



REGRAS NACIONAIS GRAPPLING



Artigo 1 - Grappling - Definição

O Grappling é um estilo de luta que combina técnicas provenientes de diferentes modalidades desportivas como a Luta Livre Olímpica e Greco Romana, Jiu Jitsu Brasileiro, Luta Livre Brasileira, Catch Wrestling, Judo e Sambo, entre outras, e tem como objectivo derrubar e controlar o oponente no chão, submetendo-o com chaves e estrangulamentos.

Por permitir e incorporar técnicas de todas essas modalidades, o Grappling acaba por ter as regras mais permissivas de entre todas. É a luta que mais se aproxima do Pále (πάλη), sistema grego que foi praticado nos Jogos Olímpicos antigos.

Existem duas vertentes, o Grappling, praticado com calções e rashguard, e sem possibilidade de agarre de roupa, e o Grappling Gi, que permite esse agarre, no equipamento específico denominado kimono (ou Gi). Respeitando os mais altos valores do desporto, os grapplers são obrigados a honrar os valores universais de “fair play” e desportivismo, procurando sempre evitar lesões aos seus adversários.

Artigo 2 - Objetivo e abrangência

As presentes regras visam definir como se processam os eventos de Grappling, bem como o comportamento de todos os seus intervenientes, nomeadamente definindo e especificando:

- O sistema de competição, classificação, pontos técnicos, penalidades, formas de eliminação, etc.
- As condições técnicas, logísticas e não só, para a realização da competição e dos seus combates.
- A pontuação de cada ação técnica
- As técnicas e situações proibidas
- Os deveres técnicos dos árbitros

As regras apresentadas são adaptadas das regras internacionais da United World Wrestling, com as devidas adaptações a competições nacionais, pelo que em qualquer matéria omissa devem ser adoptadas as regras originais.

Essas regras podem ser consultadas em www.grappling.world

Artigo 3 - Sistema de Competição

O sistema de competição segue o sistema adotado pela United World Wrestling para as competições olímpicas, baseado na eliminação direta com repescagem.

O emparelhamento é feito na ordem dos números sorteados.

Se o número de grapplers não é o ideal (ou seja, 4, 8, 16, 32, 64, etc.), alguns combates de qualificação terão lugar para os números mais abaixo dos números sorteados.

Os grapplers que vão ganhando os seus combates continuam nas próximas eliminatórias, até só restarem dois. Eles vão disputar a final para a medalha de ouro e prata.

Os grapplers que perderam contra os dois finalistas terão combates de repescagem em dois grupos diferentes: O primeiro grupo com os grapplers que perderam com o primeiro finalista e o segundo grupo com os grapplers que perderam com o segundo finalista. Os vencedores dos dois grupos de repescagem receberão uma medalha de bronze. A partir do 7º lugar, os grapplers são classificados de acordo com os seguintes critérios:

- Maioria das vitórias por finalização
- Maioria das vitórias por superioridade técnica
- Maioria das vitórias por decisão
- maioria dos pontos técnicos obtidos durante toda a competição



REGRAS NACIONAIS GRAPPLING

Nota: Se o lugar dos grapplers não puder ser determinado com os critérios acima, eles serão classificados ex aequo.

No caso de uma categoria contar com menos de 6 competidores, a competição seguirá o “sistema nórdico” com cada competidor lutando contra cada competidor.

A classificação será feita de acordo com os seguintes critérios:

1. O atleta com mais vitórias
2. O atleta com mais pontos de classificação (conforme descrito no artigo da Pontuação)
3. O vencedor da luta direta entre dois competidores empatados
4. O atleta que marcou mais pontos técnicos durante a competição.
5. O atleta com menos pontos técnicos marcados pelos adversários durante a competição.

Artigo 4 - Verificação do uniforme

A verificação de kimono (Gi) e restante equipamento, para garantir a sua conformidade com as regras da United World Wrestling, será realizada por um elemento da arbitragem.

Artigo 5 - Pesagem e Sorteio

A pesagem deve ser realizada no dia da competição numa área restrita perto do local da competição, terá a duração de uma hora e conclusão no mínimo uma hora antes do início da primeira sessão da categoria de peso correspondente.

O acesso à sala de pesagem deve ser limitado a competidores, treinadores, árbitros e staff com funções relacionadas com a pesagem.

Nenhum competidor será aceite na pesagem sem o cartão de filiado da FPLA.

Os atletas devem usar roupa interior ou calções camisola, e podem verificar o peso quantas vezes necessitarem durante o período oficial da pesagem.

Não existe tolerância de peso alguma, em relação aos valores oficiais das categorias.

Terminada a pesagem, o sorteio aleatório será realizado de forma informática, com os meios oficiais da FPLA.

Artigo 6 - Divisões de idade e peso

Exceto no caso da divisão de veteranos, os atletas podem competir na divisão etária diretamente acima do grupo da sua idade legal, desde que essa possibilidade esteja reflectida no seu exame médico desportivo. o momento da inscrição.

Nota: Independentemente das divisões etárias que estiverem no programa de um evento, os atletas só podem competir numa divisão etária.

12-13 anos

27, 30, 34, 38, 42, 46, 50, 55, 60, 66, 72, +72kg

14-15 anos

masculinos: 29-32, 35, 38, 42, 47, 53, 59, 66, 73, +73kg

femininos: 28-30, 32, 34, 37, 40, 44, 48, 52, 57, +57kg

Cadetes - 16-17 anos

masculinos: 39-42, 46, 50, 54, 58, 63, 69, 76, 85, +85kg

femininos: 36-38, 40, 43, 46, 49, 52, 56, 60, 65, +65kg



REGRAS NACIONAIS GRAPPLING

Juniores - 18-19 anos

masculinos: 58, 62, 66, 71, 77, 84, 92, +92kg

femininos: 49, 53, 58, 64, 71, +71kg

Seniores - 20 anos ou mais

masculinos: 62, 66, 71, 77, 84, 92, 100, +100kg

femininos: 53, 58, 64, 71, +71kg

Veteranos - 35-60 anos

Divisão " A " 35 - 40 anos

Divisão " B " 41 - 45 anos

Divisão " C " 46 - 50 anos

Divisão " D " 51 - 55 anos

Divisão " E " 56 - 60 anos

masculinos: 62, 66, 71, 77, 84, 92, 100, +100kg

femininos: 53, 58, 64, 71, +71kg

Para além destas categorias de peso e divisões de idade, que são as oficiais da United World Wrestling, ocasionalmente serão abertas divisões para 6-7 anos, 8-9 anos, e 10-11 anos, que serão agrupados em categorias conforme a pesagem, mantendo a regra de diferença inferior a 3Kgs entre os participantes, tendo em vista o desenvolvimento do desporto.

Conta para definição da divisão etária a idade na data da competição.

Artigo 7 - Uniformes e Aparência dos Grapplers

Para todos os eventos sancionados pela FPLA, a aprovação os uniformes é da responsabilidade desta entidade.

Uniforme de competição - Grappling

O primeiro grappler a ser chamado para cada combate deverá apresentar-se com rashguard vermelha e o segundo com uma rashguard azul. Os calções devem ser de cor neutra, ou da cor correspondente, e não darem margem a erro de interpretação.

Está prevista a possibilidade da direção do evento usar faixas de punho ou tornozelo vermelhas e azuis como alternativa de diferenciação dos competidores, sendo que neste caso o uso de equipamento de cor oposta à que corresponde ao competidor, ou equipamento que crie confusão nessa diferenciação, por exemplo por presença de azul e vermelho em excesso, não é permitido.

Os calções não poderão ter bolsos, serem demasiado largos, terem botões ou qualquer outro material que possa ter impacto na segurança dos intervenientes.

Calças de compressão ou leggings podem ser usadas por baixo dos calções, mas não em vez destes.

Uniforme de competição - Grappling Gi

O Gi deve ser branco.

Deve ser de algodão ou material similar e em bom estado, além de não poder ser demasiado espesso ou rígido ao ponto de obstruir o adversário. O casaco deve passar os quadris, mas não ir além das coxas. Ao estender os braços para a frente, a distância entre as mangas e os pulsos não deve exceder 5 cm. As calças devem ter o tamanho adequado e alcançar os tornozelos na posição vertical.



REGRAS NACIONAIS GRAPPLING

As calças não devem ser demasiado apertadas ou largas, ao ponto de afetar a capacidade do oponente de segurar ou se mover.. O cinto deve ser amarrado ao redor da cintura. As mulheres podem usar uma rashguard de cor neutra, ou da cor do canto correspondente. embaixo do casaco.

Equipamentos de proteção

O uso de joelheiras leves não contendo partes metálicas é permitido. Grapplers também podem usar protetores auriculares que não contenham qualquer metal ou conchas de capa dura, e desde que aprovados pela organização. O árbitro poderá solicitar a grapplers com o cabelo muito longo que usem alguma forma de cobertura.

Aparência e higiene

É proibido usar fitas e ligaduras nos pulsos, braços ou tornozelos, exceto no caso de lesão, ou por indicação médica.

É proibido o uso de qualquer qualquer objeto que possa causar danos, como colares, pulseiras, tornozeleiras, anéis de dedo do pé, anéis de dedo, piercing de qualquer tipo, próteses, etc.

Os dedos e as unhas dos grapplers devem ser aparados sem bordas afiadas.

Se o cabelo de um atleta passar os ombros ou a franja se estender além das orelhas, , poderá ser solicitado o uso de meios de cobertura e aprisionamento do cabelo.

Os seus pêlos e pele devem estar isentos de qualquer substância gordurosa, oleosa ou pegajosa.

Os grapplers não podem chegar à área de competição a suarem. O árbitro pode exigir que um competidor use uma toalha para remover excesso de água, a qualquer momento durante o combate.

Na pesagem, um oficial da FPLA deverá fazer a verificação dos aspectos referidos atrás que possam ser verificados antecipadamente, e avisar o competidor para que resolva a questão antes da competição.

Os grapplers que se apresentarem na área de competição fora das normas aqui referidas terão 2 minutos para alterar a situação. Após esse tempo, perderão o combate por falta de comparência.

Artigo 8 - Área de competição

A área de competição será um tapete de luta, ou outra área correspondente, desde que devidamente autorizada pela FPLA.

Artigo 9 - Socorrismo

Todos os eventos terão de ter socorrista devidamente habilitado, preferencialmente com conhecimentos na área de traumas e lesões, que deverá acompanhar a ação no tapete e saber aplicar o acionar os meios necessários ao pronto socorro de acidentados.

Artigo 10 - Duração dos combates

4 minutos para categorias abaixo de Cadetes e para todas as divisões de Veteranos.

5 minutos para Cadetes, Juniores e Seniores

Artigo 11 - Início dos combates

Os nomes de ambos os grapplers devem ser chamados em voz alta e clara, para se apresentarem na área de competição. Os grapplers serão chamados 3 vezes com pelo menos um intervalo de tempo de 1 minuto entre cada chamada. Se, após a terceira chamada, o grappler não se tiver apresentado, será desclassificado.

Caso seja comprovado que um atleta não conseguiu chegar ao tapete a tempo por razões imputáveis à organização (mau funcionamento do áudio, erro no nome, etc) e não se tenha passado ainda para a próxima ronda, o combate deve realizar-se.



REGRAS NACIONAIS GRAPPLING



Artigo 12 - Posições de início e reinício

Definição de Out of Bounds

Se, de pé, um competidor for forçado a sair de campo e tocar a área de proteção com um pé, e não estiver em plena tentativa de Submissão, o árbitro central deve parar a ação e trazer os competidores de volta ao centro do tapete.

Quando os competidores estão a lutar no chão, será considerado “out of bounds” quando nenhuma parte do corpo de nenhum dos competidores estiver a tocar a zona de combate, ou quando alguma parte do corpo de qualquer dos competidores estiver a tocar a área para lá da zona de proteção. Quando assim acontece, o árbitro deve parar a ação e trazê-los ao centro, ordenando a adopção da posição natural de recomeço. No caso dos competidores saírem de campo durante uma ação de pontuação (takedown, reversão, obtenção de posição dominante), sem que nenhuma parte da cabeça de cada grappler esteja fora da área de proteção, o árbitro deve aguardar os 3 segundos necessários à pontuação da ação, e caso se confirme, pontuar a ação. Só nessa altura ordenar a paragem e reinício no centro

Nota: Se um competidor deixar o tapete - a partir de uma posição em pé ou no solo - um aviso deve ser imediatamente emitido para o atleta em fuga.

Nota: Se um atleta sair da área de competição durante uma tentativa de finalização (e a não ser que a defesa efectiva da referida finalização implique essa movimentação), a ação não deve ser parada, a não ser quando uma parte da cabeça de um dos grappler esteja fora da área de proteção. Nesse caso, o atleta que traz a ação para fora da área de proteção, com o objetivo de parar a luta para escapar da submissão, sem ter como motivo uma ação efetiva de defesa, será imediatamente desclassificado.

Nota: Se um grappler forçar a ação de sair da área de competição mas somente como consequência de uma tentativa legítima de defender uma submissão ou escapar de uma submissão, a luta não será interrompida até que a ação termine ou quando uma parte da cabeça de qualquer dos grapplers estiver fora da área de proteção. Nesse caso, o árbitro deve parar os atletas, conceder 1 ponto para o ataque ao atleta que tentava a finalização e reiniciar o combate no centro, de acordo com os critérios de reinício.

Posição de Reinício Neutro

Posição reinício neutro é igual à posição de início do combate. Ambos os grapplers estarão no centro da área de competição, de pé, com um dos pés dentro do círculo central, a aguardar o apito do árbitro para começarem (ou recomeçarem).

A posição é ordenada quando o árbitro pára a partida por terem saído para “out of bounds” enquanto a ação estava de pé ou a última posição assegurada foi de pé (por exemplo, ocorreu uma projeção, mas não foi mantida a posição de controlo pelos 3 segundos necessários).



Posição de Reinício da Guarda Fechada

Posição de Reinício da Guarda Fechada ocorre no centro do tapete, com um atleta com as costas no tapete e o adversário entre as suas pernas. O atleta de baixo terá as pernas cruzadas e as mãos colocadas ao lado da cabeça, e o adversário estará de joelhos com as mãos colocadas na barriga do adversário. Esta posição é usada quando o árbitro pára a ação por estarem “out of bounds” e a última posição garantida por pelo menos 3 segundos foi uma guarda fechada no chão.





REGRAS NACIONAIS GRAPPLING



Posição de Reinício de Meia Guarda

Esta posição de reinício acontece no centro do tapete com o atleta de baixo colocado de lado, com a perna do adversário entre as suas pernas, o peito de frente para o adversário, e as mãos colocadas em cima da perna livre deste. Por sua vez o atleta de cima está de joelhos, com as mãos no quadril do lado da perna livre do adversário.



Posição de Reinício de Guarda Aberta

Esta posição ocorre no centro do tapete, com um atleta com as costas no tapete e o adversário entre as suas pernas. O atleta de baixo terá as pernas abertas, os pés assentes no chão, e as mãos nas coxas, e o outro atleta estará de joelhos, com as suas mãos colocadas nos joelhos do adversário. Assim que o árbitro considerar que a posição está correta, a ação iniciará com o seu apito. Esta posição é usada quando o árbitro pára a ação por estarem “out of bounds” e a última posição garantida por pelo menos 3 segundos não foi uma posição dominante, uma meia guarda, ou uma guarda fechada.



Posição de Reinício da Lateral

Esta posição ocorre no centro do tapete, com um atleta com as costas no chão (cotovelos visivelmente livres e as mãos colocadas no lado do oponente, e esse oponente perpendicular, por cima, peito com peito, barriga, cotovelos e joelhos no tapete. Esta posição é ordenada pelo árbitro quando existe uma situação de “out of bounds” e um dos competidores está na lateral do outro.



Posição de Reinício na Montada

Esta posição ocorre no centro do tapete com um dos competidores em baixo, deitado de costas, e mãos ao lado da cabeça, e o outro competidor montado, com as mãos colocadas no peito do adversário. Esta posição é ordenada pelo árbitro quando a ação passar para “out of bounds” e um dos competidores estava na montada do outro.





REGRAS NACIONAIS GRAPPLING



Posição de Reinício com Controlo/montada pelas Costas

Esta posição ocorre no centro do tapete com os dois competidores sentados, um deles com o peito encostado às costas do outro, os calcanhares entre as coxas dele, e os braços em “cinto de segurança” (um braço por cima do ombro do adversário, e o outro por baixo da axila, encontrando-se no peito do adversário). O competidor assim controlado deve agarrar com as duas mãos o braço que passou por cima do ombro.

A posição em causa é ordenada quando o árbitro pára a ação por “out of bounds” e a última posição segura (por pelo menos 3 segundos) era um Controlo/montada pelas costas (no chão ou em pé).



Artigo 13 - Pontuação

Definição de Guarda

Guarda é a posição do grappler que, estando por baixo, no chão, usa uma ou ambas as pernas para controlar o oponente e bloqueá-lo, impedindo-o de alcançar uma posição dominante (lateral, montada ou costas).

Meia guarda é a posição de guarda em que o mesmo atleta tem uma das pernas do adversário presa entre as pernas.



exemplo de meia guarda

Projeções/Quedas - 2 ou 3 pontos

Serão aplicados 2 pontos a projeções iniciadas em pé e que levem a uma posição de controlo do competidor que projetou (com os 3 segundos que validam essa posição de controlo). No caso de puxada para a guarda, o adversário do atleta que puxou guarda receberá 2 pontos, desde que mantenha a posição de controlo por cima.

Se, com a projeção, o grappler consegue estabelecer uma posição dominante, receberá ainda os pontos correspondentes. Por exemplo: 2 + 3 para uma queda que termine com controlo lateral, 2 + 4 para uma queda que termine com montada, e 2 + 4 para uma queda que termine com controlo pelas costas..

Serão aplicados 3 pontos, em vez de 2, se a projeção levar o atleta projetado acima da cintura do atleta que realiza a projeção, e o atleta que projeta se mantiver em pé durante toda a ação. Chama-se a este tipo de ação uma projeção de grande amplitude.



Exemplo de projeção de grande amplitude

REGRAS NACIONAIS GRAPPLING

Nota: São expressamente proibidas projeções que façam o atleta cair sobre a sua cabeça ou pescoço.

Nota: Só é considerada uma projeção controlada quando o atleta que fica por cima é capaz de manter o adversário no chão, com as costas ou o lado virado para o chão a um ângulo inferior a 90° , mantendo o contacto com ele durante pelo menos 3 segundos. Ou, no caso do adversário, aterrar frontalmente (com a barriga para o tapete), quando o competidor é capaz de manter o seu adversário em baixo com 3 pontos de contactos (dois braços e um joelho ou dois joelhos e um braço ou cabeça), e tendo passado o controlo das mãos.

O competidor em cima não será considerado como estando em controlo se estiver sob ataque (submissão) do adversário. Para ser considerado controlo precisa primeiro de resolver a tentativa de submissão.

Nota: Se um dos competidores se sentar, a partir de uma posição em pé, sem contato, para evitar a luta de pé, será penalizado com uma advertência e será atribuído ao seu adversário 1 ponto. O árbitro central deve interromper a ação, nessas situações, e trazer os competidores de volta à posição de reinício neutra.

CONTA COMO PROJEÇÃO



Costas ultrapassam ângulo de 90°



Existem 3 pontos de contacto válidos



Passou para trás do controlo de mãos

NÃO CONTA COMO PROJEÇÃO



Costas não ultrapassam ângulo de 90°



Não existem 3 pontos de contacto válidos



Não passou para trás do controlo de mão



REGRAS NACIONAIS GRAPPLING

Ação rápida de projeção - 2 pontos

Quando, nos 3 segundos seguintes ao árbitro dar sinal de início ou reinício do combate desde uma posição neutra, um dos atleta consegue uma projeção e sem interrupção da ação garante uma posição de controlo superior, o árbitro deve premiar essa ação com mais 2 pontos.

Alguns exemplos:

2 pontos por Projeção + 2 pontos por projeção rápida no caso de uma projeção realizada nos primeiros 3 segundos após um reinício em posição neutra de pé, acabando numa posição não dominante com 3 segundos de controlo.

3 pontos por projeção de grande amplitude + 2 pontos por projeção rápida no caso de uma projeção realizada nos primeiros 3 segundos após um reinício em posição neutra de pé, acabando numa posição não dominante com 3 segundos de controlo.

2 pontos por projeção + 2 pontos por projeção rápida no caso de uma projeção realizada nos primeiros 3 segundos após um reinício em posição neutra de pé + x pontos pela posição dominante que tenha eventualmente sido encontrada e mantida por 3 segundos.

Nota: o árbitro deve atribuir os 2 pontos por projeção rápida também quando o atleta marcou uma projeção como resultado do oponente ter puxado a guarda, dentro dos 3 segundos a partir do momento em que a ação foi iniciada.

Reversões - 2 pontos

Reversões de uma posição desfavorecida, ou qualquer posição inferior, sem estabelecimento direto de uma posição dominante; A posição receberá 2 pontos se o controle da posição superior for mantido por 3 segundos. Reversões de uma posição desfavorecida, ou qualquer posição inferior, com o estabelecimento direto de uma posição dominante; posição receberá 2 pontos + os pontos correspondentes à posição dominante se o controle for mantido por 3 segundos (ou seja, 2 + 3 para reversões para lateral, 2 + 4 para reversões para montada, e 2 + 4 para reversões para costas).

Nota: Só é considerada uma projeção controlada quando o atleta que fica por cima é capaz de manter o adversário no chão, com as costas ou o lado virado para o chão a um ângulo inferior a 90 °, mantendo o contacto com ele durante pelo menos 3 segundos. Ou, no caso do adversário, aterrar frontalmente (com a barriga para o tapete), quando o competidor é capaz de manter o seu adversário em baixo com 3 pontos de contatos (dois braços e um joelho ou dois joelhos e um braço ou cabeça), e tendo passado o controlo das mãos.

O competidor em cima não será considerado como estando em controlo se estiver sob ataque (submissão) do adversário. Para ser considerado controlo precisa primeiro de resolver a tentativa de submissão.

Nota: Se um dos competidores se sentar, a partir de uma posição em pé, sem contato, para evitar a luta de pé, será penalizado com uma advertência e será atribuído ao seu adversário 1 ponto. O árbitro central deve interromper a ação, nessas situações, e trazer os competidores de volta à posição de reinício neutra.

Posições dominantes - 3, 4, 4 pontos

Lateral (3 pontos):

Quando um grappler ganha o controle do topo, tendo o peito voltado para frente / tocando o corpo adversário, fora do controle das defesas da perna do oponente (Guarda), enquanto o mantém no tapete (as costas devem ter um ângulo inferior a 45 ° em relação ao solo no eixo longitudinal) para a contagem de 3 segundos (a posição denominada lateral inclui o norte-sul e o joelho no estômago).



Exemplos de Lateral



Posições que não são consideradas como lateral

Montada (4 pontos):

Quando um grappler controla por cima, sentado no torso do oponente, de frente para a cabeça, com ambos os joelhos tocando o chão em ambos os lados do oponente (com até um braço preso sob o joelho), e durante pelo menos 3 segundos.

Se o atleta tiver um dos braços do adversário preso sobre a perna, ele só receberá pontos de montada, se o joelho que prende o braço do adversário não estiver sobre a linha da axila.



Exemplos de Montada



Posições que não são consideradas Montada

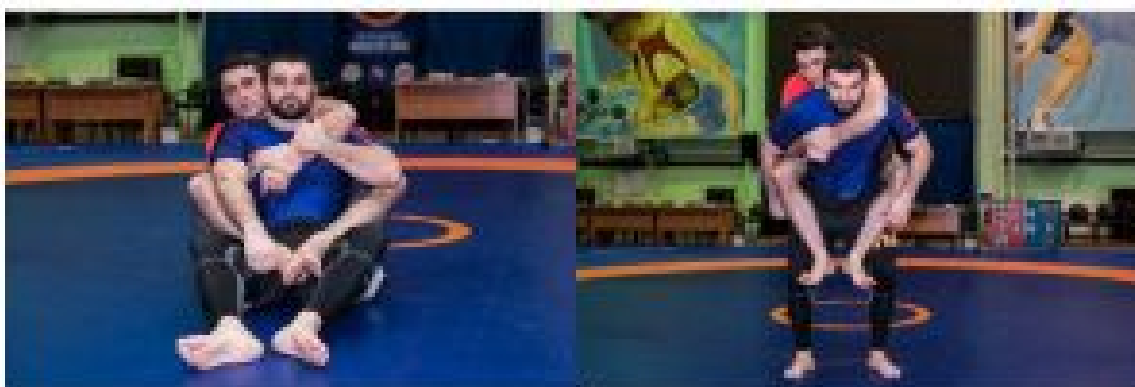


REGRAS NACIONAIS GRAPPLING

Controlo/pegada Costas (4 pontos):

Quando um grappler controla o oponente pela parte de trás, com o peito dele nas costas do oponente, os calcanhares entre ambas as coxas do adversário, sem cruzar as pernas ou pés, em posição de prender até um dos braços do oponente, para a contagem de 3 segundos.

Esta é a única posição dominante que pode ser alcançada com o adversário de pé.



controlo costas



Posições que não são consideradas como controlo de costas

Sistema de pontuação progressiva para posição dominante

Para garantir um número mais alto de submissões, pontos para posições de controlo dominantes (ou seja, montada, lateral e costas) seguirão um sistema de progressão, o que significa que as posições têm que ser melhoradas para receber pontos (Lateral > Montada > Costas).

Uma vez marcados, os pontos para posições dominantes serão concedidos de novo somente quando o oponente recuperar guarda fechada ou guarda aberta (meia guarda não é considerado), completar uma reversão ou levantar-se por pelo menos 3 segundos.

Ou seja:

Uma vez marcados os pontos da Lateral, os atletas podem marcar os pontos de montada e Costas, mas não podem marcar mais pontos de Lateral a menos que seu adversário recupere a guarda fechada, abra a guarda, complete uma reversão ou fique de pé por pelo menos 3 segundos.

Uma vez marcados os pontos de Montada, os atletas podem pontuar nas Costas, mas não podem mais pontuar Lateral ou Montada, a menos que seu oponente recupere a guarda fechada, abra a guarda, complete uma reversão ou fique de pé por pelo menos 3 segundos.



REGRAS NACIONAIS GRAPPLING

Uma vez marcados os pontos das Costas, os atletas não podem marcar mais pontos por posições dominantes, a menos que seu oponente recupere a guarda fechada, abra a guarda, complete uma reversão ou fique de pé por menos 3 segundos.

Ataque (1 ponto):

Se um atleta completar uma projeção de grande amplitude (3 pontos), mas não conseguir manter o controle de posição superior por 3 segundos (porque os adversários são capazes de voltar para a posição neutra de pé ou a ação sai de limites antes que o controle de 3 segundos seja alcançado, por exemplo), ele receberá 1 ponto pelo ataque.

Se depois de realizar a projeção de grande amplitude o atleta sofrer uma reversão antes de atingir 3 segundos de controle, ele / ela receberá 1 ponto por ataque e o oponente receberá 2 pontos pela reversão (desde que mantenha o controle por 3 segundos).

O atleta que tentar uma submissão e coloque o adversário em perigo real de submissão, por pelo menos 3 segundos, receberá 1 ponto pelo ataque, no momento em que o oponente foi capaz de escapar completamente da submissão. É dever do árbitro avaliar a proximidade do final da finalização.

Se uma tentativa de submissão estiver a decorrer até ao final do tempo do combate, o atleta atacante receberá o seu ponto de ataque no momento em que terminar o combate.

Nota: Tentativas de Wristlock não marcam pontos de ataque

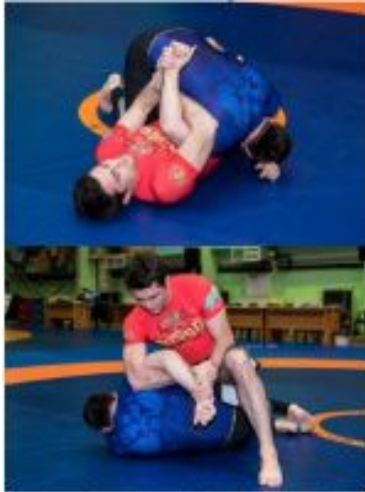
Exemplo de submissão eminente



Exemplo de submissão não eminente



Exemplo de submissão eminente



Exemplo de submissão não eminente





REGRAS NACIONAIS GRAPPLING

Artigo 14 - Lesão e Tempo de Sangue

O árbitro deve parar a partida e pedir tempo de lesão se um grappler estiver temporariamente lesionado devido a golpe acidental (isto é, olho atingido, colisão da cabeça, etc.). O tempo de lesão / sangue por partida não pode exceder 2 minutos por atleta.

Se o árbitro achar que um grappler está a fingir uma lesão para evitar uma submissão e/ou ação, ele pode declarar uma desqualificação.

Da mesma forma, se uma lesão ocorrer como resultado de uma jogada ilegal, o árbitro deve desqualificar o grappler em falta.

No caso de um sangramento de grappler, o árbitro deve parar a partida e fazer com que a equipe médica ou paramédica intervenha.

Utensílios de limpeza adequados e soluções desinfetantes devem estar prontamente disponíveis na mesa.

A competição não pode continuar até que todos os materiais usados na limpeza do sangue sejam descartados adequadamente e até que o tapete esteja limpo e seco.

No caso de os dois competidores ficarem simultaneamente feridos e incapacitados, a vitória é concedida para aquele que marcou o maior número de pontos.

Se a pontuação estiver empatada, o árbitro e a mesa devem votar e determinar o vencedor.

Nota: no caso de de um grappler vomitar, ou expulsar outros fluidos corporais, deve ser aplicado o mesmo regulamento.

Artigo 15 - Interrupções

Se por qualquer motivo a partida precisar ser interrompida (por exemplo, lesão / sangramento, consulta aos árbitros, etc.), os dois grapplers ficarão de pé ou sentados no centro do tapete de frente para a mesa dos árbitros, sem falar com qualquer pessoa ou tomar líquidos, a aguardar que o árbitro os chame.

A ação será reiniciada de acordo com os mesmos critérios de "Out of Bounds".

Artigo 16 - Critérios de decisão

O árbitro central tem total autoridade para parar o combate se considerar que um atleta está em perigo iminente de lesão grave ou no limite da resistência sem perigo para a sua integridade, face a uma chave ou estrangulamento. A segurança dos atletas deve prevalecer em todos os momentos.

Quando um competidor abandona a luta, seja verbalmente (gritando, dizendo "tap" ou "stop") ou fisicamente (ao tocar pelo menos duas vezes o adversário ou o tapete com a mão ou o pé), o oponente é declarado automaticamente vencedor, independentemente da quantidade de pontos acumulados ou do momento do combate.

Se um competidor perder a consciência devido a uma manobra legal aplicada pelo adversário ou devido a um acidente não decorrentes de manobras ilegais, o árbitro central deve parar o combate, ajudar o atleta inconsciente a recuperar e declarar a vitória do adversário por finalização.

Nota: Se um competidor perder a consciência durante um combate, será suspenso do resto da competição, por precaução.

Quando um competidor tiver uma vantagem de 15 pontos sobre o seu oponente, o árbitro central deve parar o combate e declarar a vitória pela superioridade técnica.

Se, no final do prazo regulamentar, nenhuma das situações descritas acima ocorrer, o concorrente que marcou o maior número de pontos técnicos será declarado vencedor.



REGRAS NACIONAIS GRAPPLING



Em caso de empate em pontos no final do tempo regulamentar, o vencedor será determinado pelos seguintes critérios:

1. O atleta que marcou as ações com o maior valor de pontos
2. O atleta com o menor número de avisos.

Se nenhum destes critérios se aplicar, a partida deve ir para tempo extra.

Portanto:

Se um combate terminar com um empate 6-6, com o atleta do canto vermelho a ter marcado uma projeção (2 pontos) e um controlo das costas (4 pontos), enquanto o seu adversário do canto azul marcou três projeções (2 pontos cada), o atleta do canto vermelho é declarado vencedor de acordo com o primeiro critério.

Se um combate terminar com um empate 4-4, com o vermelho a marcar duas projeções (2 pontos cada) enquanto o azul marcou uma reversão (2 pontos) e dois ataques, é declarado vencedor o atleta do canto vermelho, já que ambos têm uma ação de 2 pontos, mas o vermelho tem mais uma ação de dois pontos do que o seu adversário.

Se o combate terminar 2-2, com o atleta do canto vermelho a marcar 2 pontos por uma projeção e o atleta do canto azul a ver os seus pontos refletirem pontos negativos dados ao adversário devido a dois avisos, vencerá o atleta do canto vermelho, de novo devido ao primeiro critério, que antecede o segundo.

Se um combate terminar empatado 3-3 com o vermelho a marcar 2 pontos com uma projeção, e 1 ponto devido a um ataque tentado, enquanto o azul marcou 2 pontos com uma reversão, e 1 ponto por advertência ao adversário, o atleta do canto azul vence, já que não havendo lugar à aplicação do primeiro critério, o segundo critério prevalece.

Artigo 17 - Tempo extra

Se a pontuação estiver empatada no final do tempo regulamentar e nenhum dos critérios descritos acima puder determinar o vencedor, o árbitro central dará indicação de tempo extra.

O tempo extra consiste em um período de “submission only”, de 1 minuto.

“Submission only”, ou seja, não são contados pontos neste tempo extra.

Será lançada moeda ao ar, e o atleta escolhido para tal, terá de finalizar o oponente durante esse minuto, podendo escolher, entre duas posições a seguir descritas, a posição de início desse tempo extra.

Nota: Avisos de Passividade e Ações Ilegais durante este período não serão marcadas como pontos, mas podem levar à desclassificação de um atleta, de acordo com os critérios definidos nos artigos 19 e 20.

O competidor a quem calhou a tarefa de submeter, pode decidir começar em uma das posições seguintes:

1) Posição de Reinício nas costas, no centro do tapete, com os dois atletas sentados no chão, com o competido obrigado a submeter nas costas do adversário, peito em contacto com as costas, os ganchos enfiados, e a posição de braços denominada “cinto de segurança” colocada no adversário. O adversário deve agarrar, com as duas mãos, o braço do primeiro competidor que provém de cima do seu ombro.

2) Posição de Reinício do Armbar, no centro do tapete com o atleta que tem de defender deitado de costas, com as mãos em posição de defender a chave de braço, e o atleta atacante sentado, com um dos braços à sua escolha entrelaçado com o braço do adversário, e o outro a agarrar a perna do adversário, ou a apoiar-se, como preferir.





REGRAS NACIONAIS GRAPPLING

A vitória no combate é definida pela submissão alcançada pelo atleta com a função atacante, ou pelo impedimento dessa submissão, alcançado pelo atleta com a função defensiva (que naturalmente também pode acabar a alcançar uma submissão, durante esse período de combate).

Artigo 18 - Pontos de Classificação da Prova

Os pontos de classificação que os competidores obtêm como resultado dos seus combates determinarão a classificação final.

Vitória por Submissão (5 pontos para o vencedor - 0 pontos para o adversário)

Vitória por desqualificação (5 pontos para o vencedor - 0 pontos para o adversário)

Vitória por interrupção (5 pontos para o vencedor - 0 pontos para o adversário)

Uma vitória por interrupção é declarada quando um grappler não pode continuar combate por qualquer motivo ou é declarado inapto para continuar de acordo com a informação dos responsáveis pelo socorro aos atletas. Um treinador também pode dar essa indicação ao lançar uma toalha para o tapete.

Vitória por falta de comparência (5 pontos para o vencedor - 0 pontos para o adversário)

Uma vitória por desistência é declarada quando um grappler não aparece na área de competição, esgotadas as chamadas definidas nas regras, ou não cumpre com as normas de uniforme e outras, dentro do tempo estipulado, para poder iniciar o combate.

Observação: os Grapplers que perderem desta forma e não tiverem um atestado médico que justifique a situação, estarão impossibilitados de continuar em prova, mesmo em outras divisões e estilos, e os pontos que tenham obtido em outros combates não serão contabilizados no final do torneio.

Vitória por Superioridade Técnica (4 pontos para o vencedor - 0 pontos para o adversário)

Uma vitória por superioridade técnica ocorre quando um grappler tem uma vantagem de 15 pontos sobre o seu oponente.

Vitória por Decisão (3 pontos para o vencedor - 0 pontos para o adversário)

Uma vitória por decisão ocorre quando a margem de vitória no final do tempo regulamentar é inferior a 15 pontos.

Vitória no prolongamento (2 pontos para o vencedor - 0 pontos para o adversário)

Uma vitória no prolongamento ocorre depois que um atleta ser declarado vencedor de acordo com os critérios do tempo extra.

Nota: Para Superioridade Técnica e Vitórias de Decisão, 1 ponto de classificação será atribuído ao atleta que perdeu, se ele conseguiu marcar 1 ou mais pontos técnicos durante a partida.



REGRAS NACIONAIS GRAPPLING



Artigo 19 - Passividade

É dever do grappler manter a ação trabalhando continuamente para melhorar posição ou submeter o seu oponente e procurando manter o combate dentro dos limites da área de competição.

Quando o árbitro central considerar que um grappler está a ser passivo, a empatar a ação, deverá estimular o atleta com comandos verbais (“azul/vermelho, ação!”) sem interromper o combate. Se, após 15 segundos, o grappler continuar a permanecer passivo, o árbitro central indicará o grappler passivo, levantando o braço que tem o marcador (habitualmente um punho) com a cor correspondente, e indica uma advertência.

Se, após mais 15 segundos, o grappler continuar passivo, ele lhe dará outra advertência, e assim sucessivamente. Todas as advertências devem ser registadas na folha de pontuação.

As primeira, segunda e terceira advertências por passividade representam, individualmente, 1 ponto para o adversário. A quarta advertência resulta na desqualificação do grappler passivo.

1ª Advertência = 1 ponto > 2ª Advertência = 1 ponto > 3ª Advertência = 1 ponto > 4ª Advertência = desqualificação

Nota: Advertências por passividade e por ações ilegais somam, ou seja, 2 advertências por passividade + 2 advertências por ações ilegais levam à desqualificação do atleta.

Passividade inclui:

- Segurar uma posição, procurando somente neutralizar ou proibir a ação do adversário (por exemplo, de guarda fechada, por cima ou por baixo, segurar o adversário sem tentar qualquer ataque ou progressão).
 - Atrasar a ação comunicando-se com o treinador / canto
 - Deixar a área de competição sem permissão
 - Demorar muito tempo a voltar ao centro do tapete para reiniciar
 - Posição de reinício incorreta
 - Uso inapropriado dos “timeout”
 - Fugir do tapete (isto é, fugir propositadamente do tapete com os dois pés para escapar de projeção ou outra ação, posicionar-se constantemente perto da borda do tapete para tentar usufruir das regras de “out of bounds” para escapar a ataques).
 - Fugir de submissão (nesse caso, e se a cabeça de um dos atletas estiver fora da área de proteção, a ação será interrompida mas o atleta faltoso será imediatamente desclassificado)
- Fugir da posição para evitar levantar-se ou lutar no solo (por exemplo, se um atleta se senta em guarda sem entre em contato enquanto os atletas estão em pé ou se o atleta que está por cima, se coloca em pé durante a luta de chão, não tentando conseguir passagem, posição dominante ou uma submissão contra o adversário).
- Falso arranque (ou seja, começar a lutar antes do apito).

Artigo 20 - Ações e Ações Ilegais

Se um grappler violar o Código de Ética da FPLA de uma maneira grosseira e antidesportiva, o árbitro central deve desqualificá-lo do combate ou mesmo da competição. O árbitro central deve reportar à federação estas situações para posterior análise de eventuais ações disciplinares adequadas.

As primeiras 3 ações ilegais serão sancionadas com um ponto negativo para o infrator, A quarta levará à sua imediata desqualificação.

Ações ilegais incluem:



REGRAS NACIONAIS GRAPPLING

- Lesão intencional de ossos ou articulações (isto é, continuar a aplicar pressão após o adversário ter realizado o “tapout” e o árbitro ter dado indicação de parar)
 - Socos, chutes, joelhadas, pancadas com antebraços, cotoveladas, cabeçadas
 - morder, puxar cabelos, nariz, orelhas, ou atacar os genitais
 - Enfiar dedos nos olhos, ouvidos, nariz ou boca (fish hooking)
 - Spikes (realizar projeções que façam o adversário cair sobre a cabeça ou pescoço)
 - Slams (bate-estaca) em defesa de tentativas de finalização e se o corpo do adversário estiver acima do nível da cintura
 - Lançar-se de costas com o adversário atrás, da posição de pé
 - Combinação de chaves e projeções em simultâneo
 - Uso dos dedos para pressionar garganta / traqueia
 - Chave de calcanhar
 - Neck cranks e / ou qualquer submissão considerada como aplicação de pressão na coluna (crucifixo, full-nelson, twister, abre latas, etc.)
- Nota: É legal aplicar pressão no pescoço durante a aplicação de um estrangulamento (por exemplo, durante uma guilhotina ou mat leão**
- Manipulação de pequenas articulações
 - Segurar menos de 4 dedos da mão ou do pé
 - Agarrar intencionalmente o uniforme de competição (Nota: Apenas no Grappling. No Grappling Gi, é legal segurar o uniforme)
 - Estrangular o oponente com a faixa (somente para o Gi de luta)
 - Revestir a pele com qualquer tipo de substância ou usar gazes ou qualquer tipo de material protetor sem a autorização da Direção da prova e de acordo com o árbitro.
 - Discussões / insultos a quem quer que esteja presente na sala de competição
 - Simular lesão

Restrições de idade: Divisões abaixo de Cadetes não podem fazer guilhotinas ou chaves aos pés / pernas de qualquer género.

Artigo 21 - Procedimentos de Expulsão

O Código de Ética da United World Wrestling, conseqüentemente da FPLA, condena veementemente qualquer forma de brutalidade, violência ou assédio no local da competição. Se um atleta, treinador ou espectador (identificado como elemento de uma equipa) vai além do aceitável em suas palavras, gestos ou ações, é da responsabilidade dos árbitros centrais analisarem esse comportamento e concluir se pode ser considerado uma violação de conduta. Caso conclua que de facto existe a violação de conduta referida, devem mostrar cartão amarelo ao indivíduo em falta, como um aviso antes da expulsão. O cartão amarelo implica a dedução de 1 ponto à classificação da equipa que o indivíduo representar.

Se a violação persistir, será emitido um cartão vermelho e o indivíduo será expulso da competição. O cartão vermelho implicará a retirada de 2 pontos de classificação à equipa dele. Se os árbitros considerarem que o comportamento o justifica, poderão mostrar imediatamente o cartão vermelho, em vez de amarelo.

Exemplos de violações de conduta

- Discordar do resultado do combate
- Usar linguagem desapropriada o combate



REGRAS NACIONAIS GRAPPLING

- Ser agressivo para com os árbitros
- Ameaçar os árbitros
- Entrar em contato físico com os árbitros
- Lançar objetos
- Discutir e interromper o combate
- Recusar-se a permanecer na área de competição para a declaração do vencedor

Artigo 22 - Composição da equipa de arbitragem

Todos os jogos serão arbitrados por um árbitro central e um juiz de tapete. Os árbitros não devem, em nenhuma circunstância, arbitrar e ajuizar combates de elementos de equipas a que também pertençam.

Artigo 23 - Uniforme da equipa de arbitragem

Os árbitros centrais e os juizes de prova devem usar um polo preto aprovado pela FPLA, calça preta, meias e cinto também pretos, sapatilhas ou calçado desportivo preto.

Para além deste equipamento, os árbitros centrais devem usar um apito no pescoço, uma faixa vermelha no pulso esquerdo e uma faixa azul no pulso direito, bem como luvas pretas descartáveis para fins de higiene.

Artigo 24 - Deveres Gerais da equipa de arbitragem

O corpo de arbitragem deverá cumprir todos os deveres estabelecidos nos regulamentos que regem as competições, além de qualquer outra disposição especial que possa ser estabelecida para a organização do evento em causa. O árbitro central e o juiz usam a terminologia e sinais apropriados aos seus respectivos papéis na condução dos combates. O principal dever do árbitro central consiste em iniciar e interromper o combate, pontuar as ações e aplicar as penalizações, a fim de se determinar o legítimo vencedor. As decisões do árbitro central prevalecem, mas em caso de dúvida, ele pode consultar o juiz do tapete.

Todos os pontos serão anunciados ao público pelo juiz, por meio de sinal manual, por meio de bastões ou por um placar eletrônico / manual.

As folhas de pontuação do juiz são usadas para registar todas as ações, incluindo os pontos e advertências que devem ser registados com a maior exatidão, e na ordem cronológica correspondente.

No final do combate, o árbitro central e o juiz do tapete devem assinar a folha de pontuação.

Artigo 25 - O árbitro central

O árbitro central é responsável pela condução ordenada do combate, que ele deve dirigir de acordo com o regras oficiais da FPLA. Ele deve assegurar o respeito de todos os intervenientes, uns pelos outros, e exercer autoridade sobre os competidores para que estes obedeçam imediatamente às suas ordens e instruções. Da mesma forma, deve administrar o combate sem tolerar quaisquer intervenções irregulares e externas.

O seu apito deve começar, interromper e terminar o combate. Após a execução de uma ação pontuável, o árbitro central deve indicar com os dedos os pontos correspondentes, e elevar o pulso correspondente à côr do grappler que marcou.

Deveres específicos do árbitro central:

- Apertar a mão dos grapplers quando eles entrarem no tatame e antes de saírem dele.
- Inspeccionar o uniforme de competição dos grapplers e solicitar que eles os modifiquem em 2 minutos, no caso de não estarem em conformidade com o regulamento.
- Inspeccionar a pele dos grapplers, para despiste de demasiada transpiração, ou qualquer substância oleosa ou pegajosa.
- Não ficar muito perto dos grapplers quando eles estiverem em pé, mas ficar perto se eles estiverem no chão.



REGRAS NACIONAIS GRAPPLING

- Ser capaz de mudar de posição de um momento para o outro, no tapete ou em torno dele, e em particular adotar qualquer posição que seja necessária para obter uma visão melhor de uma submissão iminente.
- Não obstruir a visão do juiz, ficando demasiado perto dos grapplers (especialmente se houver uma submissão iminente).
- Não virar as costas para os competidores em nenhum momento, arriscando assim perder o controle da situação.
- Estimular um grappler passivo, sem interromper o combate.
- Assegurar-se de que os grapplers não descansam durante a partida com a pretensão de limpar seus corpos, assoar o nariz, fingir uma lesão, etc. Nesse caso, o árbitro central deve parar o combate, emitindo uma advertência para o atleta que o estiver a fazer, indicando simultaneamente o ponto devido ao adversário por causa dessa situação..
- Retirar a mão de um grappler ou dar um aviso verbal se ele estiver a puxar o uniforme do adversário (exceto em Grappling Gi).
- Indicar penalidades por violações das regras ou por brutalidade
- Estar pronto a apitar se os grapplers se aproximarem dos limites da área de competição.
- Indicar se uma ação executada nos limites da área de competição é válida.
- Quebrar a ação e trazer os grapplers de volta à posição inicial, quando a ação passar para “out of bounds”.
- Ordenar rápida e claramente a posição em que a ação deve ser retomada.
- Apitar para interromper a ação imediatamente, no caso de um grappler anunciar a sua desistência com tapout” ou verbalmente. Para reforçar a segurança dos atletas, assegurando que se apercebem da paragem, poderá colocar uma mão em cima de cada competidor, a acompanhar essa paragem.
- Parar a ação antes da sua extensão máxima ou efeito máximo, em todas as submissões tentadas e encaixadas, em todas as divisões abaixo de cadetes.
- Após a intervenção do juiz, interromper o combate e proclamar a vitória por superioridade técnica, quando as pontuações dos grapplers estão com 15 pontos de diferença. Nesta situação, o árbitro central deve aguardar que a ação, seja um ataque ou contra-ataque, seja terminada.
- Interromper o combate exatamente no momento certo, quando necessário.
- Certificar-se que os grapplers permaneçam na área de competição até que o resultado seja anunciado.
- Proclamar o vencedor levantando a mão, após acordo do juiz.

Sinalética do árbitro



Colocar em posição

Controlo (contagem de 3 segundos)

Posição Neutra de Reinício



Posição de reinício da guarda fechada

Posição de reinício da meia guarda

Posição de reinício da guarda aberta



Posição de reinício da lateral

Posição de reinício de montada

Posição de reinício das costas



1 ponto

2 pontos

3 pontos



4 pontos

Advertência (1 ponto para o outro atleta)

Desqualificação



REGRAS NACIONAIS GRAPPLING



Artigo 26 - O Juiz de Tapete

O juiz de tapete deve seguir a ação do combate muito atentamente. Após cada ação e com base nas indicações do árbitro central, ele deve escrever os pontos correspondentes na folha de pontuação.

Deveres específicos do juiz de tapete:

- Auxiliar na manutenção da pontuação e tempo adequados.
- Tornar o árbitro central ciente de quaisquer pontuações, infrações ou submissões possíveis.
- Declarar o início do Tempo Extra.
- Confirmar o vencedor para o árbitro central, e os pontos de classificação para o apontador
- Assinar a ficha de pontuação no final da partida

Disposições Finais

As presentes Regras foram aprovadas pela FPLA e podem ser modificadas a qualquer momento se melhorias forem consideradas necessárias.

Em casos omissos, prevalece a interpretação da FPLA.