**Правила греко-римской борьбы**

Борьба проводится с помощью различных приемов, которые применяются не ниже пояса. В поединке можно победить двумя способами — прижать противника спиной к ковру (чистая победа) либо по баллам.

Встреча борцов проводится в 2 периода по 3 минуты с перерывом в 30 секунд. Борцы набирают определённое количество очков за каждый бросок, удержание или приём, который они выполняют в схватке. Максимальное количество очков в периоде – 5.

Борец может выиграть 1 или 2 периода. Борец побеждает, набрав преимущество в 8 баллов. Если счёт за 2 периода остается равным, судья даёт дополнительное время, чтобы определить, кто из борцов активнее, и сделать выбор.

Борец может выиграть период, если ему удалось сделать бросок в 5 баллов, не смотря на текущий счёт. Рефери на ковре присуждает очки, но главный судья (или председатель ковра) должен согласиться с его решением перед тем, как эти очки будут засчитаны.

Борцу также могут быть присвоены очки в случае, если его соперник допускает нарушения, такие как пассивность при ведении схватки (уклонение от борьбы).

Если победитель не определился, то с помощью жребия одному из борцов предоставляется возможность провести атаку, в случае удачной атаки победа присуждается атакующему, а в случае неудачной — тому, кто оборонялся.

На схватку запрещено выходить со смазанным какими-либо веществами телом, что может привести к его «скользкости», ногти должны быть коротко острижены, при себе должен обязательно быть носовой платок.

Вступление в дискуссию с судьей запрещено и карается зачислением проигрыша. Также борцы не имеют права разговаривать друг с другом и покидать ковёр без разрешения судьи.

**Правила вольной борьбы**

В вольной борьбе также, как и в греко-римской, чтобы победить, необходимо опрокинуть соперника на лопатки. Кроме того победа также присуждается по баллам – они начисляются за проведение приемов.

Главное отличие от греко-римской борьбы в том, что в вольной борьбе можно хватать противника за ноги, проводить подножки и активно пользоваться ногами при осуществлении приема.

Длительность схватки как и в греко-римской борьбе составляет 2 периода по 3 минуты с перерывом в 30 секунд.

В конце каждого периода объявляют победителя. Если борец выиграл 2 периода, он автоматически становится победителем схватки. Если победу можно присудить по итогам двух периодов, третий отменяется. Если по истечению схватки победитель не выявлен, назначается дополнительное время, пока кто-нибудь не уложит соперника на лопатки или не заработает необходимые баллы.

В общем, вольная борьба и греко-римская очень похожи, однако имеют одно кардинальное различие – в вольной борьбе можно работать с ногами соперника (делать подсечки и т.п.). В греко-римской борьбе можно работать только с зоной, расположенной выше талии. Любые действия ниже этой зоны – запрещены.