etc.)

Siempre se debe usar cubierta de lona para proteger la estera, debiendo contar con un dispositivo de tensión ajustable que permita estirla fácilmente a fin de eliminar cualquier pliegue.

La superficie debe ser fácilmente lavable.

Para mayor detalle y verificación cualquier actualización de los parámetros dados, se debe consultar REGULATIONS FOR THE LICENSING OF MATS en el sitio web de la UWW ([unitedworldwrestling.org/governance/regulation/olympic](http://unitedworldwrestling.org/governance/regulation/olympic)).

## 2. Recomendaciones de mantenimiento

Para evitar cualquier infección, la superficie del colchón deberá ser lavada y desinfectada antes de cada sesión de competencia. En el caso de que los colchones tengan una superficie lisa, uniforme y no rugosa (con lona incorporada), las mismas medidas de higiene deben ser aplicadas.

## D. Criterios de iluminación

### 1. Criterios generales

No existen requerimientos específicos, la práctica se puede desarrollar con luz natural y artificial.

## E. Instalaciones complementarias y auxiliares

Se debe manejar el criterio de “pies limpios” y “pies sucios”, esto implica establecer un circuito de acceso a las instalaciones que evite que personas sin la indumentaria adecuada accedan a la zona de práctica deportiva.

En competiciones esto se traduce en un circuito:

- (i) vestuarios,
- (ii) área de calentamiento y
- (iii) área de competencia.

Para la capacidad de los vestuarios, debe considerarse que en instalaciones de entrenamiento es habitual contar con 30 a 40 deportistas, en competencias nacionales se cuenta con 100 deportistas y en competencias internacionales se puede llegar a contar con 240 deportistas. Estos valores son referenciales.

## F. Equipamiento

### 1. Equipamiento deportivo de competencia

#### **ESTERAS DE LUCHA**

Las especificaciones de las esteras de lucha se han indicado en el apartado C del presente documento.

#### **VESTIMENTA DEL LUCHADOR<sup>7</sup>**

##### Butarga de lucha

Los luchadores usan una malla de una sola pieza llamada butarga, en la que predomina el color rojo o azul, está prohibida la mezcla de ambos colores en una butarga. En el caso de competencias oficiales estas deben ser homologadas por la UWW.

##### Protectores de orejas

Los protectores de orejas no deben llevar ningún elemento metálico ni bordes rígidos. En competencias oficiales estas deben ser homologadas por la UWW.

##### Rodilleras

Está permitido el uso de rodilleras ligeras sin componentes metálicos.

##### Calzado

Deben usarse botines de lucha que rodeen y protejan el tobillo. Cualquier pieza metálica o con punta que pueda arañar está prohibida. Los botines deben abrocharse sin cordones. Los botines con cordones deben ser cubiertos con cinta o esparadrapo, o un sistema que cubra los cordones y no permitan que se deshagan durante el combate.

### 1. Consideraciones para el entrenamiento y práctica recreativa

#### **SOGAS Y LLANTAS**

Se requiere el uso de sogas y llantas de grandes dimensiones para entrenamiento funcional complementario.

## G. Criterios de diseño para el área de espectadores

---

<sup>7</sup> La vestimenta de los luchadores está especificada en detalle en el artículo 5 del Reglamento Internacional de Lucha.

Se debe evitar el cruce de circulaciones de deportistas y espectadores, así mismo, se debe evitar y controlar el acceso de público ajeno al circuito de los deportistas.