



Federação Portuguesa de Lutas Amadoras

Filiações: United World Wrestling • Conseil Européen des Lutttes Associées • Comité Méditerranéen des Lutttes Associées

Membro: Comité Olímpico de Portugal • Membro Fundador: Confederação do Desporto de Portugal

Instituição de Utilidade Pública Desportiva – Decreto-Lei 144/93, de 26 de Abril

Instituição de Utilidade Pública – Decreto-Lei 460/77, de 7 de Novembro

Fundada a 5 de Novembro de 1925



FPLA/CAPMMA - Regras de MMA para combates da Classe A

© Federação Portuguesa de Mutas Amadoras (FPLA) e Comissão Atlética Portuguesa de Mixed Martial Arts (CAPMMA)
Todos os direitos reservados

www.portugal-wrestling.org

www.capmma.org

1. ATLETAS

- 1.1. O atleta deve ter idade igual ou superior a 18 anos para competir.
- 1.2. O atleta deverá apresentar-se em bom estado físico e mental. A forma do atleta será examinada durante uma avaliação médica.
- 1.3. O atleta deverá estar bem preparado para competir em MMA.
- 1.4. O atleta é responsável por garantir que todas as experiências relevantes em Artes Marciais foram por si apresentadas no acto de inscrição.
- 1.5. Uma vez feita a passagem para a classe A não é possível voltar atrás, ou seja, competir novamente na classe B.

2. CATEGORIAS DE PESO

- 2.1. Os atletas devem ser emparelhados de acordo com o seu peso. Na categoria de Peso Pesado será aceitável uma diferença de peso maior entre atletas.
- 2.2. O peso deverá ser registado antes do combate numa hora a definir pelo organizador. A pesagem deverá ser aprovada por ambos os atletas (em caso de “one match only”) e pelo organizador.
- 2.3. As categorias de peso, descritas no ponto 2.4, devem ser respeitadas nos torneios e combates pelo título.



2.4. Categorias de peso para atletas masculinos e femininos:

Categoria	Peso	Tolerância	Total	Limite para Perda (1h)
Palha (Strawweight)	52,16 kg (115 lb)	1 lb	52,62 kg (116 lb)	53,52 kg (118 lb)
Mosca (Flyweight)	56,69 kg (125 lb)		57,15 kg (126 lb)	58,06 kg (128 lb)
Galo (Bantamweight)	61,23 kg (135 lb)		61,68 kg (136 lb)	62,59 kg (138 lb)
Pena (Featherweight)	65,77 kg (145 lb)		66,22 kg (146 lb)	67,13 kg (148 lb)
Leve (Lightweight)	70,30 kg (155 lb)		70,76 kg (156 lb)	71,66 kg (158 lb)
Meio-Médio (Welterweight)	77,11 kg (170 lb)		77,56 kg (171 lb)	78,47 kg (173 lb)
Médio (Middleweight)	83,91 kg (185 lb)		84,36 kg (186 lb)	85,72 kg (189 lb)
Meio Pesado (Light Heavyweight)	92,98 kg (205 lb)		93,44 kg (206 lb)	94,80 kg (209 lb)
Pesado (Heavyweight)	120,20 kg (265 lb)		120,65 kg (266 lb)	122,01 kg (269 lb)
Super Pesado (Super Heavyweight)	+120,2 kg (+265 lb)		+120,2 kg (+265 lb)	N/A

3. PESAGEM

- 3.1. O atleta deverá atingir um determinado peso dentro do tempo limite para a pesagem oficial da competição, sendo esta supervisionada por responsáveis designados pelo organizador.
- 3.2. O atleta será pesado antes da competição começar podendo esta pesagem ocorrer na manhã do dia anterior à competição.
- 3.3. Atletas opositores devem ser pesados no mesmo momento, em combates “one match only”.



4. EQUIPA MÉDICA E EXAMES/AVALIAÇÃO MÉDICA

- 4.1. A competição terá pelo menos dois médicos certificados. Pelo menos um médico será responsável por efectuar e validar os exames médicos.
- 4.2. A competição terá de ter obrigatoriamente uma (1) ambulância (recomenda-se a existência de duas ambulâncias) equipada com Suporte Básico de Vida e Trauma e respectivos elementos com formação adequada. Este equipa trabalhará em conjunto com a equipa médica.
- 4.3. A Organização terá de disponibilizar uma planta do local da competição por forma a que a equipa médica formalize o plano de emergência correspondente.
- 4.4. A Organização terá de disponibilizar espaço adequado para a realização dos exames médicos e as avaliações aos atletas.
- 4.5. Os atletas são obrigados a apresentar os seguintes exames:
 - 4.5.1. Exame médico desportivo anual, com a indicação de APTO, para a modalidade MMA. Este exame não poderá ter data superior a 1 ano.
 - 4.5.2. Análises clínicas para Hepatite B (Ag HBs e Ac HBc), Hepatite C (Ac VHC), HIV 1 e 2, com Ag p24 (teste de 4ª geração). Estes exames não podem ter data superior a 6 meses.
- 4.6. O médico avaliará todos os atletas antes de competirem. Esta avaliação decorrerá no dia da competição. CHECK LIST: coração, pressão arterial, pulso, pulmões, audição, dentição, hérnias, musculatura, pele, e exames negativos de Hepatite B, Hepatite C e HIV. Se um atleta for considerado pelo médico como inapto para competir, por lesão ou doença, afectado por drogas ou narcóticos, mentalmente incapaz ou de qualquer outra forma não se encontrar em condições para participar na competição, o atleta será impedido de competir nessa prova.
- 4.7. Mulheres não serão autorizadas a competir em caso de gravidez, e testes de gravidez são obrigatórios como parte dos exames médicos.
- 4.8. O médico deverá estar presente em todos os combates. Este poderá interromper o combate se considerar o atleta inapto para continuar. Nesta situação o médico deverá chamar imediatamente a atenção do árbitro podendo para o caso atirar uma toalha para dentro da área de competição.
- 4.9. Se um atleta necessitar de assistência para voltar para o seu canto durante o intervalo entre os rounds, este será examinado pelo médico por forma a verificar-se se encontra em condições para continuar.
- 4.10. Se o médico considerar necessário que o atleta seja examinado com mais detalhe, o médico poderá solicitar que o atleta seja transportado para o hospital. Nestes casos o atleta deverá ser acompanhado por um familiar ou treinador ou colega e levar consigo todos os documentos de identificação.
- 4.11. Em caso de suspeita de lesão será permitido ao médico deter o atleta para posterior avaliação. O atleta deverá, nesta situação, permanecer no local. Após decisão pela equipa médica a mesma deverá notificar a organização da sua decisão.
- 4.12. Em caso de knockout o médico irá determinar o período de tempo que o atleta terá de cumprir como suspensão e documentar essa decisão.



5. ARBITRAGEM

- 5.1. Todos os combates serão supervisionados por um árbitro certificado pela FPLA/CAPMMA.
- 5.2. O árbitro deve estar identificado com uma camisa/polo preto, calças pretas e calçado apropriado de forma a não provocar qualquer dano, ou desconforto, não intencional aos atletas.
- 5.3. O árbitro deve estar fisicamente apto de forma a se manter atento, e perto dos atletas em todos os momentos e capaz de intervir quando necessário, garantindo assim a segurança dos atletas.
- 5.4. O árbitro deve garantir que todos os atletas usam as proteções obrigatórias e que as mesmas se encontram adequadas à competição.
- 5.5. O árbitro deve garantir que todas as partes envolvidas no combate respeitam as regras.
- 5.6. O árbitro deve colocar em primeiro lugar a segurança dos atletas e deve parar de imediato o combate quando:
 - é perceptível que um dos atletas é tão superior, que o outro corre o risco de lesão;
 - um dos atletas está numa posição questionável e em clara desvantagem;
 - um dos atletas é incapaz de se defender de forma adequada.
- 5.7. O árbitro tem quatro comandos verbais ao seu dispor durante o combate:
 - **“FIGHT”**, indica aos atletas que o combate teve início; usado no início de cada round e usado para reiniciar o combate (após um “time-out” ou outro tipo de paragem).
 - **“STOP”**, indica aos atletas para interromperem o combate de imediato e manterem-se na posição actual.
 - **“BREAK”**, indica aos atletas para interromperem o combate de imediato, separarem-se e tomarem uma posição neutra.
 - **“TIME”**, indica ao TimeKeeper para parar o relógio de combate.
- 5.8. O árbitro deve garantir que qualquer tipo de técnicas proibidas não são utilizadas durante o combate e agir consoante o protocolo caso uma falta, acidental ou intencional, seja cometida.
- 5.9. O árbitro deve desqualificar o atleta se este, ou algum dos seus treinadores, deliberadamente ou repetidamente quebrarem as regras.
- 5.10. O árbitro deve parar o combate quando:
 - um atleta utilizar técnicas proibidas.
 - um atleta quebre as regras.
 - algo for atirado para a área de competição.
 - um treinador ou médico atirar a toalha ou algo equivalente para a área de competição.
- 5.11. Na eventualidade de um acidente ou falta, o árbitro pode pedir um desconto de tempo (time-out), com a duração máxima de cinco (5) minutos, para examinar a condição do atleta atingido e determinar se ele/ela pode continuar a competir em segurança. O árbitro pode pedir ao médico da competição para ajudar na avaliação. Durante este período os Treinadores não poderão dar indicações ao seu atleta.
- 5.12. Se o atleta não se encontrar capaz de recomeçar após os cinco (5) minutos o combate dar-se-á por terminado e o resultado será determinado como “NO CONTEST” ou decisão técnica, conforme referido no **ponto 26**.
- 5.13. Em caso de uma falta que consista num golpe á zona genital, denominado “golpe baixo”, o árbitro, a pedido do atleta afectado, dará até um máximo de cinco (5) minutos para o atleta recuperar. Esta é a ÚNICA situação na qual o Atleta terá direito a cinco (5) minutos de recuperação.
- 5.14. O árbitro deverá parar o combate quando o sinal da campainha marcar o fim do round.
- 5.15. O árbitro deve erguer a mão do vencedor quando os resultados do combate forem anunciados ao público.



6. JUÍZES

- 6.1. Todos os combates serão pontuados por três Juízes certificados pela FPLA/CAPMMA.
- 6.2. Os Juízes devem ser sentados e separados da audiência tal como entre si.
- 6.3. Os Juízes devem permanecer neutros durante a duração do combate.
- 6.4. Se um dos Juízes identificar uma violação às regras, este deve notificar o árbitro durante o intervalo entre rounds.
- 6.5. Os Juízes atribuirão a pontuação dos atletas, entre 7 e 10 pontos por cada round, preenchendo uma folha de pontuação. Esta tarefa deve ser executada de forma independente e sem qualquer contacto com os restantes juízes ou qualquer outra pessoa. Os resultados devem estar claramente identificados na folha de pontuação.
- 6.6. Caso o Árbitro assinale uma dedução de pontos a um Atleta, os Juizes irão apontar essa dedução na folha e subtrair esse valor à pontuação atribuída no final do round a esse Atleta.
- 6.7. O vencedor de cada round é decidido de acordo com o critério detalhado no **ponto 24**.
- 6.8. No final de cada round os juízes devem entregar as suas folhas de pontuação ao ScoreKeeper.
- 6.9. Os juízes não podem abandonar os seus lugares enquanto o combate não terminar e os resultados terem sido anunciados ao público.

7. SCOREKEEPER

- 7.1. Todos os combates terão um ScoreKeeper certificado pela FPLA/CAPMMA.
- 7.2. No final de cada round, o ScoreKeeper deve receber as folhas de pontuação de cada juiz.
- 7.3. No final do último round o ScoreKeeper é responsável por organizar a pontuação final e entregá-la ao Speaker.
- 7.4. Se o combate for a um round extra (formato torneio) o ScoreKeeper deverá receber as folhas de pontuação adicionais, organizar a pontuação final e entregá-la ao Speaker.

8. TIMEKEEPER

- 8.1. Um TimeKeeper deve ser apontado pelo organizador para garantir a correcta cronometragem dos rounds, intervalos entre rounds e os “time-out” durante o combate.
- 8.2. O TimeKeeper é responsável por sinalizar o início de cada round.
- 8.3. O TimeKeeper indicará quando faltar 10 segundos para o final de cada round e quando este terminar.
- 8.4. O TimeKeeper indicará quando faltar 15 segundos para o final do intervalo entre rounds e quando este terminar.
- 8.5. Quando o árbitro sinalizar um “time-out”, o tempo decorrido não contará como parte do round. O TimeKeeper é responsável por cronometrar o tempo desde o início do “time-out” e de avisar o árbitro quando este atingir os quatro minutos e cinquenta (4:50) e cinco (5) minutos.
- 8.6. O relógio não para por qualquer motivo, exceptuando um “time-out” sinalizado pelo árbitro.



9. SPEAKER

- 9.1. Um Speaker deve ser apontado pelo organizador com a tarefa de manter os atletas, membros e oficiais informados, durante a competição, através do microfone.
- 9.2. O Speaker deve anunciar os nomes dos atletas, o canto do ringue e categoria de peso antes dos atletas entrarem no ringue.
- 9.3. O Speaker deve alertar, através do microfone, os treinadores para abandonarem a área de competição antes do combate começar e no momento em que o TimeKeeper anuncia que restam 15 segundos para o final do intervalo entre rounds.
- 9.4. O Speaker deve anunciar o número do round, antes deste ter início.
- 9.5. O Speaker deve anunciar o nome e canto do vencedor assim que os resultados finais estiverem disponíveis

10. COMISSÁRIO

- 10.1. O mínimo de 2 Comissários deverão ser apontados para o evento, um (1) para o canto azul e um (1) para o canto vermelho, certificados pela FPLA/CAPMMA.
- 10.2. O Comissário será responsável por verificar o handwrapping e o equipamento do atleta de acordo com as normas da FPLA/CAPMMA antes do mesmo ser levado para a área de combate.
- 10.3. O Comissário acompanhará o atleta e equipa técnica desde o vestiário/área de aquecimento até à área de competição. O Comissário acompanhará de volta o atleta e equipa técnica para os vestiários assim que o combate terminar.
- 10.4. O Comissário acompanhará a equipa técnica durante o período do combate, dentro e fora da área de combate por forma a assegurar que as regras são cumpridas.

11. CUTMAN

- 11.1. Neste momento não é obrigatório a presença de um CUTMAN em provas sancionadas pela FPLA/CAPMMA, mas recomenda-se que pelo menos dois (2) CUTMAN, certificados pela FPLA/CAPMMA, sejam apontados para o evento.
- 11.2. O CUTMAN ficará responsável pelo handwrapping dos atletas, obedecendo às normas nacionais e internacionais (FPLA/CAPMMA e IMMAF).
- 11.3. O CUTMAN ficará responsável por assistir o atleta durante o intervalo entre rounds no que diz respeito a pequenas hemorragias e inchaços (pequenos cortes, sangramento nasal, hematomas, etc).
- 11.4. O CUTMAN não substitui o papel do médico e não poderá tomar qualquer tipo de decisão médica mesmo que tenha formação para tal. Ambos, CUTMAN e médico, trabalharam em conjunto por forma a assegurar a integridade física do atleta.
- 11.5. O CUTMAN poderá apenas usar material e substâncias que não necessitem de prescrição médica e que não façam parte da lista de substâncias banidas pela WADA - Agência Mundial Anti-Doping.



12. TREINADORES

- 12.1. O atleta não deverá ter menos de um (1), nem mais do que três (3) treinadores.
- 12.2. Apenas dois (2) treinadores serão autorizados a entrar na área de competição durante o intervalo entre rounds.
- 12.3. Durante o intervalo entre rounds, se o CUTMAN entrar na área de competição para assistir o Atleta, apenas um dos seus Treinadores poderá entrar para assistir o seu Atleta. Os restantes Treinadores poderão dar indicações, desde que se mantenha fora da área de competição e um segundo Treinador poderá entrar assim que o CUTMAN sair (esta regra não se aplica ao pessoal médico que poderá entrar sempre que achar necessário).
- 12.4. Todo o equipamento deve ser removido da área de competição no fim do intervalo de cada round pelos treinadores e estes devem também garantir que a área de competição é mantida seca e limpa por forma a evitar acidentes.
- 12.5. Durante o intervalo de cada round os treinadores podem dar instruções verbais ao atleta. Os treinadores estão autorizados a trazer ao seu atleta água e um (1) saco de gelo.
- 12.6. Durante o intervalo entre rounds os treinadores são obrigados a informar o árbitro de qualquer lesão sofrida pelo seu atleta.
- 12.7. Os treinadores devem levar toalhas para a área de competição para que, no caso de considerarem o seu atleta incapaz de continuar, tenham a possibilidade de atirar a toalha para a área de competição e desta forma terminar o combate.
- 12.8. Os treinadores podem dar conselhos e encorajar os seus atletas, de uma forma comedida e respeitosa, durante o decorrer do combate, mantendo-se SEMPRE sentados no local assignado, e nunca agarrando ou batendo na área de combate.
- 12.9. Durante uma paragem no combate, pedida pelo árbitro (TIME-OUT) os treinadores NÃO poderão falar ou dar instruções aos seus atletas.
- 12.10. Os atletas podem ser avisados ou desqualificados por uma violação, das regras, causada pelos seus treinadores.



13. ÁREA DE COMPETIÇÃO

- 13.1.** A área de competição deve oferecer um alto nível de segurança para os atletas. Deve ser fechada de forma aos atletas não correrem o risco de cair fora dela durante a competição e desta forma sofrer lesões.
- 13.2.** A área de competição preferencial deve consistir num ringue de MMA, denominado de “Cage”. Se não for possível usar uma “Cage”, um ringue de boxe, coberto com tapetes no exterior, capazes de absorver o impacto de quedas, será aceite. Em último caso, o uso de uma área de Lutas Olímpicas com as medidas mínimas de 12x12 metros é permitido. Títulos nacionais e “tryouts” serão sempre realizados numa “Cage”.
- 13.3.** Uma “Cage” é uma área seguramente cercada, construída com o propósito de garantir o mais alto nível de segurança aos atletas tal como providenciar a prática adequada do desporto MMA. Uma “Cage”, usada para competições de MMA, deve obedecer aos seguintes requerimentos:
- a “Cage” deve ter um chão com uma grossura mínima de 2,5 centímetros e capaz de absorver o impacto de quedas.
 - a “Cage” não deve ser maior do que dez (10) metros e não deve ser menor do que seis (6) metros de diâmetro.
 - a cerca de segurança deve consistir numa rede de plástico resistente que se expanda em secções iguais entre pelo menos seis (6) postes. A cerca de segurança não deve ser menor que um metro e sessenta (1,60) centímetros e não deverá ser maior que dois (2) metros de altura.
- 13.4.** Um ringue de boxe utilizado para competições de MMA deve preencher os seguintes requisitos:
- o ringue deve ter um chão com uma grossura mínima de 2,5 centímetros e capaz de absorver o impacto de quedas.
 - é necessário garantir que os atletas não sofrerão lesões em caso de queda fora do ringue. Isto inclui chão com capacidade de absorção de choque ou zona com tapetes fora do ringue e em volta do mesmo.
 - o ringue não deve ser menor que seis (6) metros e maior do que dez (10) metros de uma ponta à outra entre as cordas.
 - o ringue não deverá ter menos de quatro (4) cordas, de 3 centímetros de grossura, entre os quatro postes.
 - os postes do ringue devem ser compostos por metal e propriamente cobertos.

14. DURAÇÃO DO COMBATE

- 14.1.** O combate terá a duração de três (3) rounds. No caso de combates para o título o número total de rounds terá entre três (3) e cinco (5).
- 14.2.** Cada round terá a duração de cinco (5) minutos.
- 14.3.** As pausas entre rounds terão a duração de sessenta (60) segundos.



15. EQUIPAMENTO OBRIGATÓRIO

- 15.1. Luvas de competição com mínimo de 4 e um máximo de 6 onças (oz) é exigido.
- 15.2. Calções de competição sendo que estes devem ser fabricados com material duradouro e de forma a não provocar qualquer dano aos atletas.
- 15.3. Protecção de dentes.
- 15.4. Protecção genital (opcional para mulheres, obrigatório para homens).
- 15.5. Protecção peitoral (opcional para mulheres, não aplicável para homens).
- 15.6. Joelheira elástica (opcional).
- 15.7. Protecção do tornozelo elástica (opcional).
- 15.8. Todas a peças de equipamento utilizadas pelos atletas, obrigatórias ou opcionais, serão verificadas pelo comissário e/ou pelo "Pit Referee" antes do início de cada combate.

16. FITA & GAZE

- 16.1. Mãos e punhos devem ser protegidas com gaze mas não é obrigatório.
- 16.2. Fita pode ser utilizada de forma a comprimir e fortalecer o gaze. A fita não pode, no entanto, ser colocada sobre os nós dos dedos.
- 16.3. A gaze e fita são restritas às medidas máximas de 10 metros x 5 cm de gaze e 2 metros x 2,5 cm de fita por mão.
- 16.4. O velcro das luvas e caneleiras deverá ser coberto por fita de forma a não ficar desprotegido evitando assim possíveis lesões dos atletas.
- 16.5. Toda a fita será verificada pelo comissário e/ou pelo "Pit Referee" antes do início de cada combate.



17. TÉCNICAS APROVADAS

- 17.1. Strikes à cabeça, corpo e pernas em posição “stand-up” (ambos adversários de pé).
- 17.2. Strikes à cabeça, corpo e pernas quando o adversário se encontra em “grounded position”. A definição de “grounded position” é qualquer lutador que tem mais do que apenas as solas dos seus pés no chão, excepto as mãos. (ou seja, poderá ter um joelho ou outra parte do corpo em contacto com o chão). No caso das mãos, ambas (palmas ou punhos) terão de estar em contacto com o chão para ser considerado “grounded”. Se o Árbitro determinar que um lutador (atleta A) estaria em “grounded position”, mas não se encontra apenas porque as cordas do ringue ou a rede da cage o impede, o Árbitro pode instruir os lutadores de que o atleta A será considerado com “grounded”.
- 17.3. Pontapés e Joelhadas à cabeça, corpo e pernas em posição “stand-up”.
- 17.4. Pontapés e Joelhadas à cabeça e corpo e pernas enquanto se encontra em “grounded position”, técnicas denominadas de “upkicks” e “upknees”.
- 17.5. Pisar os pés, e/ou a mão, do adversário quando este se encontra em pé
- 17.6. Projecções e derrubes.
- 17.7. Técnicas de submissão.

18. TÉCNICAS PROIBIDAS

- 18.1. Strikes à espinha ou à parte de trás da cabeça (nuca).
- 18.2. Cotoveladas verticais (12h -> 6h)
- 18.3. Projecções com a intenção de atirar o adversário de cabeça ou pescoço quando em total controlo do corpo do adversário (denominado “spiking” ou “piledriver”)
- 18.4. Chaves aos dedos, as chamadas manipulações sobre pequenas articulações.
- 18.5. Pisar qualquer parte do adversário quando este se encontra “grounded”.
- 18.6. Pontapés à cabeça quando o adversário se encontra “grounded”.



19. FALTAS

- 19.1. Atacar um adversário derrubado ou que se encontre incapaz de se defender.
- 19.2. Cabeçadas, dedos nos olhos, morder, arranhar, beliscar, puxar cabelos, cuspir no adversário, enfiar dedos em quaisquer orifícios ou cortes/lacerações que o adversário possa ter.
- 19.3. Atirar um adversário para fora da área de competição.
- 19.4. Agarrar a rede ou as cordas da área de competição
- 19.5. Agarrar os calções e/ou luvas do adversário ou qualquer parte do material protector.
- 19.6. Atacar um adversário antes do combate ter início, durante um “time-out”, intervalo entre rounds ou após o fim do combate.
- 19.7. Atacar um adversário enquanto este é examinado pelo Árbitro ou Médico.
- 19.8. Atacar o adversário na zona genital.
- 19.9. Competir com conduta anti-desportiva que resulte numa lesão do adversário.
- 19.10. Strikes apontados directamente à garganta, incluindo agarrar a laringe do adversário.
- 19.11. Utilização de linguagem inapropriada.
- 19.12. Uso de gestos abusivos.
- 19.13. Ignorar as instruções do árbitro.
- 19.14. Demonstrar um comportamento agressivo em direcção ao Árbitro ou qualquer outro oficial.
- 19.15. Interferência dos treinadores.
- 19.16. Deixar cair ou atirar propositadamente a protecção de dentes para o chão.
- 19.17. Inactividade e passividade.
- 19.18. Simular ter sido atingido na zona genital.
- 19.19. Posição de guarda com uma ou ambas as mão abertas com os dedos a apontar para o adversário.

20. APARÊNCIA

- 20.1. O Atleta deve estar limpo e apresentar-se com boa aparência.
- 20.2. O Atleta não pode utilizar qualquer tipo de joalharia, piercings ou quaisquer outros objectos, de metal, ou acessórios.
- 20.3. Os Atletas com cabelo longo devem atar o cabelo de forma a não apresentar qualquer perigo para si, para o seu adversário e para o árbitro.
- 20.4. Os Atletas deverão assegurar que as unhas (mão e pés) encontram-se devidamente cortadas.
- 20.5. É expressamente proibido esfregar partes do corpo, para além das zonas específicas (sobrancelhas, nariz, bochechas), com vaselina ou qualquer outro material idêntico.
- 20.6. É proibido o uso excessivo de vaselina ou qualquer outro material similar.
- 20.7. O Árbitro será responsável por avaliar os pontos 18.4 e 18.5 e se necessário mandar limpar o atleta antes de este poder competir.



21. CAIR E “KNOCKDOWN”

- 21.1. Se um dos atletas cair no chão devido a um derrube, projecção, pancada, surpresa ou perda de equilíbrio o combate continuará enquanto este se mostrar capaz de apresentar uma defesa apropriada.
- 21.2. Se um atleta é derrubado e incapaz de apresentar uma defesa apropriada ou ficar inamovível no chão o Árbitro irá interromper o combate imediatamente.

22. AVISOS

- 22.1. Em caso de falta o Árbitro pode interromper o combate, examinar o atleta que a sofreu e realizar um aviso contra o agressor.
- 22.2. Para faltas menores mas efectuadas repetidamente, ou uma falta séria, o árbitro deduzirá um (1) ponto ao Atleta agressor em conjunto com um aviso.
- 22.3. No caso de uma falta intencional que cause uma lesão ao adversário, mas o mesmo possa continuar a combater, o árbitro deduzirá dois (2) pontos ao atleta agressor em conjunto com um aviso. Caso a falta não tenha provocado lesão, o árbitro deduzirá um (1) ponto ao atleta agressor.

23. DESQUALIFICAÇÃO

- 23.1. No caso de uma ofensa intencional, séria ou repetida o Árbitro pode desqualificar o Atleta.
- 23.2. Se um Atleta não é capaz de continuar devido a uma lesão provocada pela utilização propositada de uma técnica proibida, ou de uma falta, o agressor será desqualificado.
- 23.3. Em combates tipo torneio, se uma lesão provocada pela utilização intencional de uma técnica proibida tem como consequência a paragem do combate, num ponto posterior à infracção, o agressor será desqualificado.
- 23.4. No caso de “one match only”, se uma lesão provocada pela utilização intencional de uma técnica proibida tem como consequência a paragem do combate, num ponto posterior à infracção, o atleta que sofreu a falta ganhará por “Technical Decision”, se estiver à frente na pontuação, ou o combate terminará como “Technical Draw” se o atleta, que sofreu a falta, estiver atrás na pontuação (caso se tenha concluído mais do que metade dos rounds, completos, do combate).
- 23.5. Se durante uma inspecção prévia ao início do combate, um atleta apresentar fita não permitida, este pode ser desqualificado/a pelo árbitro.
- 23.6. Um atleta pode ser avisado, penalizado ou desqualificado como resultado da violação das regras por parte dos seus treinadores.

24. RECOMEÇOS

- 24.1. Após um aviso pelo Árbitro ou uma avaliação ter sido conduzida pelo médico o combate irá recomeçar na mesma posição aquando da sua interrupção.
- 24.2. Após uma falta, com ou sem dedução de pontos, se o Atleta infractor estivesse, antes da falta, numa posição de vantagem, a mesma será retirada aquando do recomeço.
- 24.3. O Árbitro pode recomeçar o combate numa posição neutra, com ambos os atletas em pé, se estes se encontrarem numa posição em que nenhum está de forma activa a tentar melhorar a posição ou a tentar vencer.



25. TIPOS DE RESULTADOS

- 25.1. Submissão:** o Atleta rende-se ao bater no seu adversário ou no tapete ou informando o árbitro verbalmente. NOTA: O Árbitro poderá considerar um grito de dor como uma forma de rendição.
- 25.2. Toalha:** os Treinadores do Atleta param o combate atirando uma toalha para a área de combate, desistindo do mesmo.
- 25.3. Desistência:** o Atleta rende-se ao bater no seu adversário ou no tapete ou informando o Árbitro verbalmente. NOTA: Neste caso a desistência pode ocorrer por motivos de lesão, ou outros, e não por submissão.
- 25.4. O Árbitro parará o combate se:**
- o combate desenrola-se de forma muito desequilibrada.
 - um dos Atletas não é capaz de se defender de forma apropriada.
 - um dos Atletas tiver sido atingido com demasiada severidade. Isto não se restringe apenas ao KO técnico (TKO) e “knockout” (KO).
 - o tempo de recuperação ou exame médico de um Atleta demorar mais do que cinco (5) minutos.
- 25.5. Decisão dos Juizes:** Os resultados da pontuação dos três Juizes decidem o vencedor, isto inclui:
- **Decisão Unânime:** todos os Juizes pontuam o combate para o mesmo Atleta.
 - **Decisão Dividida:** dois Juizes pontuam o combate para um Atleta e outro Juiz para o seu adversário.
 - **Decisão Maioritária:** dois Juizes pontuam o combate para um Atleta e outro Juiz pontua como um empate;
 - **Empate Unânime:** todos os Juizes pontuam o combate como empate;
 - **Empate Maioritário:** dois Juizes pontuam o combate como empate;
 - **Empate Dividido:** todos os Juizes pontuam o combate de forma diferente.
- 25.6. Decisão Técnica:** se o combate é parado de forma prematura devido a uma lesão causada por uma falta acidental, os resultados da pontuação dos juizes decidem o vencedor. Isto inclui a hipótese de empate técnico. Para tal acontecer teremos de ter concluído mais do que metade dos rounds, completos, do combate.
- 25.7. Desqualificação:** se um dos Atletas for desqualificado a vitória é atribuída ao seu adversário.
- 25.8. Walkover:** se após o anúncio de entrada dos Atletas algum destes não aparecer e o seu adversário sim, o combate será dado como desistência e a vitória atribuída ao Atleta que compareceu.



26. CRITÉRIO DE PONTUAÇÃO

- 26.1.** Todos os combates devem ser avaliados e pontuados por 3 Juízes que devem avaliar o combate em diferentes locais à volta da área de competição. O Árbitro não poderá ser um dos três Juízes.
- 26.2.** O sistema de 10 pontos é o utilizado para a pontuação de um combate. O que significa que 10 pontos serão atribuídos ao vencedor do round e 9 pontos ou menos (até um mínimo de 7) serão atribuídos ao atleta que perdeu o round, excepto em caso de empate, neste caso o round será pontuado com um “10-10”.
- 26.3.** Juízes devem pontuar as técnicas de artes marciais mistas da seguinte forma:
- Strike efectivo & Grappling efectivo;
 - Caso o acima não for suficiente para determinar o vencedor do round, os seguintes critérios serão utilizados para “desempatar”, e por esta ordem de importância:
 1. Agressividade efectiva;
 2. Controlo do ringue/área de competição.
- 26.4.** Definição dos critérios acima descritos:
- **Strike efectivo** é avaliado pelo número total de golpes legais e certos efectuados pelos atletas. Golpes com maior efectividade deverão ter um peso maior na decisão final.
 - **Grappling efectivo** é avaliado considerando o controlo efectivo do adversário no solo, as tentativas de submissão, número de projecções e inversões efectuadas com sucesso por parte dos atletas. Exemplos são as projecções, as passagens de guarda para a posição de montada, e para lutadores na posição de guarda as tentativas de submissão.
 - **Agressividade efectiva** significa “procurar o combate” e “procurar acertar golpes legais”.
 - **Controlo da área de combate** é avaliada determinando qual dos atletas dita o ritmo do combate, localização e posição.
- 26.5.** O seguinte critério de pontuação deverá ser utilizado pelos juízes aquando da pontuação de um round:
- um round deve ser pontuado 10-10 se os dois atletas combateram exactamente de igual forma sem existir um único factor diferenciador entre eles.
 - um round deve ser pontuado 10-9 se um dos atletas vence por uma pequena margem, pontuando com um número superior de strikes efectivos, grappling, etc.
 - um round **deve** ser pontuado de 10-8 se um atleta foi superior ao seu adversário em todos os seguintes pontos:
 - Impacto efectivo
 - Dominio
 - Duração
 - Um round **pode** ser pontuado de 10-8 se um atleta foi superior ao seu adversário em 2 dos seguintes pontos:
 - Impacto efectivo
 - Dominio
 - Duração
 - um round deve ser pontuado de 10-7 se um atleta dominar por completo o seu adversário através de strikes e/ou grappling.



- 26.6.** Os juizes devem ter em conta e reconhecer o período de tempo em que os atletas estão ambos em pé ou no chão, da seguinte forma:
- se os atletas passam a maior parte do round no tapete, então:
 - a) grappling efectivo é o mais relevante; e
 - b) strike efectivo é menos relevante.
 - se os atletas passam a maior parte do round em pé, então:
 - a) strike efectivo é o mais relevante; e
 - b) grappling efectivo é menos relevante.
 - se o round termina com o tempo entre luta em pé e no tapete relativamente igual, então ambas as vertentes devem ser pesadas de igual forma.
- 26.7.** No caso de um round extra (formato torneio), este deve ser julgado de igual forma aos anteriores. Se o combate é pelo titulo, torneio ou campeonato onde o empate não é uma possibilidade e um vencedor terá de ser encontrado, esta hipótese terá de estar delineada no protocolo do torneio.
- 26.8.** No caso de um round incompleto, devido a uma falta accidental, o round deve ser julgado usando o mesmo critério de rounds completos.

27. EMPATE

- 27.1.** Se um combate é pontuado como empate, um round extra será adicionado para determinar o vencedor.
- 27.2.** Se no final do round extra o mesmo for declarado como empate então o combate terminará num empate, excepto se o combate for num torneio ou campeonato em que um vencedor tem obrigatoriamente de ser encontrado, neste caso o round deve ser pontuado como delineado no protocolo da competição.

28. “NO CONTEST” E DECISÕES TÉCNICAS

- 28.1.** Um combate pode ser pontuado de “NO CONTEST”, ou seja anulado, durante ou após o seu término.
- 28.2.** Uma das razões que podem levar a um decisão “NO CONTEST” é por exemplo a interrupção ou paragem do combate, como resultado de uma interferência exterior, e a impossibilidade de continuar com o combate.
- 28.3.** Se um atleta sofre uma lesão por acidente, ou em resultado de uma técnica proibida aplicada acidentalmente, e o combate for consequentemente parado então este será pontuado como “NO CONTEST”, desde que a lesão em causa ocorra durante o primeiro ou segundo round. Se a lesão ocorrer durante o intervalo entre o segundo e terceiro round ou durante o terceiro round o vencedor será determinado com base nas pontuações dos juizes resultando numa “Decisão Técnica”.
- 28.4.** Uma final de um torneio não pode terminar como um “NO CONTEST” ou empate técnico. Nesta situação o vencedor do combate deve ser determinado como delineado previamente no protocolo do torneio.



29. PROTESTO

- 29.1. Se um Atleta, ou o seu Treinador, considerar que o resultado de um combate foi incorrecto então um protesto deverá ser elaborado e entregue ao organizador até 48 horas após a conclusão do combate.
- 29.2. O protesto deve ser submetido pelo Treinador da equipa do Atleta, e não pelo Atleta.
- 29.3. O protesto deve conter informações sobre qual o combate a que se refere, qual o motivo do protesto e as suas razões, a opinião sobre qual deveria ser a pontuação do combate e também informações de contacto.
- 29.4. Os resultados de um combate só serão alterados se um erro óbvio foi descoberto, um que afecte de forma directa o resultado do combate e que tenha sido realizado pelo Árbitro ou algum dos restantes oficiais.

30. KNOCKOUT

- 30.1. Um atleta que tenha sofrido um KO como resultado de uma pancada à cabeça, ou cujo combate tenha sido parado pelo árbitro devido a vários golpes à cabeça, deve ser imediatamente observado pelo médico.
- 30.2. O médico realizará uma avaliação por forma a determinar se o atleta necessita de receber cuidados médicos adicionais num hospital e/ou exames complementares (scan cerebral, etc).
- 30.3. O médico documentará, quando aplicável, os “knockouts” e exames realizados num hospital, ou em qualquer outro local, tal como os períodos de suspensão devido ao KO.

31. SUSPENSÕES

- 31.1. Um atleta que tenha sofrido um “knockout” como resultado de uma pancada à cabeça, ou cujo combate tenha sido parado pelo árbitro devido a vários golpes à cabeça que incapacitaram o atleta de se defender de forma apropriada e incapaz de continuar, devem ser suspensos de qualquer tipo de competição e combates de sparring. Os períodos de suspensão têm início no dia do último combate:
 - um (1) knockout: mínimo quatro (4) semanas de suspensão.
 - dois (2) knockouts durante um período de três (3) meses: mínimo de três (3) meses de suspensão.
 - três (3) knockouts durante um período de doze (12) meses: mínimo doze (12) meses de suspensão.

NOTA: Os períodos de suspensão listados são mínimos e podem ser estendidos dependendo do parecer médico.

- 31.2. Em caso de um combate não ser parado, o médico tem todo o direito de decidir se uma suspensão é necessária, ou não, dado o número de golpes à cabeça que o atleta sofreu.

32. DOPING

- 32.1. Um teste de doping positivo, de acordo com a lista de substâncias banidas pela WADA - Agência Mundial Anti-Doping, leva a uma imediata desqualificação.
- 32.2. O organizador deve facilitar e ajudar na implementação de testes de doping aos atletas.
- 32.3. Se um atleta recusar a realização de um teste de doping este será de imediato desqualificado.

