

Regras Nacionais de Luta

Versão consolidada aprovada em Reunião de Direção de 02 de março de 2026.

Índice Geral

REGRAS GERAIS	4
ARTIGO 1. OBJETIVOS	4
ARTIGO 2. INTERPRETAÇÃO	4
ARTIGO 3. APLICAÇÃO	4
CAPÍTULO 1. ESTRUTURA MATERIAL	4
ARTIGO 4. O TAPETE E O ESPAÇO DE COMPETIÇÃO	4
ARTIGO 5. EQUIPAMENTO DO LUTADOR	6
ARTIGO 6. LICENÇA DE COMPETIDOR	8
ARTIGO 7. ESCALÕES ETÁRIOS, CATEGORIAS DE PESO E COMPETIÇÕES ESCALÕES ETÁRIOS	8
CAPÍTULO 2. COMPETIÇÕES E PROGRAMAS	11
ARTIGO 8. MÉTODO DE COMPETIÇÃO	11
ARTIGO 9. PROGRAMA DE COMPETIÇÃO	13
ARTIGO 10. CERIMÓNIA DE ENTREGA DE PRÉMIOS	13
CAPÍTULO 3. PROCEDIMENTO DE COMPETIÇÃO	13
ARTIGO 11. INSCRIÇÃO EM COMPETIÇÕES	13
ARTIGO 12. PESAGEM	14
ARTIGO 13. SORTEIO	15
ARTIGO 14. EMPARELHAMENTO	15
ARTIGO 15. ELIMINAÇÃO DA COMPETIÇÃO	16
CAPÍTULO 4. A EQUIPA DE ARBITRAGEM	17
ARTIGO 16. COMPOSIÇÃO	17
ARTIGO 17. DEVERES GERAIS	17
ARTIGO 18. EQUIPAMENTO DA EQUIPA DE ARBITRAGEM	18
ARTIGO 19. O ÁRBITRO	18
ARTIGO 20. O JUIZ	20
ARTIGO 21. O CHEFE DE TAPETE	21
ARTIGO 22. O RESPONSÁVEL PELA ARBITRAGEM	22
ARTIGO 23. PENALIDADES CONTRA A EQUIPA DE ARBITRAGEM	22
CAPÍTULO 5. O COMBATE	22
ARTIGO 24. DURAÇÃO DOS COMBATES	22
ARTIGO 25. CHAMADA	23
ARTIGO 26. APRESENTAÇÃO DOS LUTADORES	23
ARTIGO 27. INÍCIO DO COMBATE	23
ARTIGO 28. INTERRUÇÃO DO COMBATE	23
ARTIGO 29. FIM DO COMBATE	24
ARTIGO 30. PARAGEM E CONTINUAÇÃO DO COMBATE	25
ARTIGO 31. TIPOS DE VITÓRIAS	26
ARTIGO 32. O TREINADOR	27
ARTIGO 33. O CHALLENGE	27
ARTIGO 34. CLASSIFICAÇÃO POR EQUIPA EM COMPETIÇÕES INDIVIDUAIS	29
ARTIGO 35. CLASSIFICAÇÃO EM COMPETIÇÕES POR EQUIPAS	31

CAPÍTULO 6. PONTOS PARA AÇÕES E TÉCNICAS	32
ARTIGO 36. AVALIAÇÃO DA IMPORTÂNCIA DA AÇÃO OU TÉCNICA	32
ARTIGO 37. POSIÇÃO DE PERIGO IMINENTE	33
ARTIGO 38. REGISTO DOS PONTOS	34
ARTIGO 39. TÉCNICA DE GRANDE AMPLITUDE	34
ARTIGO 41. DECISÃO E VOTO	36
ARTIGO 42. QUADRO DE DECISÃO	37
CAPÍTULO 7. PONTOS DE CLASSIFICAÇÃO ATRIBUÍDOS APÓS UM COMBATE	38
ARTIGO 43. PONTOS DE CLASSIFICAÇÃO	38
ARTIGO 44. ASSENTAMENTO DE ESPÁDUAS	39
ARTIGO 45. SUPERIORIDADE TÉCNICA	40
CAPÍTULO 8. LUTA NEGATIVA	40
ARTIGO 46. POSIÇÃO DE LUTA NO SOLO DURANTE O COMBATE	40
ARTIGO 47. ZONA DE PASSIVIDADE	41
ARTIGO 48. APLICAÇÃO DA PASSIVIDADE (LUTA LIVRE-OLÍMPICA E LUTA FEMININA E LUTA GRECO-ROMANA)	43
CAPÍTULO 9. PROIBIÇÕES E TÉCNICAS ILEGAIS	45
ARTIGO 49. PROIBIÇÕES GERAIS	45
ARTIGO 50. FUGA À TÉCNICA	46
ARTIGO 51. FUGA DO TAPETE	46
ARTIGO 52. TÉCNICAS ILEGAIS	47
ARTIGO 53. PROIBIÇÕES ESPECIAIS	49
ARTIGO 54. CONSEQUÊNCIAS QUE AFETAM O COMBATE	49
CAPÍTULO 10. O PROTESTO	49
ARTIGO 55. O PROTESTO	49
CAPÍTULO 11. SERVIÇO MÉDICO	50
ARTIGO 56. SERVIÇO MÉDICO	50
ARTIGO 57. INTERVENÇÕES DO SERVIÇO MÉDICO	50
ARTIGO 58. DOPING	51
CAPÍTULO 12. INTERPRETAÇÃO DAS REGRAS DE LUTA	51

Regras Gerais

Artigo 1. Objetivos

As Regras Nacionais de Luta têm como objetivos específicos, nomeadamente:

- Definir e precisar as condições práticas e técnicas nas quais se deverão desenrolar os combates;
- Determinar o sistema de competição, as modalidades de classificação, de penalização, de eliminação dos concorrentes, etc.
- Determinar o valor atribuível às ações e técnicas;
- Enumerar as situações e interdições;
- Determinar as funções técnicas do corpo de arbitragem.

Estando sujeito a modificação à luz das constatações sobre a sua aplicação e em função da pesquisa efetuada à sua efetividade, as Regras nacionais aqui enunciadas constituem o quadro dentro do qual o desporto da Luta é conduzido em todos os seus estilos. Os estilos de Luta tradicional são governados através das regras específicas de cada um.

Artigo 2. Interpretação

No caso de discordância sobre a interpretação das disposições de qualquer artigo do presente regulamento, a Direção da FPLA é a única autoridade competente para determinar o significado exato do artigo em questão.

Artigo 3. Aplicação

A aplicação destas Regras é obrigatória para todas as competições nacionais organizadas sob o controlo da FPLA.

Capítulo 1. Estrutura Material

Artigo 4. O Tapete e o Espaço de Competição

Um tapete aprovado pela FPLA é obrigatório em todas as competições nacionais.

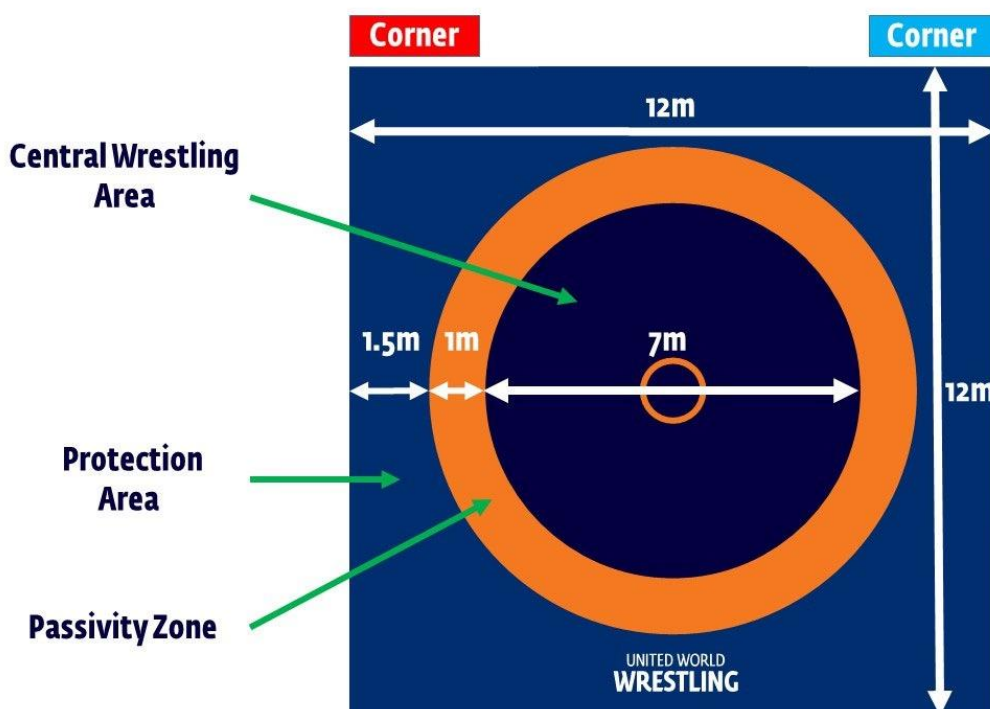
Uma faixa laranja ou vermelha com 1 metro de largo e formando parte integrante da área de Luta é desenhada ao longo da circunferência no interior da mesma.

Os seguintes termos serão usados para designar as várias partes do tapete:

- O círculo central é o centro do tapete (1 m de diâmetro);

- A parte interior do tapete situada dentro da banda laranja/vermelha é a zona central de luta (7 m de diâmetro);
- A faixa laranja/vermelha é a zona de passividade (largura de 1 m);
- A borda é a superfície de proteção (largura de 1,50 m).

N.B.: As medidas indicadas (acima e na figura) referem-se a um tapete de 12 m x 12 m.



Se o tapete for montado numa plataforma, e se a margem protetora (a borda e espaço livre em volta do tapete) não somar dois metros, os lados da plataforma serão equipados com painéis que se inclinam a um ângulo de 45 graus. A zona de proteção será sempre de uma cor diferente da do tapete.

O pavimento junto do tapete deve ser coberto com uma cobertura macia, cuidadosamente fixa no lugar.

Para prevenir contaminação, o tapete deve ser lavado e desinfetado antes de cada sessão de Luta. Quando tapetes que têm uma superfície macia, uniforme e não abrasiva são usados (lona incluída), as mesmas medidas higiénicas devem também ser aplicadas.

Um círculo deve ser localizado no meio do tapete com um diâmetro interior de um metro e uma faixa circunvizinha de 10 cm de largo. A cor desta linha e da zona de passividade deve ser laranja ou vermelha. Dentro deste círculo começam todas as situações de luta no solo.

Além disso, os cantos diagonalmente opostos do tapete estão marcados nas cores dos lutadores, isto é, vermelho e azul.

O tapete deverá ser instalado de modo que esteja rodeado dum largo espaço aberto, para assegurar que a competição se desenrola normalmente.

O Pavilhão (local de competição) deve integrar as seguintes estruturas mínimas de apoio:

- Sala de pesagem;
- Balneários (Masculinos/Femininos/Arbitragem);
- Sala de apoio.

Deve existir espaço próprio destinado ao público.

As medidas mínimas de espaço útil competição apresentam-se no quadro seguinte.

Escalões	Benjamins; Infantis; Iniciados	Cadetes; Juniores; Seniores; Absolutos
Tapete	7m x 7m	8m x 8m
Área de Competição	9m x 9m	9m x 9m
Distância da Área de Competição às paredes/bancadas	2m	2m

N.B.: Situações pontuais onde não existam as condições acima referidas deverão ser comunicadas com pelo menos 15 (quinze) dias de antecedência à FPLA para deliberação.

Artigo 5. Equipamento do lutador

No começo de cada competição, cada competidor deve estar barbeado corretamente ou ter uma barba crescida de vários meses.

O fato de combate

Os competidores têm de se apresentar na borda do tapete usando um fato de uma única peça aprovado pela FPLA da cor a eles nomeada (vermelho ou azul); com base nesta cor o fato de combate pode ter qualquer design. É proibido ter uma mistura das cores vermelha e azul no fato de combate.

O lutador deve usar:

- O emblema do seu clube no peito;
- A abreviatura do nome do seu clube (tamanho máximo de 10 cm x 10 cm) nas costas do seu fato de combate e o último nome (letras de 4 a 7 cm de altura) por cima das siglas do clube;
- O uso de joelheiras ligeiras que não contenham peças metálicas é permitido;

- O lutador deve ter com ele um lenço de pano durante o todo do combate (não sendo necessário mostrar o mesmo á equipa de arbitragem no início do combate).

Publicidade no equipamento

Os competidores podem usar o nome de um ou mais patrocinadores na sua coxa ou na parte mais baixa das costas. Os competidores podem usar ainda os nomes dos seus patrocinadores nas costas ou mangas dos seus roupões ou fato de treino. As letras e símbolos dos patrocinadores não podem ser mais altas do que 6 cm.

Protetores de Orelha

Os lutadores que desejem podem usar protetores de orelha. Devem ser aprovados pela UWW e não podem conter nenhum metal ou ter peças duras. O árbitro pode obrigar um lutador cujo cabelo é muito longo a usar protetores de orelha.

Calçado

Os competidores têm de usar calçado que providenciem apoio firme aos tornozelos. O uso de calçado com saltos ou solas pregadas, sapato com fivelas ou com qualquer parte metálica, é proibido. O calçado pode não ter atacadores. O calçado (com atacadores ou não) deve ser coberto com as faixas da cor da graduação respetiva. Cada competidor é responsável pela colocação da faixa, que será controlada antes de subir para o tapete.

Proibições

Na pesagem, o árbitro tem de conferir que cada competidor satisfaz as exigências deste artigo. O lutador deve ser advertido na pesagem que se a sua apresentação não estiver correta, não lhe será permitida a participação na competição. Se o lutador entra no tapete com uma apresentação não conforme, a equipa de arbitragem permitirá um máximo de um minuto para que ele se apresente conforme. Se, depois deste tempo, o lutador vem ainda em falta, perderá o combate por abandono.

É proibido:

- Usar o emblema ou sigla de outro clube;
- Aplicar no corpo qualquer substância gordurosa ou pegajosa;
- Chegar transpirado para o início do combate bem como no início de cada período;
- Usar ligaduras nos pulsos, braços ou tornozelos exceto no caso de lesão e por prescrição médica.
- Estas ligaduras devem ser cobertas com correias elásticas;
- Usar qualquer objeto que possa causar lesão no adversário, tais como anéis, pulseiras próteses, etc.;
- Usar soutiens com armação de arame no caso de lutadoras do género feminino.

Artigo 6. Licença de Competidor

Qualquer lutador que participe em atividades técnico-competitivas tem de ter uma licença de competidor nacional (cartão federativo, físico ou digital), como definido pelos Regulamentos específicos. Para participar em competições oficiais, o competidor deverá ser possuidor da 1ª graduação (amarela) averbada na licença.

O competidor deve, na altura da pesagem, apresentar a sua licença à equipa de arbitragem que, por sua vez a submeterá para verificação do representante da organização. Este último deverá devolver a mesma no final da competição ao delegado do dito competidor.

Artigo 7. Escalões Etários, Categorias de Peso e Competições Escalões Etários

Os escalões etários são os que se seguem:

Escalão	Idade a 31/12 da época anterior
Bâmbis – U8	7 e -
Benjamins – U10	8-9
Infantis – U12	10-11
Iniciados – U14	12-13
Cadetes – U17	14-16
Juniores – U20	17-19
Seniores	20 e +
Absolutos Femininos	17 e +

É permitido aos lutadores do escalão etário júnior participar nas competições para absolutos (conjunto juniores-seniores).

É permitido aos lutadores do escalão etário júnior com autorização médica legal, participar nas competições para seniores.

É permitido aos lutadores do escalão etário cadete com autorização médica legal, participar nas competições para juniores.

É permitido aos lutadores do escalão etário iniciado (de último ano) com autorização médica legal, participar nas competições para cadetes.

Categorias de Peso

Escalões Femininos			Escalões Masculinos		
Benjamins Infantis Iniciados	Cadetes	Absolutos	Benjamins Infantis Iniciados	Cadetes	Juniores Seniores
*	36-40 kg	50 kg	*	41-45 kg	60kg
	43kg	53 kg		48kg	67kg
	46kg	57 kg		51kg	77kg
	49kg	62 kg		55kg	87kg
	53kg	68 kg		60kg	97kg
	57kg	76 kg		65kg	130 kg
	61kg	**		71kg	**
	65kg			80kg	
	69kg			92kg	
	73 kg			110 kg	
	**			**	

* Nos escalão de Benjamins Femininos e Masculinos, os lutadores depois de pesados serão ordenados crescentemente pelo seu peso corporal e agrupados em grupos de número máximo de 5 (cinco) elementos, sendo que a diferença de peso entre o elemento mais leve e o elemento mais pesado de cada grupo não poderá exceder os 3 (três) quilogramas. Dever-se-á procurar o modo de agrupamento de que permita que onde exista o menor número possível de lutadores não emparelhados.

* No escalão de Infantis Femininos e Masculinos, os lutadores depois de pesados serão ordenados crescentemente pelo seu peso corporal e agrupados em grupos de número máximo de 5 (cinco) elementos, sendo que a diferença de peso entre o elemento mais leve e o elemento mais pesado de cada grupo não poderá exceder os 4 (quatro) quilogramas. Dever-se-á procurar o modo de agrupamento onde exista o menor número possível de lutadores não emparelhados.

* No escalão de Iniciados Femininos, os lutadores depois de pesados serão ordenados crescentemente pelo seu peso corporal e agrupados em grupos de número máximo de 5 (cinco) elementos, sendo que a diferença de peso entre o elemento mais leve e o elemento mais pesado de cada grupo não poderá exceder os 4 (quatro) quilogramas. Dever-se-á procurar o modo de agrupamento onde exista o menor número possível de lutadores não emparelhados.

* No escalão de Iniciados Masculinos, os lutadores depois de pesados serão ordenados crescentemente pelo seu peso corporal e agrupados em grupos de número máximo de 5 (cinco) elementos, sendo que a diferença de peso entre o elemento mais leve e o elemento mais pesado de cada grupo não poderá exceder os 5 (cinco) quilogramas. Dever-se-á procurar o modo de agrupamento onde exista o menor número possível de lutadores não emparelhados.

****** Nos escalões de Cadetes e Absolutos Femininos e Cadetes, Juniores e Seniores Masculinos, os lutadores que não tenham o seu peso dentro dos limites regulamentares, quer por excesso, quer por defeito, poderão ser agrupados numa outra categoria, desde que sejam em número mínimo de dois e que a diferença de peso entre o elemento mais leve e o elemento mais pesado não exceda os 4 (quatro) quilogramas, para os casos de peso por defeito e os 10 (dez) quilogramas para os casos de peso por excesso.

Cada concorrente tomando parte de sua livre vontade, e responsável por si próprio, será autorizado a competir numa única categoria: a que corresponde ao seu peso na altura da pesagem oficial.

Para as categorias do escalão etário de Absolutos Femininos, os competidores podem optar pela categoria imediatamente acima do seu peso corporal, incluindo a categoria de pesos mais pesada.

Para as categorias do escalão etário Seniores Masculinos, os competidores seniores podem optar pela categoria imediatamente acima do seu peso corporal, com exceção da categoria de pesos pesados para a qual os competidores têm de pesar mais de 97 kg.

N.B.: Sempre que numa categoria de peso não se verifique qualquer participação, não será permitida a subida de lutadores a essa categoria.

Competições

As competições nacionais para as várias categorias de idade são como se segue:

- Bâmbis – Não são permitidas atividades competitivas para os praticantes deste Escalão Etário;
- Benjamins – Torneios nacionais, regionais e distritais (no estilo de Luta Livre-Olímpica);
- Infantis – Torneios nacionais, regionais e distritais (no estilo de Luta Livre-Olímpica);
- Iniciados – Torneios nacionais, regionais e distritais (no estilo de Luta Livre-Olímpica);
- Cadetes – Campeonatos Nacionais, torneios nacionais, regionais e distritais (nos estilos de Luta Livre- Olímpica e Luta Greco-Romana);
- Juniores – Campeonatos Nacionais, torneios nacionais, regionais e distritais (nos estilos de Luta Livre- Olímpica e Luta Greco-Romana);
- Seniores – Campeonatos Nacionais, torneios nacionais, regionais e distritais (nos estilos de Luta Livre- Olímpica e Luta Greco-Romana).

Excecionalmente e caso as Associações distritais da modalidade (organizadoras e participantes) manifestem por escrito a sua vontade em que sejam organizadas competições no estilo de Luta Greco-Romana para o escalão de Iniciados Masculinos, a FPLA autorizará esta situação.

Capítulo 2. Competições e Programas

Artigo 8. Método de Competição

A competição é realizada pelo sistema de eliminação direta, com um número ideal de lutadores, ex. 4, 8, 16, 32, 64 etc. Na eventualidade de não existir o número ideal de lutadores numa categoria, serão realizados combates de qualificação.

O sistema de emparelhamento é efetuado pelos números sorteados durante a pesagem. Todos os lutadores que percam os seus combates contra os finalistas da sua categoria, terão de efetuar combates de repescagem.

Existem dois (2) grupos distintos de repescagem: Um (1) grupo com os atletas que perdem contra o finalista da parte superior da chave (árvore de emparelhamento) e outro grupo com os atletas que perdem contra o finalista da parte inferior da chave.

Os combates de repescagem terão início com os atletas que perderam na primeira ronda incluindo se necessário, os atletas que perderam na ronda de qualificação, até obter o número ideal de lutadores para que os mesmos possam defrontar os semifinalistas vencidos nas meias-finais. Os vencedores de ambos os grupos de repescagem serão premiados com medalhas de Bronze, classificando-se assim em 3.º Lugar.

Neste sentido a competição irá funcionar da seguinte forma:

- Ronda de qualificação;
- Ronda de eliminação;
- Ronda de repescagem;
- Finais.

Critérios de Classificação (Ranking final) no sistema de eliminação direta:

- A partir do 7.º lugar, os lutadores de cada categoria serão classificados mediante os seus pontos de classificação.
- No caso de empate, os lutadores serão classificados pela seguinte ordem:
 - Maior número de vitórias por assentamento;
 - Maior número de vitórias por superioridade;
 - Maior número de pontos técnicos obtidos;
 - O menor número de pontos técnicos sofridos;
 - O número mais baixo do ranking da chave (aquando da utilização de Cabeças de Série);
 - O número de sorteio mais baixo.

Competição com menos de 8 atletas (Sistema Nórdico)

Se menos de 6 atletas estiverem agrupados numa determinada categoria de peso, um (1) só grupo será estabelecido e todos os atletas irão competir uns contra os outros. Na eventualidade da competição ter dois dias, a última ronda será efetuada no 2.º dia.

Se existirem 6 ou 7 atletas inscritos numa dada categoria de peso, a competição irá iniciar com dois (2) grupos distintos (Grupo A e Grupo B).

Tal como acima mencionado, cada atleta de cada grupo irá competir com todos os outros atletas desse mesmo grupo sendo que o Sistema Nórdico é também usado como o sistema de classificação final para cada grupo. Por fim a classificação entre os grupos é usado para determinar o emparelhamento das semifinais.

Os combates das semifinais serão efetuados da seguinte forma:

- O atleta com a melhor pontuação do grupo A contra o atleta com a segunda melhor pontuação do grupo B;
- O atleta com a segunda melhor pontuação do grupo A contra o atleta com a melhor pontuação do grupo B.

A medalha de ouro será disputada entre os vencedores das duas semifinais, e a medalha de bronze será disputada entre os vencidos dessas mesmas semifinais. Neste cenário apenas será entregue uma medalha de Bronze.

Critério de Classificação (Ranking final) em Sistema Nórdico

Nas categorias com o Sistema Nórdico, o lutador com o maior número de vitórias será classificado em primeiro lugar.

No mesmo grupo, se dois lutadores obterem o mesmo número de vitórias, o seu confronto direto irá determinar a classificação final do Ranking.

Para todos os restantes casos, onde exista um empate por pontos, a Classificação final será determinada pelo seguinte critério:

- O maior número de pontos de classificação;
- O maior número de vitórias por assentamento;
- O maior número de vitórias por superioridade;
- O maior número de pontos técnicos obtidos;
- O menor número de pontos técnicos cedidos;
- O número mais baixo do Ranking da chave (aquando da utilização de Cabeças de Série);
- O número mais baixo do sorteio.

Artigo 9. Programa de Competição

Os Campeonatos Nacionais têm a duração que se segue, preferencialmente duas sessões (manhã e tarde) em três tapetes. Contudo, dependendo do número de inscritos, um tapete pode ser somado ou pode ser retirado para todos os tipos de competição, com o consentimento da FPLA.

Qualquer competição deverá ter no mínimo duas áreas de competição sempre que haja entre 35 e 59 inscrições e deverá ter no mínimo três áreas de competição sempre que haja 60 ou mais inscrições.

Em princípio, para todos os tipos de competição, as sessões não durarão mais do que quatro horas.

Artigo 10. Cerimónia de Entrega de Prémios

Todos os lutadores dos escalões de Benjamins, Infantis e Iniciados de cada categoria de peso tomarão parte da cerimónia protocolar de entrega de prémios, e receberão uma medalha de modelo único para todos (um diploma para os vencedores sem competidor).

Nos escalões de Cadetes (inclusive) e mais velhos, os primeiros três lutadores de cada categoria de peso tomarão parte da cerimónia protocolar de entrega de prémios, e receberão uma medalha (um diploma para os vencedores sem competidor), de acordo com a sua posição:

- 1.º – Ouro;
- 2.º – Prata;
- 3.º – Bronze.

As cerimónias protocolares de entrega de prémios acontecem imediatamente após o combate final da categoria em questão.

Salvo motivo de força maior considerado pela organização, os lutadores são obrigados a receber os prémios a que, eventualmente, tenham direito, respeitando a cerimónia protocolar;

Nas cerimónias protocolares os lutadores terão de usar obrigatoriamente fato de combate ou fato de treino.

Capítulo 3. Procedimento de Competição

Artigo 11. Inscrição em Competições

Os clubes que pretendam inscrever lutadores nas competições do Calendário da FPLA deverão efetuar as suas inscrições, até às 18h00 da data informada na circular da competição.

A não observância dos prazos referidos no ponto anterior implica a não aceitação das inscrições em falta. As inscrições deverão ser feitas pelo método indicado pela FPLA.

Será aplicada uma taxa, no valor de 25,00€ para as competições individuais, e de 50,00€ nos casos das competições por equipas, por cada equipa inscrita e que não tenha participado na competição.

No entanto, esta taxa de inscrição não será aplicada se até às 18h00 da sexta-feira anterior à competição for comunicado à FPLA a justificação da não participação da equipa.

Artigo 12. Pesagem

A pesagem tem sempre lugar no dia da competição ou na véspera e dura 30 minutos.

É sempre obrigatória a apresentação da licença federativa com o averbamento do seguro desportivo, graduação e exame médico.

O averbamento do exame médico na licença federativa pode ser requerido através de atestado médico comprovativo da aptidão para a prática da modalidade, emitido nos serviços de Medicina Desportiva do IPDJ, I.P. ou por médicos especialistas em Medicina Desportiva, médicos com Pós-Graduação em Medicina Desportiva reconhecida pela Ordem dos Médicos ou por médicos com preparação adequada, cumprindo o disposto no modelo de exame médico publicado em D.R. n.º 238 de 13/12/2006.

Os competidores serão pesados em fato de combate, mas sem sapatos. Nenhuma tolerância de peso será dada para o fato de combate.

Os competidores devem estar em condição física perfeita, com as unhas muito curtas.

Durante o período estabelecido para as pesagens os atletas podem ir à balança as vezes que entenderem até a equipa de arbitragem assinalar o final do tempo de pesagem oficial, só podendo ser pesados os atletas que se encontrem dentro do local de pesagem, a aguardar a sua vez.

Será considerada válida apenas e sempre a pesagem com o valor mais baixo, nos escalões de Benjamins, Infantis e Iniciados.

N. B.:

- Não haverá tolerância de peso nas competições individuais.
- Haverá tolerância de 2 kg nas competições por equipas.
- Para todas as competições, há uma única pesagem por categoria de peso.
- Os árbitros responsáveis pela pesagem têm de conferir que todos os lutadores cumprem todas as exigências do artigo 5 (Equipamento) e devem informar qualquer lutador do risco que corre de se apresentar no tapete equipado incorretamente.

Artigo 13. Sorteio

Os participantes serão emparelhados para cada volta de acordo com a ordem numérica determinada pelo sorteio durante a pesagem, antes de a competição começar.

O sorteio deve ter lugar em público. Devem ser incluídos objetos numerados numa urna, numa bolsa ou em qualquer outro objeto semelhante. Pode ser usado sorteio eletrónico homologado pela FPLA. Se for usado um sistema diferente, o mesmo deve ser claro.

O lutador será pesado, e, quando deixa a balança, deverá retirar ele próprio o número pelo qual será emparelhado, ou em alternativa ser usado um sistema informático automático.

Este número deverá ser registado imediatamente no boletim de pesagem. Importante:

Quando a pessoa responsável pela pesagem e pelo sorteio observar um erro no procedimento do regulamento esboçado acima, o sorteio para a categoria em questão é cancelado. O sorteio para esta categoria será repetido então com a concordância do Diretor de Competição.

Artigo 14. Emparelhamento

Os lutadores serão emparelhados pela ordem dos números que retiraram no sorteio. Um documento que estabelece o procedimento correto e horário aproximado dos combates deve ser elaborado, e deve providenciar toda a informação pertinente relativa ao modo como a competição será conduzida.

Posição dos atletas na chave (árvore de emparelhamento)

Para as competições com 6 ou 7 atletas, o lutador que tenha o número mais baixo ficará no Grupo A, de seguida o segundo lutador com o número mais baixo será colocado no Grupo B sendo que o lutador com o terceiro número mais baixo será então emparelhado no Grupo A e o 4 lutador no Grupo B e assim sucessivamente até que todos os atletas estejam distribuídos por ambos os grupos.

Para competições com mais de 7 atletas, se o número de atletas participantes numa categoria for diferente do número ideal (8, 16, 32, 64 etc.) serão organizadas as rondas de qualificação.

De forma a garantir uma igualdade entre a parte superior e a parte inferior da chave (árvore de emparelhamento) a posição do atleta nas rondas de qualificação deverá seguir o critério: distribuição superior-inferior ou distribuição inferior-superior. Isto significa que os números mais baixos serão ordenados da parte superior da chave para a parte inferior da chave ou da parte inferior da chave para a parte superior da chave.

Este critério também é utilizado para determinar a posição dos “Cabeças de Série” (aquando da utilização de Cabeças de Série) na chave.

Artigo 15. Eliminação da Competição

Um lutador que, sem conselho médico e sem notificar o Secretariado oficial, não se apresente ao seu adversário aquando da sua chamada é desqualificado e não classificado. O(s) seu(s) adversário(s) ganhará(ao) os combates.

Um lutador que com conselho médico notificar o Secretariado oficial, antes de se apresentar ao seu primeiro adversário da competição é desqualificado e não classificado. O(s) seu(s) adversário(s) ganhará(ão) os combates.

Se o corpo médico da FPLA puder provar que um lutador simula uma lesão por motivações políticas para evitar combater com o seu adversário, ele será desqualificado e não classificado.

Se um lutador cometer uma ofensa óbvia contra o fair play dentro do espírito e conceito da luta total e universal enunciada pela United World Wrestling, e abertamente faz batota, comete um erro grave ou incorre em brutalidade, será imediatamente desqualificado da competição e eliminado por uma decisão unânime da equipa de arbitragem. Nesta situação, não será classificado.

Se dois lutadores são desqualificados por brutalidade no mesmo combate, serão eliminados como descrito acima. O lutador que deveria ser emparelhado com um destes lutadores ganhará o combate. O emparelhamento da(s) ronda(s) seguinte(s) não será modificado.

Se esta qualificação perturbar a classificação num combate final, os lutadores seguintes subirão na tabela para efetuarem os combates e estabelecerem a classificação final.

No caso em que um lutador é desqualificado para toda a competição, todos os seus combates seguintes serão perdidos por falta de comparência e ele será automaticamente colocado em último da sua categoria ou série sem classificação.

Classificação em caso de violação por doping

Em caso de um controlo positivo de doping, o lutador será desqualificado e não classificado. Os restantes lutadores subirão um lugar na classificação.

Capítulo 4. A Equipa de Arbitragem

Artigo 16. Composição

Em todas as competições os árbitros terão de ser de categoria Internacional, Nacional, Regional ou Estagiários e que constem da Listagem Nacional elaborada pelo Conselho de Arbitragem para o ano em vigor.

A equipa de arbitragem para cada combate será constituída por:

- Um chefe de tapete;
- Um árbitro;
- Um juiz.

Isto é, três oficiais de arbitragem qualificados.

A substituição de um elemento da equipa de arbitragem durante um combate é estritamente proibida, exceto no caso de uma doença grave que seja medicamente confirmada.

A equipa de arbitragem deve tomar todas as suas decisões por unanimidade ou por maioria de 2, exceto nas situações de passividade, advertências e assentamento, onde a concordância do chefe de tapete é obrigatória.

Artigo 17. Deveres Gerais

Os elementos da equipa de arbitragem deverão executar todos os deveres estabelecidos pelos Regulamentos que governam as competições de Luta e em qualquer providência especial que possa ser estabelecida para a organização de competições em particular.

É dever de a equipa de arbitragem seguir muito cuidadosamente cada combate e avaliar as ações dos lutadores para que os resultados mostrados no boletim de combate do juiz e do chefe de tapete reflitam com precisão a natureza específica do dito combate.

O chefe de tapete, árbitro e juiz avaliarão as técnicas individualmente para chegar a uma decisão concludente. O árbitro e o juiz têm de trabalhar juntos debaixo da direção do chefe de tapete que coordena o trabalho da equipa de arbitragem.

É dever da equipa de arbitragem assumir todas as funções de arbitrar e julgar, atribuir pontos e impor as penalidades estipuladas nas Regras.

Os boletins de combate do juiz e do chefe de tapete são usados para pontuar e contar todas as técnicas executadas pelos dois adversários. Os pontos, advertências (0), passividades, assentamento (os pontos da última ação devem ser circundados), o(s) último(s) pontos marcados (sublinhado), devem ser

registados com a maior precisão, na ordem que corresponde às várias fases do combate. Estes boletins de combate devem ser assinados pelo juiz e chefe de tapete, respetivamente.

Se um combate não terminar por assentamento de espáduas, a decisão será tomada pelo chefe de tapete. Estará baseado numa avaliação de todas as ações de cada competidor, registadas do princípio ao fim nos boletins de combate do juiz e chefe de tapete.

Todos os pontos atribuídos pelo juiz devem ser anunciados ao público assim que eles sejam determinados, por meio de placas ou por um placar eletrónico.

É exigido à equipa de arbitragem que use o vocabulário de base da United World Wrestling apropriado aos seus papéis respetivos ao administrar os combates. Porém, estão proibidos de falar com qualquer pessoa durante o combate, exceto claro entre eles quando a ocasião exigir que o façam para uma consulta e para executarem as suas tarefas corretamente.

Quando um challenge é solicitado por um treinador e confirmado pelo lutador, o Júri de Apelo (Chefe de Equipa de Arbitragem, com voto de qualidade e o Chefe de Tapete) devem visionar o vídeo uma vez e expressar a sua decisão sem consultação dos elementos da equipa de arbitragem.

Artigo 18. Equipamento da Equipa de Arbitragem

A equipa de arbitragem: árbitros, juízes, chefes de tapete, devem-se equipar do modo definido pelo Conselho de Arbitragem.

O corpo de arbitragem não pode usar o nome de um patrocinador. Porém, o seu número pode incluir o nome do patrocinador da FPLA.

Artigo 19. O Árbitro

O árbitro é responsável pela conduta ordeira do combate no tapete, que tem de dirigir de acordo com as Regras.

Deverá assegurar o respeito dos competidores e exercer total autoridade sobre eles de forma que obedeçam imediatamente às suas ordens e instruções. Em simultâneo, deve administrar o combate sem tolerar qualquer intervenção de forma irregular e intempestiva.

Trabalhará em cooperação próxima com o juiz e deverá levar a cabo os seus deveres de supervisão do combate, impedindo qualquer interferência impulsiva ou intempestiva. O seu apito começará, interromperá e terminará o combate.

O árbitro ordenará o retorno dos lutadores ao tapete sempre que os mesmos saiam, ou a continuação do combate na posição de pé ou no solo, em cima ou em baixo, com a aprovação do juiz, ou falhando esta, com a aprovação do chefe de tapete.

O árbitro deve usar uma faixa vermelha no punho esquerdo, e uma faixa azul no punho direito. Indicará com os dedos os pontos que correspondem ao valor de uma técnica depois da sua execução (se é válida, se foi executada dentro dos limites do tapete, e se um lutador foi colocado numa posição de perigo, etc.), quer elevando o braço direito se o lutador de azul marcou os pontos, ou elevando o braço esquerdo se foi o lutador de vermelho quem os marcou.

O árbitro nunca deverá hesitar em:

- Interromper o combate exatamente na altura correta, nem cedo demais, nem tarde demais;
- Indicar se uma ação executada no limite do tapete é válida;
Assinalar e anunciar “touche” (assentamento de espáduas) após procurar a concordância do chefe de tapete. De modo a determinar se um lutador foi realmente colocado em assentamento de espáduas, o árbitro deve pronunciar a palavra “touche” (assentamento de espáduas), levantar a mão em busca da concordância do juiz ou do chefe de tapete, golpear o tapete com a mão e então assoprar o apito.

O árbitro deve:

- Rápida e claramente ordenar a posição na qual a Luta deve ser reiniciada: quando ordena os lutadores para o centro do tapete (com os pés no círculo central);
- Não se colocar demasiado perto dos lutadores de modo a obstruir a visão do juiz e do chefe de tapete, particularmente se um assentamento parece iminente;
- Assegurar que os lutadores não repousam durante o combate sob o pretexto de limparem o corpo, assoarem o nariz, simularem uma lesão, etc. Neste caso, deve interromper o combate e solicitar uma advertência (0) para o lutador faltoso e 1 ponto para o seu adversário;
- Ser capaz de mudar de posição dum momento para o outro, no tapete ou em volta dele, e em particular, colocar-se imediatamente de peito no solo para obter uma melhor visão dum assentamento eminente;
- Ser capaz de estimular um lutador passivo sem interromper o combate, ao colocar-se de tal forma que impeça o lutador de fugir do tapete;
- Estar pronto a apitar se os lutadores se aproximarem demasiado da extremidade do tapete;
- Não interromper o combate em caso de perigo iminente, exceto se ocorrer um controlo ilegal;
- Prevenir veementemente os lutadores de entrelaçarem dedos

Ao árbitro também é requerido que:

- Tome especial atenção às pernas dos lutadores na Luta Greco-Romana;
- Mantenha os lutadores no tapete até que o resultado do combate seja anunciado;
- Em todos os casos em que seja necessária concordância, solicitar primeiro a opinião do juiz na extremidade do tapete e de frente para o chefe de tapete;
- Anunciar o vencedor depois da indicação do chefe de tapete no final do combate.
- O árbitro pede penalizações por violação das Regras ou por brutalidade.

O árbitro, se o chefe de tapete intervier, deve interromper o combate e proclamar vitória por superioridade técnica quando na pontuação os lutadores estiverem separados por 8 pontos na Luta Greco-Romana e 10 pontos na Luta Livre-Olímpica e Luta Feminina (14 pontos nos escalões de Benjamins, Infantis e Iniciados). Nesta situação, deve esperar pela ação – um ataque ou um contra-ataque – estar concluída.

Artigo 20. O Juiz

O juiz é responsável por todos os deveres estipulados nas Regras gerais de luta.

Tem de seguir o curso do combate muito de perto sem se permitir ser distraído de qualquer forma; tem de atribuir pontos para cada ação, e marcá-los no seu boletim de combate, de acordo com o árbitro ou chefe de tapete. Tem de dar a sua opinião em todas as situações.

A seguir a cada ação, e com base nas indicações do árbitro (as quais ele compara com a sua própria avaliação) ou, fracassando isto, com base nas indicações do chefe de tapete, regista o número de pontos atribuídos à ação em questão, e aponta os resultados num marcador colocado junto a si. Este marcador deve estar visível aos espectadores e aos lutadores.

O juiz verifica e sinaliza o assentamento de espáduas (TOUCHE) ao árbitro.

Se, durante o combate, o juiz nota algo que deveria chamar à atenção do árbitro, porque este não pôde ver ou não notou o que se passou (um assentamento, técnica ilegal, posição passiva, etc.), é obrigado a fazê-lo levantando a placa da mesma cor do fato de combate do lutador em questão, mesmo que o árbitro não tenha pedido a sua opinião. Em todas as circunstâncias, o juiz deve chamar a atenção do árbitro para qualquer aspeto que seja anormal ou irregular durante o curso do combate ou na conduta dos atletas.

O juiz deve, além disso, assinar o boletim de combate quando o recebe, e no término do combate, tem de registar claramente no boletim de combate o resultado do mesmo, riscando o nome do vencido e escrevendo o nome do vencedor.

As decisões do árbitro e do juiz são válidas e executáveis sem a intervenção do chefe de tapete, desde que estejam de acordo – com exceção da proclamação de vitória por superioridade técnica, caso em que é exigido que o chefe de tapete dê a sua opinião tal como em caso de consultação ou challenge.

O boletim de combate do juiz tem de indicar com precisão o tempo em que um combate termina, no caso de vitória por assentamento de espáduas, superioridade técnica, desistência, etc.

Para tornar mais fácil ao juiz supervisionar o combate, particularmente numa posição delicada, ele está autorizado a mudar de posição, mas apenas ao longo da extremidade do tapete da qual ele tem controlo.

Deverá também indicar, sublinhando, a última ação que possa determinar o vencedor do combate.

Advertências por fugir do tapete, técnicas ilegais, colocação incorreta da “posição no solo”, ou brutalidade serão assinaladas por um “0” na coluna do lutador faltoso.

A Passividade que origina o tempo de atividade será anotada com “P” na coluna do lutador faltoso. O aviso verbal com “V”.

Os pontos marcados na ação que origina assentamento de espadas será sublinhada.

Artigo 21. O Chefe de Tapete

O chefe de tapete, cujas funções são muito importantes, assumirá todos os deveres previstos nas Regras de luta.

Deverá coordenar o trabalho do árbitro e do juiz.

Deverá seguir o curso dos combates com muita atenção, sem se permitir ser distraído de qualquer forma, e avaliar o comportamento e a ação dos outros membros da equipa de arbitragem de acordo com as Regras.

Em caso de qualquer discordância entre o árbitro e o juiz, deverá decidir e determinar o resultado, o número de pontos e os assentamentos.

Em caso algum pode o chefe de tapete ser o primeiro a dar uma opinião. Deve esperar pela opinião do árbitro e do juiz. Ele não pode influenciar a decisão.

A concordância do Chefe de Tapete deve ser obrigatoriamente obtida em caso de passividades, advertências e antes da atribuição de um assentamento de espadas.

Tem o direito de interromper um combate em caso de um erro sério cometido pelo árbitro.

Pode interromper o combate se um erro sério de pontuação foi efetuado pelo árbitro ou pelo juiz. Nesse caso deve pedir uma consultação. Caso o chefe de tapete não obtenha a maioria durante a consultação, ele deverá optar pela decisão do árbitro ou do juiz. A consultação não altera o direito do lutador ao challenge.

Durante um combate, quando o treinador considerar que um erro evidente de arbitragem foi cometido em prejuízo do seu lutador e solicitar um challenge, o chefe de tapete deve aguardar que a ação atinja um ponto neutro para interromper o combate. O Júri de apelo deve rever o vídeo. Se o Júri de Apelo concordar que a equipa de arbitragem estava correta, o chefe de tapete deve garantir que mais nenhum challenge é concedido ao lutador em questão até ao final do combate. Após um único visionamento do vídeo, o Júri de Apelo emite a sua decisão. No caso do Júri de Apelo decidir unanimemente a sua decisão é final e não pode ser disputada. Caso não exista unanimidade no Júri de Apelo, pode haver lugar a um visionamento final do vídeo.

Artigo 22. O Responsável Pela Arbitragem

Em todas as competições nacionais (federativas ou associativas) um membro da equipa de arbitragem será designado Chefe de Equipa pelo Conselho de Arbitragem. A sua função inclui supervisionar todas as matérias relacionadas com a arbitragem e presidir ao Júri de Apelo.

Nenhum apelo ou protesto pode ser submetido aos Órgãos Associativos, Federativos TAD ou CAS, ou qualquer outro tribunal uma vez uma decisão tenha sido tomada pela equipa de arbitragem (com a concordância do chefe de tapete) ou pelo Júri de Apelo.

Artigo 23. Penalidades Contra a Equipa de Arbitragem

A FPLA através dos órgãos competentes terá o direito de tomar as medidas disciplinares contra o(s) elemento(s) da equipa de arbitragem em falta, de acordo com os regulamentos aplicáveis.

Capítulo 5. O Combate

Artigo 24. Duração dos Combates

A duração dos combates é a que se segue:

- Para os Benjamins e Infantis: 2 períodos de 1 minuto e 30 segundos;
- Para os Iniciados e Cadetes: 2 períodos de 2 minutos;
- Para os Juniores e os Seniores: 2 períodos de 3 minutos.

A pausa entre os períodos é de 30 segundos.

O vencedor é declarado pelo somatório de todos os pontos no conjunto dos dois períodos no final do tempo regulamentar. Superioridade técnica automaticamente conduz à vitória e ao fim do combate.

O assentamento acaba automaticamente com o combate (nos escalões de Benjamins, Infantis e Iniciados apenas o segundo assentamento do mesmo lutador acaba com o combate, sendo que o primeiro duplica a pontuação da ação que conduziu ao assentamento) qualquer que seja o período.

Luta Livre-Olímpica e Luta Feminina (Juniores e Seniores): A duração de um período é de 3 minutos. Caso após 2 minutos no primeiro período nenhum dos lutadores tenha pontuado, então o árbitro deve obrigatoriamente designar o lutador passivo.

Artigo 25. Chamada

Os competidores devem apresentar-se no tapete imediatamente após o término do combate anterior ao seu. Os lutadores, juntamente com os seus Treinadores e ou Dirigentes devem verificar o número dos combates, dos quais vão participar, nos documentos providenciados pela organização antes do início de cada competição. Um concorrente não pode ser chamado para competir num novo combate até que tenha tido um período de descanso de duração igual ou superior ao dobro de um combate completo do seu escalão, a contar a partir do tempo em que o combate precedente tenha terminado.

Porém, uma tolerância é concedida a qualquer lutador que não compareça no respetivo tapete. Essa tolerância é efetuada do seguinte modo: Os competidores devem ser chamados três vezes com intervalos de 30 segundos. Se o lutador não se apresentar após a terceira chamada, ele será desqualificado e não será classificado. O adversário dele ganhará o combate por desistência.

Estas chamadas são feitas pelo speaker da organização.

Artigo 26. Apresentação dos Lutadores

A cerimónia seguinte acontece para cada categoria de peso nas finais. Sempre que possível, os finalistas para primeiro e segundo lugar são apresentados no tapete com os seus treinadores. O apresentador anuncia as suas realizações desportivas. Também são apresentados juntamente com os finalistas: o chefe de tapete, o árbitro e o juiz.

Artigo 27. Início do Combate

Antes de o combate começar, cada lutador responde à chamada e toma o seu lugar no canto do tapete que lhe foi atribuído. O canto é o da mesma cor que o fato de combate.

O árbitro, colocado no círculo central no meio do tapete, chama os dois lutadores para o seu lado. Saúda-os com um aperto de mão e então examina o equipamento dos lutadores, verifica que não estão cobertos com qualquer substância gordurosa ou pegajosa, verifica que não estão a suar, verifica que as suas mãos estão nuas e que têm um lenço de pano.

Os lutadores saúdam-se um ao outro, com um aperto de mão e, ao apito do árbitro, começam o combate.

Artigo 28. Interrupção do Combate

Se um concorrente se vê forçado a interromper o combate por causa de uma lesão ou por causa de qualquer outro incidente aceitável fora do seu controlo, o árbitro pode interromper o. Durante tal interrupção, o lutador tem de estar de pé no seu canto. Pode cobrir os ombros com uma toalha ou um roupão e receber conselhos do seu treinador.

Se um combate não puder ser retomado por razões médicas, a decisão é tomada pelo médico responsável pela competição, que informa o treinador do lutador envolvido e o chefe de tapete; o último então ordena que o combate seja parado.

Em quaisquer circunstâncias pode um dos contestantes tomar a iniciativa para interromper o combate ele próprio, decidindo lutar na posição de pé ou no solo, ou puxando o seu adversário da extremidade do tapete para o centro.

Se um combate dever ser parado devido a um lutador que lesiona o seu adversário deliberadamente, o lutador em falta será desqualificado e o lutador lesionado será declarado o vencedor.

Se um atleta interromper o combate sem sangue ou lesão aparente verificada pelo médico da competição, 1 ponto será atribuído ao seu oponente. O combate deverá seguir de imediato.

Em caso de sangramento de um dos atletas, o árbitro deverá interromper o combate para o fazer parar. O cronómetro de tempo médico deverá iniciar assim que o médico pise o tapete. Caso o tempo de tratamento médico acumulado exceda os 4 minutos durante todo o combate, o chefe de tapete deverá ordenar o fim do combate. Nesse caso, o atleta em questão perderá o combate e o seu oponente vencerá por lesão. Caso o combate decorra até ao final do tempo regulamentar, o cronómetro de assistência médica será reiniciado no próximo combate.

Após o tratamento médico, o combate reinicia-se na posição em que foi interrompido.

Se o combate for interrompido por qualquer incidente para além do controlo dos atletas, o árbitro deverá interromper o combate e o tempo remanescente será executado assim que o incidente termine. Se uma sessão/competição não puder terminar no período em que estava previsto, poderá ser adiada para o dia seguinte. Caso esta situação de verifique no dia final da competição poderá ter lugar posteriormente em data, hora e local a determinar.

Em caso de erros graves que não sejam notados pela equipa de arbitragem (por exemplo cronómetro, marcação errada da pontuação ou advertências, erros na posição de reinício do combate, declaração do vencedor, etc.) o chefe de equipa deverá interferir e pedir que a situação se corrija, seja por consultação ou por recurso ao vídeo.

Artigo 29. Fim do Combate

O combate termina por um assentamento de espáduas, por uma desclassificação de um dos adversários ser declarada, por lesão ou por fim do tempo regulamentar.

Um combate termina por superioridade técnica quando na pontuação os lutadores estiverem separados por 8 pontos na Luta Greco-Romana e 10 pontos na Luta Livre-Olímpica e Luta Feminina (14 pontos nos escalões de Benjamins, Infantis e Iniciados).

Nesta situação, deve esperar pela ação – um ataque ou um contra-ataque – estar concluída.

Se o árbitro não ouviu o gongo, o chefe de tapete deve intervir e interromper o combate lançando um objeto macio (toalha) para o tapete, de modo a chamar a atenção do árbitro. Qualquer ação começada na altura em que o gongo soa não é reconhecida e nenhuma ação executada entre os sons do gongo e do apito do árbitro é válida.

Quando o combate termina, o árbitro coloca-se no centro do tapete de frente para o chefe de tapete. Os lutadores saúdam-se com um aperto de mão, colocam-se de pé, cada um do lado correspondente do árbitro e aguardam a decisão. Estão proibidos de baixarem as alças do fato de combate antes de abandonarem a sala de competição. Imediatamente após a decisão ser anunciada, os lutadores saúdam o árbitro com um aperto de mão.

Cada lutador tem de saudar com um aperto de mão o treinador do seu adversário. Se estas anteriores providências não forem observadas, o lutador em falta será penalizado conforme o Regulamento Disciplinar.

Artigo 30. Paragem e Continuação do Combate

Em todos os casos, quando a Luta for interrompida em pé ou no solo, recomeçará de pé.

A Luta deve ser interrompida e reiniciada no centro do tapete na posição de pé se:

- Um pé toca por inteiro a zona de proteção;
- Os lutadores numa ação vão para a zona com três ou quatro pés sem executarem qualquer técnica e permanecem lá;
- Se a cabeça do lutador de baixo tocar por completo na zona de proteção.

Em todas as ações ilegais na luta no solo, como fuga à luta, fuga ao tapete, faltas cometidas pelo atleta atacado ou lesões, o combate deverá continuar em luta no solo (posição ordenada).

Em todas as ações ilegais na luta em pé, como fuga à luta, fuga ao tapete, faltas ou lesões, o combate deverá continuar em luta em pé.

Por forma a salvaguardar o atleta atacante, se este levantar do chão o seu adversário aquando em luta no solo, e o atleta atacado evitar a execução da técnica através de uma ação ilegal, o árbitro deverá penalizar o atleta faltoso com advertência (0) e um ponto em Luta livre-olímpica e 2 pontos em Luta Greco-Romana, independentemente de a técnica ter sido executada ou não, e o combate reiniciará no solo. Caso a técnica tenha sido executada os pontos respetivos serão atribuídos.

Quando um challenge é pedido por um treinador, o chefe de tapete interrompe o combate quando a ação estiver num ponto neutro. Se o atleta discordar do treinador, deverá de imediato rejeitar o pedido de challenge e o combate continuará.

Artigo 31. Tipos de Vitórias

Um combate pode ser ganho por:

- Um assentamento de espáduas;
- Por lesão, desistência, falta de comparência, desqualificação do adversário;
- Por três advertências durante um combate ou por duas faltas às pernas em Greco-Romana;
- Por superioridade técnica;
- Por pontos (marcar mais um ponto do que o adversário no somatório dos dois períodos).

Em caso de empate com pontos, o vencedor será declarado considerando sucessivamente os seguintes critérios:

- Ação de maior valor pontual
- Menor número de advertências;
- Último(s) ponto(s) marcado(s). (vide quadro exemplo abaixo)

Vermelho	Azul	Comentário	Resultado
111	11 <u>1</u>	Último ponto técnico marcado pelo lutador Azul.	Vence Azul
12	11 <u>1</u>	Último ponto técnico marcado pelo lutador Azul. O lutador Vermelho marcou uma ação de 2 pontos.	Vence Vermelho
0011 <u>1</u>	1110	Último ponto técnico marcado pelo lutador Vermelho, mas tem duas advertências enquanto o lutador Azul tem apenas uma.	Vence Azul
111	12 <u>0</u>	O lutador Azul marcou uma ação de 2 pontos que é a ação de maior valor.	Vence Azul
11 <u>1</u> 0	120	Último ponto técnico marcado pelo lutador Vermelho, mas o lutador Azul marcou uma ação de dois pontos. Cada lutador tem uma advertência.	Vence Azul
11100	0011 <u>1</u>	Cada lutador tem duas advertências. Último ponto técnico marcado pelo lutador Azul.	Vence Azul

Contudo, e por forma a não penalizar o lutador atacante, se o último ponto que empata um combate for obtido por uma ação que dá 1 ponto a cada lutador – depois de se terem verificado os outros critérios – e porque o lutador atacante rola sobre as suas espáduas na execução da ação sem qualquer ação do seu adversário, a vitória deve ser atribuída ao lutador atacante.

Um lutador que receba 3 advertências é desqualificado. A terceira advertência deve ser dada por unanimidade pela equipa de arbitragem. Challenge deverá ser aceite para todas as advertências.

Artigo 32. O Treinador

O treinador pode permanecer junto da extremidade do tapete, durante o combate, equipado com o fato de treino completo do clube. Caso as condições climáticas o exijam, o Diretor de Competição e o Chefe de Equipa de Arbitragem, podem autorizar que o casaco do fato de treino seja substituído por um polo ou camisola. Em qualquer dos casos o uso de calças é obrigatório.

Mediante autorização do médico da competição, o treinador pode dar assistência ao seu atleta. Exceto nesta situação e durante o intervalo, é expressamente proibido ao treinador entrar no tapete. Se o fizer poderá ser sancionado pelo árbitro.

O treinador está estritamente proibido de influenciar decisões ou insultar o árbitro ou o juiz. Pode apenas falar para o seu lutador. O treinador tem o direito de dar água ao seu lutador apenas durante as pausas. Nenhuma outra substância pode ser dada durante a pausa ou durante o combate.

É obrigação do treinador limpar o seu atleta durante o intervalo. No fim do intervalo, o seu atleta não pode continuar a transpirar/estar transpirado.

Se estas restrições não forem observadas, o árbitro é obrigado a pedir ao chefe de tapete que exiba ao treinador um “cartão amarelo” (advertência), se ele persistir, o chefe de tapete exibir-lhe-á um “cartão vermelho” (expulsão). O chefe de tapete também pode exibir o cartão AMARELO ou VERMELHO por sua própria iniciativa.

Assim que o cartão vermelho seja exibido, o chefe de tapete reporta ao Diretor de Competição e o treinador será eliminado da competição e não poderá continuar a exercer a sua atividade. Contudo, a equipa envolvida terá o direito de obter os serviços de outro treinador.

Além disso, se um treinador receber dois cartões amarelos durante uma competição (não necessariamente no mesmo combate), também será eliminado da competição.

O máximo de dois acompanhantes poderão acompanhar o atleta para próximo do tapete, podendo esta segunda vaga ser ocupada pelo médico da equipa.

Artigo 33. O Challenge

O challenge é a ação pela qual o treinador pode, em nome do lutador, interromper a ação e requerer ao Júri de Apelo e à equipa de arbitragem que visionem as provas vídeo em caso de discordância com a decisão. Essa discordância deve ser racional e não pode ser pedido com um simples protesto, caso no qual será sancionado com cartão amarelo.

Esta possibilidade apenas existe durante as competições em que o controlo vídeo esteja formalmente em funcionamento através da FPLA e do Comité Organizador.

O treinador deve solicitar o challenge arremessando um objeto suave para o tapete, imediatamente após a equipa de arbitragem ter atribuído ou falhado a atribuição de pontos para a situação em questão. Se o lutador discordar da decisão do treinador, o objeto é devolvido e o combate prossegue.

O vídeo pode ser observado numa televisão ou através de um projetor.

Em caso de problemas técnicos que não possibilitem o visionamento do vídeo, a decisão inicial é mantida e o treinador mantém o challenge.

Pontos específicos

Cada lutador tem direito a um (1) challenge por combate. Se após a revisão do vídeo o Júri de Apelo modificar a decisão, então o challenge pode voltar a ser usado durante o combate.

Se o Júri de Apelo confirmar a decisão da Equipa de Arbitragem, o lutador perde direito ao challenge e o seu adversário recebe um (1) ponto.

O chefe de tapete deve solicitar a interrupção do combate assim que o combate esteja numa posição neutra.

Em caso de disputa entre a equipa de arbitragem e o treinador, a equipa de arbitragem apenas poderá recusar um challenge com a aprovação do Júri de apelo. Nem o Chefe de Tapete nem a restante equipa de arbitragem poderão recusar um challenge por sua autoria.

Nenhum challenge pode ser solicitado por penalizações dadas em resultado de luta passiva ou no caso de assentamento, sendo entendido que o assentamento deve ser confirmado pelo chefe de tapete para além da decisão do árbitro ou do juiz (por outro lado, challenge pedidos por ações ilegais, ações entre os últimos segundos e o final do combate ou anteriores ao assentamento de espáduas, deverão ser aceites). Se faltarem menos de 30 segundos num combate de Luta Livre-Olímpica ou Luta Feminina e a equipa de Arbitragem concordar unanimemente que um dos lutadores é passivo, podem atribuir advertência ao lutador faltoso por fuga à luta e 1 ponto ao seu adversário. Caso esta situação determine o vencedor do combate, o seu adversário pode solicitar um challenge.

Nenhum challenge pode ser solicitado após o termo do tempo regulamentar de um período, exceto quando os pontos foram adicionados ao marcador após o apito do árbitro ou no caso de terem ocorrido imediatamente antes do fim do combate. O treinador tem 10 segundos depois do resultado em causa ser exposto no marcador oficial ou depois do combate chegar a uma posição neutra, para solicitar um challenge.

O treinador que solicita o challenge deverá fazê-lo do seu lugar, sem pisar o tapete e sem se aproximar das mesas do juiz ou do chefe de tapete. Além disso, o treinador não está autorizado a solicitar o challenge arremessando objetos para o tapete.

Após visionarem a ação uma vez, o Júri de Apelo divulga a sua decisão. O Júri de Apelo intervém e submete a sua decisão em todos os casos. Uma decisão unânime do Júri de Apelo é definitiva e não pode ser discutida. Caso os membros do Júri de Apelo não estejam de acordo, um segundo visionamento da ação é solicitado. Então a decisão maioritária do Júri de Apelo e da Equipa de Arbitragem prevalecerá.

Não é possível solicitar um “contra-challenge”.

Artigo 34. Classificação Coletiva em Competições Individuais

As classificações coletivas em competições individuais não se dividem por sexos, sendo os resultados contabilizados de forma conjunta.

Para efeitos de organização e enquadramento competitivo, existem duas classificações distintas:

1. Classificação Coletiva Wrestling Kids, que integra os escalões de Benjamins, Infantis e Iniciados.
2. Classificação Coletiva Elite, que integra os escalões de Cadetes (U17), Júniores (U20), Seniores e Absolutos, sejam estes últimos femininos ou masculinos.

Em ambos os rankings, a contabilização é efetuada de forma agregada, não havendo distinção entre atletas femininos e masculinos para efeitos de classificação coletiva.

As classificações coletivas são determinadas pelo somatório de pontos dos atletas classificados, de cada equipa/clube dos escalões referidos anteriormente.

A atribuição de pontos é determinada “inversamente em dobro” relativamente ao número de atletas classificados em cada categoria de peso (vide Tabelas 1 e 2).

Nas categorias em que participe mais do que um (1) atleta do mesmo clube, a pontuação correspondente à classificação final será atribuída exclusivamente aos dois atletas desse clube melhor classificados na tabela final da prova competitiva.

Para efeitos de apuramento, considera-se a posição oficial homologada após a conclusão da competição, incluindo eventuais desempates regulamentares. Assim, ainda que um clube inscreva três ou mais atletas na mesma categoria, apenas os dois com melhor classificação contribuirão para a pontuação coletiva, sendo desconsiderados, para esse efeito, os restantes atletas do mesmo clube.

Acima de 20 atletas por categoria, a pontuação não altera e apenas os 20 primeiros classificados pontuam para a classificação coletiva em competições individuais.

Tabela 1

CLASSIFICAÇÃO COLECTIVA ATÉ 7 ATLETAS													
VSC	Ponto	2 atletas	Pontos	3 atletas	Pontos	4 atletas	Pontos	5 atletas	Pontos	6 atletas	Pontos	7 atletas	Pontos
1ª	1	1ª	4	1ª	6	1ª	8	1ª	10	1ª	12	1ª	14
		2ª	2	2ª	4	2ª	6	2ª	8	2ª	10	2ª	12
				3ª	2	3ª	4	3ª	6	3ª	8	3ª	10
						4ª	2	4ª	4	4ª	6	4ª	8
								5ª	2	5ª	4	5ª	6
										6ª	2	6ª	4
												7ª	2

Tabela 2

CLASSIFICAÇÃO COLECTIVA ATÉ 8 A 20 ATLETAS																									
8 atletas	Pontos	9 atletas	Pontos	10 atletas	Pontos	11 atletas	Pontos	12 atletas	Pontos	13 atletas	Pontos	14 atletas	Pontos	15 atletas	Pontos	16 atletas	Pontos	17 atletas	Pontos	18 atletas	Pontos	19 atletas	Pontos	20 atletas	Pontos
1º	16	1ª	18	1º	20	1ª	22	1ª	24	1ª	26	1ª	28	1ª	30	1ª	32	1ª	34	1ª	36	1ª	38	1ª	40
2º	14	2ª	16	2ª	18	2ª	20	2ª	22	2ª	24	2ª	26	2ª	28	2ª	30	2ª	32	2ª	34	2ª	36	2ª	38
3º - 3º	12	3ª - 3ª	14	3ª - 3ª	16	3ª - 3ª	18	3ª - 3ª	20	3ª - 3ª	22	3ª - 3ª	24	3ª - 3ª	26	3ª - 3ª	28	3ª - 3ª	30	3ª - 3ª	32	3ª - 3ª	34	3ª - 3ª	36
5º - 5º	8	5ª - 5ª	10	5ª - 5ª	12	5ª - 5ª	14	5ª - 5ª	16	5ª - 5ª	18	5ª - 5ª	20	5ª - 5ª	22	5ª - 5ª	24	5ª - 5ª	26	5ª - 5ª	28	5ª - 5ª	30	5ª - 5ª	32
7º	4	7ª	6	7ª	8	7ª	10	7ª	12	7ª	14	7ª	16	7ª	18	7ª	20	7ª	22	7ª	24	7ª	26	7ª	28
8º	2	8ª	4	8ª	6	8ª	8	8ª	10	8ª	12	8ª	14	8ª	16	8ª	18	8ª	20	8ª	22	8ª	24	8ª	26
		9ª	2	9ª	4	9ª	6	9ª	8	9ª	10	9ª	12	9ª	14	9ª	16	9ª	18	9ª	20	9ª	22	9ª	24
				10ª	2	10ª	4	10ª	6	10ª	8	10ª	10	10ª	12	10ª	14	10ª	16	10ª	18	10ª	20	10ª	22
						11ª	2	11ª	4	11ª	6	11ª	8	11ª	10	11ª	12	11ª	14	11ª	16	11ª	18	11ª	20
								12ª	2	12ª	4	12ª	6	12ª	8	12ª	10	12ª	12	12ª	14	12ª	16	12ª	18
										13ª	2	13ª	4	13ª	6	13ª	8	13ª	10	13ª	12	13ª	14	13ª	16
												14ª	2	14ª	4	14ª	6	14ª	8	14ª	10	14ª	12	14ª	14
														15ª	2	15ª	4	15ª	6	15ª	8	15ª	10	15ª	12
																16ª	2	16ª	4	16ª	6	16ª	8	16ª	10
																		17ª	2	17ª	4	17ª	6	17ª	8
																				18ª	2	18ª	4	18ª	6
																						19ª	2	19ª	4
																								20ª	2

O método mencionado nas tabelas acima é inalterável, variando apenas em função do número de atletas classificados por categoria.

Na eventualidade de um ou mais atletas serem desclassificados, os atletas classificados receberão os pontos de acordo com a sua classificação final na respetiva categoria.

Se porventura, várias equipas obtiverem o mesmo número de pontos, as mesmas serão classificadas de acordo com o seguinte critério:

1. Maior número de primeiros lugares (excluindo vencedores sem competidor);
2. Maior número de segundos lugares;
3. Maior número de terceiros lugares;
4. etc.

De salientar que a exclusão dos Vencedores Sem Competidor é aplicável apenas em caso de empate entre equipas. Sempre que não houver empate entre equipas, o atleta VSC obterá 1 ponto, como consta nas tabelas acima.

Importa salientar que os vencedores sem competidor apenas contabilizam um (1) ponto. Assim, todos os atletas classificados em primeiro lugar que não tenham tido qualquer adversário na respetiva categoria somam somente um (1) ponto para a sua equipa.

Artigo 35. Classificação em Competições Por Equipas

Princípio Geral

Tendo como exemplo o Campeonato Nacional de Equipas, uma equipa inclui 5 lutadores, um lutador para cada categoria de peso, com um mínimo de 4 lutadores por equipa.

No entanto cada equipa poderá pesar até ao máximo de 10 lutadores, ou seja, dois (2) por categoria, sendo um (1) o lutador principal e o segundo lutador da mesma categoria, o suplente.

O número de categorias, tal como o número máximo de lutadores a pesar poderá variar mediante a competição por Equipas, a realizar.

No entanto, o regulamento específico para cada competição por Equipas está disponível também no site da FPLA, juntamente com estas regras.

Cada encontro inclui duas partes (voltas) com uma pausa de 5 minutos entre cada parte.

Cada equipa pode mudar os lutadores para a segunda parte do encontro. desde que eles se tenham pesado.

O método aplicado para a Classificação por Equipas é o seguinte:

Se uma competição envolve apenas duas equipas:

No confronto direto, a equipa vencedora receberá um (1) ponto e a equipa vencida não obterá nenhum ponto.

Se uma competição envolve mais de duas equipas o mesmo sistema é utilizado.

No entanto, na eventualidade de duas equipas terem o mesmo número de pontos, o seu confronto direto irá também determinar a classificação final.

Caso existam mais de duas equipas com o mesmo número de pontos, a classificação final será determinada da seguinte forma:

- A equipa com o número mais alto de vitórias por assentamento, superioridade técnica abandono, lesão, etc. (4-0) será a vencedora;
- A equipa com o número mais alto de vitórias em períodos por superioridade técnica será a vencedora;
- A equipa com o número mais alto de pontos técnicos marcados será a vencedora;
- A equipa com o número mais baixo de pontos técnicos sofridos será a vencedora;
- O número mais baixo do sorteio.

Por fim é de salientar que uma equipa perderá por falta de comparência se não entregar a Constituição de Equipa no momento de início da pesagem.

Capítulo 6. Pontos Para Ações e Técnicas

Artigo 36. Avaliação da Importância da Ação ou Técnica

Para estimular a assunção de riscos durante os combates, quando um lutador tenta sem sucesso executar uma técnica e fica por baixo em situação de luta no solo, sem ação do seu adversário, o lutador que fica por cima não será premiado com um ponto técnico. O árbitro interrompe o combate e o mesmo continua em pé. Porém, se, durante uma ação, o lutador que defende executa um contra-ataque e é capaz de levar o seu adversário ao solo, será premiado com o(s) ponto(s) correspondente(s) à ação.

Se o lutador atacante executa uma ação em ponte, mantém esta posição durante um certo tempo, e então completa a ação colocando o seu adversário também na posição de ponte, não será penalizado. Só ao lutador atacante serão atribuídos pontos, na medida em que terá completado uma ação com um controlo que envolveu riscos. Porém, se o lutador atacante é bloqueado sob controlo na posição de ponte ou por uma contra-ação do seu adversário, é claro que serão atribuídos pontos a este último.

A mesma técnica executada em luta em pé, terá sempre maior valor pontual do que se executada em luta no solo. O valor pontual será **sempre determinado pela posição do atleta atacado**. Se o atleta atacado tiver pelo menos um joelho no chão, será considerado como luta no solo. A posição do lutador atacante revela-se assim irrelevante para a avaliação do valor pontual.

Além disso, ao lutador sobre quem uma técnica foi iniciada (atacado) podem apenas ser atribuídos pontos se, pela sua própria ação, ele:

- Trouxe o lutador ofensivo ao solo.
- Executou a ação numa base contínua.
- Teve sucesso no controlo do lutador atacante bloqueando-o numa posição de ponte, isto é, numa posição considerada completa e controlada.

O árbitro deve esperar pelo fim de cada situação antes de atribuir a pontuação ganha por cada lutador.

Nos casos onde as ações dos lutadores os levem a mudar de uma posição para outra, os pontos para todas as ações são atribuídos de acordo com o seu valor.

O assentamento instantâneo não existe (artigo 44). Se o lutador sofrer um assentamento instantâneo a partir de uma posição de luta em pé, devido a uma ação do seu adversário, este recebe quatro pontos.

Rolar de um ombro para o outro usando os cotovelos em posição de ponte, e vice-versa, é considerada uma única ação.

Uma ação não será considerada uma nova ação até que os lutadores retornem à posição inicial.

O árbitro indicará os pontos. Se o juiz concordar, levantará a placa da cor e valor em questão (1,2,4 ou 5 pontos). No caso de existir qualquer discordância entre o árbitro e juiz, o chefe de tapete deve tomar uma decisão em favor de um ou do outro, não lhe sendo permitido dar uma opinião diferente, exceto solicite uma consultação e obtenha uma decisão por maioria.

No caso de ocorrer um assentamento de espáduas no final do tempo regulamentar, apenas o som do gongo (e não o apito do árbitro) é válido.

No final do período, qualquer ação é válida se foi completada antes do soar do gongo. Em circunstância alguma poderá uma ação terminada após o soar do gongo ser contada.

Artigo 37. Posição de Perigo Iminente

Um lutador será considerado em “posição de perigo iminente” quando a linha das suas costas (ou a linha dos seus ombros) verticalmente ou em paralelo com o tapete, formar um ângulo com menos de 90 graus com o dito tapete e quando ele resistir com a parte superior do seu corpo para evitar um “assentamento de espáduas” (vide definição de “assentamento de espáduas”).

A “posição de perigo iminente” acontece quando:

- O lutador que defende assume a posição de ponte para evitar ser colocado em assentamento de espáduas.
- O lutador que defende, com as costas orientadas para o tapete, se apoia com um ou ambos os cotovelos para evitar ser colocado em assentamento de espáduas.
- O lutador tem um ombro em contacto com o tapete e ao mesmo tempo excede os 90 graus da linha vertical com o outro ombro (ângulo agudo).
- O lutador se encontra em posição de “assentamento instantâneo”, isto é, quando ele está apoiado em ambos os ombros por menos de um segundo.
- O lutador rola sobre os seus ombros.

A “posição de perigo” deixa de existir quando o lutador exceder os 90 graus da linha vertical tendo seu peito e estômago orientados para o tapete.

Se o tapete e as costas do lutador formam apenas um ângulo de 90 graus, não pode ser considerada ainda uma “posição de perigo iminente” (ponto neutro).

Artigo 38. Registo dos Pontos

O juiz marca os pontos obtidos através das ações e técnicas executadas pelos lutadores num Boletim de Combate, à medida que as ações aconteçam no combate.

A ação que conduz a um assentamento de espáduas será anotada no boletim de combate, envolta por um círculo.

A advertência por fuga do tapete, fuga à técnica, recusa em começar, técnica ilegal e brutalidade serão anotadas por (0). Depois de cada advertência (0) o adversário receberá automaticamente um ou dois pontos técnicos

Em caso de empate com pontos, o último ponto técnico obtido deve ser sublinhado.

Artigo 39. Técnica de Grande Amplitude

Qualquer ação executada por um lutador na posição de luta em pé é considerada de “grande amplitude” quando faz com que o seu adversário perca todo o contacto com o solo, devidamente controlado, o faz descrever um arco de grande trajetória no ar, e o leva ao solo numa posição direta de perigo iminente.

Em situação de luta no solo, qualquer levantamento completo do solo executado pelo lutador atacante, quer o lutador atacado caia de peito para o chão (4 pontos em Luta Greco-Romana, 2 pontos em Luta Livre- Olímpica e Luta Feminina) ou em posição de perigo iminente (5 pontos em Luta Greco-Romana, 4 pontos em Luta Livre-Olímpica e Luta Feminina), é também considerado uma ação de grande amplitude.

Como medida de proteção da integridade física dos jovens praticantes, estão interditas nos escalões de Benjamins, Infantis e Iniciados (ambos os géneros) as ações técnicas de grande amplitude, nomeadamente projeções posteriores.

Artigo 40. Valor Atribuído a Ações e a Técnicas

1 Ponto

- Ao lutador cujo adversário pisa por completo a zona de proteção com um pé (na luta em pé), sem executar uma ação.

Esclarecimento de pisar fora:

- Quando o lutador atacante é o primeiro a pisar a zona de proteção na continuação de uma técnica, pode ocorrer o seguinte:

Se o atleta completa a técnica com sucesso numa ação contínua, deve receber os pontos correspondentes (1, 2, 4 ou 5);

Se o atleta não consegue completar a técnica o seu adversário recebe um ponto;

Se o atleta levanta e controla o adversário, mas não consegue completar a técnica numa ação contínua, o árbitro deve interromper o combate e não atribuir pontos.

NB: Quando um atleta empurra deliberadamente o seu adversário para fora sem intenção de qualquer técnica ou controlo, não recebe pontos (aviso verbal).

- Todas as interrupções do combate por lesão sem sangramento ou lesão aparente são penalizadas com 1 ponto para o adversário.
- Ao lutador cujo adversário solicitou um challenge caso a decisão inicial seja confirmada.
- Ao adversário do lutador designado como passivo e que falhe marcar pontos durante os 30 segundos do período de atividade na Luta Livre-Olímpica e na Luta Feminina.
- Raspagem (ao lutador que numa situação de luta no solo, passa para cima, mantém e controla o seu adversário, passando para trás dele).
- Ao lutador atacante cujo adversário demonstra fuga á técnica, fuga ao tapete, comete ações ilegais ou atos de brutalidade (Luta Livre-olímpica). Ao lutador atacante cujo adversário demonstra fuga á técnica, fuga ao tapete (Luta Greco-romana).
- Ao lutador atacante cujo adversário comete uma ação ilegal durante a execução de uma técnica (Luta Livre-olímpica).
- Ao lutador cujo adversário comete falta ofensiva, depois do primeiro aviso.
- Ao lutador atacante, quando o defensor, recusa regularmente executar uma posição de par terre correta, após um aviso amigável (Luta Livre-olímpica).
- Ao lutador atacante que é impedido de completar uma ação porque o seu adversário comete uma ação ilegal, mas que finalmente consegue completar essa mesma ação (Luta Livre-olímpica).
- Ao lutador cujo oponente recebe a 1ª ou 2ª passividade em Luta Greco-romana.

2 Pontos

- Ao lutador que domina o seu adversário ao solo passando para trás deste e nesta posição o domina e controla (3 pontos de contacto: dois braços e um joelho ou dois joelhos e um braço, ou cotovelo ou cabeça).
- Ao lutador que executa uma correta e completa projeção levando o seu adversário ao solo com três pontos de contacto ou a uma posição lateral. O lutador atacado deve perder o controlo durante a projeção.
- Ao lutador que executa um controlo correto na luta em terra e que coloca o seu adversário numa posição de perigo, mesmo quando o seu oponente tem 1 ou 2 braços esticados.
- Ao lutador atacante cujo adversário rola sobre as espáduas.
- Ao lutador que bloqueia o seu adversário numa posição de perigo, na sequência de uma execução de uma ação deste a partir de uma posição de luta em pé.
- Ao lutador atacante cujo adversário comete ações ilegais ou atos de brutalidade (Luta Greco-romana).
- Ao lutador atacante cujo adversário comete uma ação ilegal durante a execução de uma técnica (Luta Greco-romana).
- Ao lutador atacante, quando o defensor, recusa regularmente executar uma posição de “par terre” correta, após um aviso amigável (Luta Greco-romana).

- Ao lutador atacante cujo adversário “escapa” fugindo para fora do tapete, em posição de perigo.
- Ao lutador atacante cujo adversário comete uma ação ilegal em posição de perigo.

4 Pontos

- Ao lutador que execute uma ação em posição de luta em pé, que leve o seu adversário a uma posição de perigo iminente.
- A qualquer ação executada através de um levantamento de um lutador do solo, com pequena amplitude, mesmo que um ou ambos os joelhos do lutador atacante estejam no solo.
- Ao lutador que execute uma ação de grande amplitude que não leve o seu adversário a uma posição direta e imediata de perigo iminente.
- A qualquer ação, executada em luta em pé ou em luta no solo, em que o atleta atacado é completamente levantado do solo e cai de peito ou com 1 ou 2 braços esticados. O lutador atacado deve rodar (em qualquer direção) com pequena amplitude.

N.B. Se, na execução duma técnica, o lutador que defende mantém contacto com o tapete com uma das mãos, mas é colocado imediatamente numa posição de perigo iminente, o lutador atacante receberá 4 pontos.

5 Pontos

- Todas as ações de grande amplitude executadas numa posição de luta em pé que conduzam o lutador que defende a uma posição imediata e direta de perigo iminente.
- A ação executada por um lutador em posição de luta no solo, que levantando completamente o seu adversário do solo e executando uma ação de grande amplitude, projeta o seu adversário para uma posição imediata e direta de perigo iminente.

Artigo 41. Decisão e Voto

O árbitro indicará a sua decisão elevando o braço e mostrando os pontos claramente com os dedos. Se o árbitro e o juiz concordarem, a decisão é anunciada. O chefe de tapete não é nomeado para influenciar ou mudar uma decisão se o árbitro e o juiz estiverem de acordo, exceto se solicitar uma consulta ou em caso de challenge.

Se é feita uma votação, o juiz e o chefe de tapete têm de indicar os seus votos usando placas ou um painel eletrónico. Há 11 placas na Luta Greco-Romana, na Luta Livre-Olímpica e na Luta Feminina, pintadas de cores diferentes: azul, vermelho e branco.

Existem as seguintes placas:

- Uma branca;

- Cinco vermelhas, quatro das quais estão numeradas 1, 2, 4, 5, para indicarem os pontos e a outra sem qualquer marca, destinada a assinalar penalizações e atrair a atenção do lutador em questão;
- Cinco azuis, quatro das quais estão numeradas como as vermelhas e a outra sem qualquer marca, destinada a assinalar penalizações e atrair a atenção do lutador em questão.

As placas devem ser mantidas dentro de fácil alcance de quem as vai usar. De modo algum pode o juiz abster-se de votar. Ele tem de expressar a sua decisão claramente, não deixando nenhum lugar a ambiguidade.

Em caso de discordância, o chefe de tapete toma a decisão. Esta decisão na qual ele tem de decidir entre as opiniões contrárias do árbitro e do juiz, obriga o chefe de tapete a votar em todos os casos numa ou noutra das visões dadas.

Se o combate durar até o fim do tempo regulamentar, o boletim de combate do chefe de tapete será levado em conta ao designar o vencedor. O marcador do resultado tem de estar sempre conforme com o boletim de combate do chefe de tapete durante o combate. Se houver uma diferença de um ou mais pontos entre os boletins de combate do juiz e do chefe de tapete, só o resultado no boletim de combate do chefe de tapete será considerado.

Artigo 42. Quadro de Decisão

Quando observam uma ação de luta, o árbitro e o juiz atribuem pontos, avisos e advertências das quais, em cada um dos casos mencionados, providenciam o resultado indicado abaixo:

Árbitro	Juiz	Chefe de Tapete	Resultado Oficial	Observações
1V	1V	-	1V	Nestes exemplos, estando o juiz e o árbitro de acordo, o chefe de tapete não intervém, exceto em casos de faltas graves
2A	2A	-	2A	
4V	4V	-	4V	
5V	5V	-	5V	
1V	0	0	0	Nestes exemplos, estando o juiz e o árbitro em desacordo, o chefe de tapete intervém, e o princípio da maioria é aplicado.
1A	1V	1V	1V	
2V	1V	2V	2V	
2A	0	2A	2A	
4V	2V	2V	2V	
2A	1V	2A	2A	

No caso de qualquer violação flagrante das Regras, o chefe de tapete deve pedir uma consultação.

Capítulo 7. Pontos de Classificação Atribuídos Após Um Combate

Artigo 43. Pontos de Classificação

Princípio

Os pontos de classificação atribuídos a um lutador determinarão a sua classificação final.

Situações de Empate em Provas Individuais Disputadas por Sistema Nórdico ou por Séries.

Se no final de todos os combates de uma série 2 lutadores se encontrarem empatados, segue-se o seguinte critério de desempate:

- Resultado entre eles.

Se no final de todos os combates de uma série 3 ou mais lutadores se encontrarem empatados, segue-se o seguinte critério de desempate:

1. Maior número de pontos de classificação;
2. Maior número de pontos técnicos;
3. Resultado entre eles;
4. Peso real dos lutadores nas Pesagens Oficiais, sendo o mais leve o 1.º classificado e assim sucessivamente;
5. Idade dos lutadores, sendo o mais novo o 1.º classificado e assim sucessivamente;
6. Se mesmo assim não for possível desempatar, os lutadores terão de repetir o(s) combate(s) entre si até chegarem à situação de desempate.

Pontos de classificação no fim dum combate

5 Pontos para o vencedor e 0 para o vencido:

- Vitória por assentamento (com ou sem pontos técnicos para o vencido);
- Lesão (caso se lesione antes ou durante o combate e seja verificado e validado pelo médico da competição);
- 3 advertências durante o combate;
- Faltas às pernas em Luta Greco-romana;
- Abandono;
- Falta de comparência;
- Desqualificação.

4 Pontos para o vencedor e 0 para o vencido:

- Vitória por superioridade técnica sem pontos técnicos para o vencido;

4 Pontos para o vencedor e 1 para o vencido:

- Vitória por superioridade técnica com pontos técnicos para o vencido;

3 Pontos para o vencedor e 0 para o vencido:

- Quando no final do combate, o lutador vencedor ganha por pontos e o vencido sem pontos técnicos;

3 Pontos para o vencedor e 1 ponto para o vencido:

- Quando durante dois períodos, o período acaba por uma vitória aos pontos durante o tempo regulamentar e o vencido marca um ou mais pontos técnicos.

0 pontos para ambos os atletas:

Caso ambos sejam desqualificados;

Caso ambos se lesionem;

Caso ambos abandonem ou não compareçam.

Artigo 44. Assentamento de Espáduas

Quando o lutador defensivo é controlado pelo adversário com as duas omoplatas contra o tapete durante o tempo suficiente para permitir ao árbitro observar o controlo total do assentamento de espáduas, a manobra resultante é considerada assentamento de espáduas. Para que um assentamento de espáduas na beira do tapete seja reconhecido, as espáduas do lutador devem estar completamente na zona de passividade e a cabeça não pode tocar na zona de proteção. Um assentamento de espáduas na zona de proteção não é válido.

Se o lutador é imobilizado em ambas as espáduas em consequência de uma infração às regras ou duma ação ilegal pela qual é responsável, o assentamento de espáduas será considerado válido para o seu adversário.

O assentamento de espáduas observado pelo árbitro será válido se o chefe de tapete indicar o seu acordo. Se o árbitro não indicar o assentamento de espáduas, e se o assentamento de espáduas for válido, pode ser anunciado com o consentimento do juiz e do chefe de tapete.

Por conseguinte, para ser observado e reconhecido, o assentamento de espáduas deve ser mantido claramente. As duas espáduas do lutador em questão devem de estar em contacto simultâneo com o tapete durante o intervalo de tempo especificado no primeiro parágrafo, mesmo no caso de um levantamento com controlo por trás. Em todos os casos, o árbitro golpeará o tapete apenas após obter confirmação do chefe de tapete. O árbitro apitará então para terminar o combate.

Não será possível solicitar qualquer challenge em caso de assentamento, sendo entendido que aquele só poderá ser validado pelo chefe de tapete na sequência da decisão do juiz ou do árbitro.

Qualquer atleta que ao ser controlado pelo seu adversário em posição de perigo iminente, grite ou bata no tapete sem razão ou lesão aparente, o árbitro não deverá interromper o combate e caso essa situação se mantenha, o árbitro deverá pedir assentamento e o chefe de tapete confirmar.

N. B.: Os combates dos escalões de Benjamins, Infantis e Iniciados (ambos os géneros) só terminam ao 2.º assentamento de um dos lutadores.

Artigo 45. Superioridade Técnica

À exceção do assentamento de espáduas, falta de comparência ou desqualificação, o período deve ser interrompido antes do final do tempo regulamentar quando:

Existam 8 pontos de diferença entre os lutadores na Luta Greco-Romana e 10 pontos na Luta Livre-Olímpica e Luta Feminina (14 pontos nos escalões de Benjamins, Infantis e Iniciados).

O período não pode ser interrompido para declarar o vencedor por superioridade técnica até que a ação esteja completa (vide artigo 29).

O chefe de tapete assinala ao árbitro quando a diferença de pontual correspondente à superioridade técnica for obtida. Após consultar os membros da equipa de arbitragem, o árbitro deverá declarar o vencedor.

Capítulo 8. Luta Negativa

Artigo 46. Posição de Luta no Solo Durante o Combate

Se um dos lutadores é colocado na posição de luta no solo durante o combate pelo seu adversário, o combate continua nessa posição e o lutador debaixo pode opor-se aos esforços do seu adversário, pode levantar-se ou executar um contra-ataque da sua escolha. Se um lutador leva o seu adversário ao solo e, devido a uma boa ação defensiva do lutador atacado, não consegue iniciar uma ação, o árbitro, depois de um período razoável de tempo, interromperá o combate e reiniciará o mesmo em situação de luta em pé.

O lutador atacado na luta no solo (Luta Greco-romana), está proibido de colocar mais do que uma das suas mãos no tronco do oponente (incluindo os braços). Além disso, o lutador atacado não pode defender com os braços fechados ou bloquear com o cotovelo e joelho.

O lutador atacante na luta no solo não tem o direito de interromper o combate nem de pedir que o mesmo seja retomado em pé.

Ordenação da posição “par terre”

A Posição inicial do lutador na posição “par terre” antes do árbitro apitar é a seguinte: o lutador que for ordenado para a posição “par terre” deve deitar-se sobre o seu estômago no centro do tapete. Os seus braços devem estar esticados para a frente e as suas pernas esticadas para trás. Braços e pernas não

podem estar cruzados. Mãos e pés devem tocar o solo. O lutador atacado não pode bloquear o lutador atacante. O lutador atacante deve colocar-se ao lado do seu adversário, colocando ambas as mãos nas espáduas do adversário sem hesitação. Ambos os seus joelhos devem estar em contacto com o solo.

Depois de o árbitro apitar, o lutador atacado pode defender-se de acordo com as presentes regras. É proibido saltar ou fugir do atacante, defender-se com braços fechados ou bloqueando com os cotovelos e joelhos bem como usar ativamente as pernas. Contudo, o lutador atacado pode levantar-se após o árbitro apitar.

Penalidades por incumprimento com a posição ao solo:

Lutador atacante

1ª vez – aviso verbal

2ª vez – perde posição e reinicia em Luta em pé

Lutador atacado

1ª vez – aviso verbal

2ª vez-advertência e pontos para o seu adversário (1 – LO; 2 – GR); reinicia no solo.

Artigo 47. Zona de Passividade

A zona de passividade existe com a finalidade de detetar o lutador passivo; tem também o objetivo de auxiliar na eliminação da luta sistemática na extremidade do tapete e quaisquer saídas da zona de luta.

Qualquer controlo ou ação iniciados na zona central de luta e terminados dentro dessa zona são válidos incluindo a posição de perigo, contra-ataque e assentamento de espáduas.

Qualquer ação ou contra-ataque iniciado na posição de pé na zona central de luta (não inclui a zona de passividade) é válido, independentemente do local onde termine (zona central de luta, zona de passividade ou zona de proteção). Contudo, se terminar na zona de proteção, o combate deve ser interrompido e os lutadores retornam à posição de luta no solo no centro do tapete. Na posição de luta em pé, os pontos serão atribuídos de acordo com o valor da ação.

Um assentamento de espáduas na zona de proteção não é válido. O combate deve ser interrompido e os lutadores retornam ao centro do tapete em posição de luta em pé porque a ação terminou fora do tapete.

Uma ação, que não seja avaliada com pontos dentro do tapete, também não pode ser avaliada com pontos na zona de proteção. Apenas 1 ponto será atribuído ao atleta merecedor, pela saída dos limites da zona de luta.

Como regra geral por sair dos limites da área de luta, o atleta que pisar fora em primeiro lugar perde 1 ponto (ou seja, o seu adversário recebe um ponto). Se ambos os lutadores saírem em simultâneo, o

árbitro tem que determinar quem foi o atleta a pisar fora em primeiro lugar e atribuir ao seu adversário 1 ponto.

Caso um atleta execute uma técnica, sem sucesso, e se encontre por baixo, na zona de proteção e numa posição neutra controlado pelo seu adversário (sem que este tenha feito algo para alcançar essa posição), perde apenas um ponto por ter sido o primeiro a pisar fora em luta em pé. No caso do lutador atacante ao executar a ação chegar à zona de proteção em posição de assentamento de espáduas, o combate deve ser interrompido e o seu adversário deve receber dois pontos. O combate deve recomeçar no centro do tapete numa posição de luta em pé.

Na execução dos seus controlos e ações desencadeados, e que tenham tido início na zona central de luta, os lutadores podem entrar na zona de passividade com três ou quatro pés e continuar as suas ações e controlos em qualquer direção, desde que nada tenha interrompido a sua execução.

Uma ação ou controlo não pode começar numa posição de luta em pé na zona de passividade, exceto na estrita condição de que os lutadores envolvidos no controlo tenham apenas dois pés na zona. Neste caso, o árbitro tolerará a situação durante um período de tempo limitado, aguardando para que a ação se desenvolva.

Se os lutadores descontinuarem a sua ação na zona de passividade e permanecerem imóveis, ou sem desenvolverem qualquer ação, e com dois, três ou quatro pés dentro da zona de passividade, o árbitro deve interromper o combate e levar os lutadores de volta ao centro do tapete, onde o combate se reiniciará numa posição de luta em pé.

Em todos os casos, em posição de luta em pé, se um dos pés do lutador que ataca estiver na zona de proteção, ou seja, fora da zona de passividade, o combate deve ser interrompido e as regras aplicadas.

Quando o lutador defensor coloca um dos pés na zona de proteção, mas o lutador atacante executa uma ação sem interrupção, a ação é válida. Se o lutador atacante não executar a ação o árbitro deve interromper o combate.

Quando o lutador defensor coloca um dos pés na zona de passividade, o árbitro deve clamar “ZONE” em voz alta. Ao ouvir esta palavra, os lutadores devem tentar voltar ao centro do tapete sem interromperem as suas ações.

Em situação de luta no solo, qualquer ação, controlo ou contra-ataque executado a partir ou na zona de passividade é válido, mesmo que termine na zona de proteção.

O árbitro e o juiz atribuirão pontos a todas as ações iniciadas em posição de luta no solo na zona de passividade e executadas na zona de proteção. Contudo, o combate será interrompido e os lutadores voltaram ao centro numa posição em pé.

Em luta no solo, o lutador atacante pode terminar a sua ação se se mover fora da zona de passividade durante a execução, desde que os ombros e a cabeça do seu adversário estejam dentro da zona de passividade. Neste caso, mesmo as quatro pernas podem estar fora do tapete.

Artigo 48. Aplicação da Passividade (Luta Livre-Olímpica e Luta Feminina e Luta Greco-Romana)

Procedimento para a aplicação de penalidades por inatividade na Luta Livre-Olímpica e na Luta Feminina

O papel dos árbitros, entre outras tarefas vitais, deve ser avaliar e distinguir o que é ação real por contraponto a tentativas forçadas de gastar tempo.

Sempre que a equipa de arbitragem concorde que um lutador está a bloquear, entrelaçar dedos, a evitar o seu adversário e /ou a evitar a luta em geral: o árbitro assinala ao lutador “Advertência azul ou vermelho”. Na primeira ofensa a ação é brevemente interrompida para dar um aviso verbal. “Atenção”. Na segunda ofensa, a ação é brevemente interrompida para designar o lutador faltoso e um período de 30 segundos de pontuação obrigatória começa. O árbitro no tapete não deverá interromper uma ação válida em execução quer no início como no fim do período de atividade. O lutador considerado como passivo deve marcar pontos nos seus 30 segundos de atividade, caso isso não verifique, o seu adversário receberá um ponto.

Se após 2 minutos do primeiro período nenhum dos lutadores tiver pontuado, a equipa de arbitragem deve obrigatoriamente designar um dos lutadores como inativo (aplicando o procedimento descrito acima).

Quando houverem menos de 30 segundos para o final de qualquer dos períodos, se todos os três membros da equipa de arbitragem concordarem que um lutador está a fugir ou bloquear o seu adversário, então o seu adversário ganhará um ponto (i.e., fuga à técnica). Esta situação pode ser alvo de challenge para o Júri de Apelo.

Se um lutador iniciar a sua ação alguns segundos antes dos 2 minutos com o resultado em 0-0, o árbitro não interromperá o combate e permitirá ao lutador que termine a ação. Se a ação terminar com pontos, o combate continuará sem interrupção. Se a ação terminar sem pontos, o árbitro interromperá o combate e aplicará o tempo de atividade.

Procedimento para a aplicação de penalidades por inatividade na Luta Greco-Romana

Luta ativa é definida pela procura de contacto com o adversário, enganchando-se mutuamente e tentando desencadear um ataque. Ambos os lutadores são sempre encorajados a executar uma luta ativa.

Se um lutador estiver a executar uma luta ativa, ele será recompensado. Em tais casos, o seu adversário que está a bloquear e a evitar a luta ativa será definido como passivo e o procedimento de passividade correspondente tem lugar.

O seguinte procedimento é aplicado:

- 1.ª passividade no combate (independentemente de qual lutador): lutador ativo recebe 1 ponto e pode escolher entre luta em pé ou no solo (P).
- 2.ª passividade no combate (independentemente de qual lutador): lutador ativo recebe 1 ponto e pode escolher entre luta em pé ou no solo (P).
- 3.ª passividade e seguintes no combate (independentemente de qual lutador): lutador ativo pode escolher entre luta em pé ou no solo (P), mas não receberá pontos.

Existem três cenários nos quais a equipa de arbitragem necessita estimular um combate com uma atribuição de passividade:

- Resultado está em 0-0
- Resultado está empatado e um lutador é claramente mais ativo
- Um lutador tem a vantagem no resultado e o seu adversário atua de um modo demasiadamente defensivo.

Um lutador que marcou pontos através da execução de técnicas de luta em pé não deverá ser castigado com uma passividade. Contudo, se o referido lutador for inativo por um certo período de tempo e o seu adversário marcar pontos ou for claramente mais ativo, ele poderá receber uma passividade.

CrITÉRIOS para considerar um lutador passivo:

- Evitar ataques sem contra-ataques
- Agarrar os punhos do adversário sem iniciar um ataque
- Atacar sem qualquer contacto direto com o oponente
- Reganhar a posição inicial imediatamente após ter começado um ataque
- Ataques falsos (simulação)
- Fugir para e manter-se na zona de passividade
- Evitar a luta no centro do tapete
- Fixar o adversário na zona de passividade
- Não enganchar os controlos apesar da boa posição
- Luta defensiva

Clarificação

Qualquer passividade tem de ser confirmada pelo Chefe de Tapete. Se ao aplicar o procedimento de passividade um erro sério foi feito pelo árbitro e pelo juiz, o chefe de tapete tem de intervir.

Se um lutador estiver a bloquear, a manter a cabeça baixa no peito do adversário, a entrelaçar dedos, ou em geral a evitar luta aberta na posição de pé (recusa em voltar a uma posição de tronco mais direito), o árbitro irá determinar este lutador como **negativo**.

Luta negativa descreve cada ação que é potencialmente perigosa para o adversário ou contrária ao princípio básico de providenciar uma ofensiva e espetacular forma de lutar (i.e., entrelaçar dedos, evitar o contacto).

Luta negativa deve ser enunciada pelo árbitro ao primeiro sinal claro (i.e., “Red, no fingers!” – “Vermelho, atenção aos dedos!”) e necessita confirmação do chefe de tapete.

Uma vez confirmada, a Luta Negativa será declarada imediatamente e uma advertência (0) e 2 pontos na Luta Greco-Romana são atribuídos ao oponente.

Luta Negativa como acima definida, bem como nos artigos 49 a 52 não deve ser penalizada com uma Passividade ou uma Passividade Total.

Passividade e luta negativa têm de ser distinguidas entre si. Não é possível penalizar Passividade com uma decisão de Luta Negativa ou vice-versa. Passividade e Luta Negativa são distintivamente diferentes.

N. B.: Os procedimentos para a aplicação de penalidades por inatividade na Luta Livre-Olímpica e Luta Feminina e na Luta Greco-Romana são consideravelmente distintos.

Capítulo 9. Proibições e Técnicas Ilegais

Artigo 49. Proibições Gerais

Os lutadores estão proibidos de:

- Puxar o cabelo, orelhas, órgãos genitais, beliscar a pele, morder, torcer dedos, etc. e na generalidade, executarem ações, gestos ou ações com a intenção de torturar o adversário ou fazê-lo sofrer e obrigá-lo a desistir;
- Pontapear, cabecear, estrangular, empurrar, ou aplicar controlos que possam colocar em perigo a vida do adversário ou causar uma fratura ou luxação dos membros, pisar os apoios do adversário ou tocar o rosto do adversário entre as sobrancelhas e a linha dos lábios;
- Arremeterem o joelho ou o cotovelo contra o abdómen ou o estômago do adversário, executarem qualquer torção que possa causar sofrimento, ou agarrarem o adversário pelo fato de combate;
- Agarrarem-se ao tapete;
- Falar durante o combate;
- Agarrar a sola do pé do adversário (só é permitido agarrarem a parte superior do pé e o calcanhar);
- Combinarem o resultado do combate entre eles.

Artigo 50. Fuga à Técnica

Fuga à técnica ocorre quando o lutador que defende recusa abertamente o contacto para impedir o seu adversário de executar ou iniciar uma técnica. Estas situações surgem tanto na posição de luta em pé como de luta no solo. Podem acontecer na zona central ou da zona central para a zona de passividade. A fuga à técnica deverá ser penalizada da mesma maneira como a fuga ao tapete, que é:

- Fuga à técnica no solo:
 - Uma advertência contra o lutador em falta (0);
- Um ponto para o seu adversário;
 - Reinício no solo.
- Fuga à técnica em pé:
 - Uma advertência contra o lutador em falta (0);
 - Um ponto para o seu adversário;
 - Reinício em pé.
- Fuga à técnica no solo na Luta Greco-Romana
 - Quando um lutador está no solo na sequência de uma ação do seu adversário salta para a frente para impedir o ser controlado para uma técnica, ele coloca o seu adversário na posição de cometer uma ação ilegal – segurando as coxas do lutador que “escapou”, é considerado como fuga à técnica. O árbitro não deve permitir esta situação que é uma fuga à técnica pelo lutador. Deve ser então muito claro e preciso na maneira que lida com esta ofensa.
 - A primeira vez que um lutador no solo salte para a frente para evitar ser apanhado pelo seu adversário, o árbitro deve avisá-lo em voz alta “attention no jump”.
 - Na segunda vez, o árbitro deve pedir uma advertência e um ponto por fuga à técnica, interromper o combate após a concordância do juiz e do chefe de tapete, fazer os lutadores levantarem-se, assinalar a falta e pedir a posição “par terre” para o reinício do combate.
 - Este método é válido para penalizar a fuga à técnica quando o lutador salta em frente. No entanto a defesa em movimento lateral para evitar uma técnica é autorizada e não deve ser sancionada.
 - O lutador que está dominado no solo não tem o direito de dobrar ou elevar uma ou ambas as pernas para evitar uma ação do seu adversário.
 - Se um lutador dominado no solo usar as suas pernas como defesa, ele receberá uma advertência (0) e o seu adversário 2 pontos.

Artigo 51. Fuga do Tapete

Quando um lutador foge do tapete, quer de uma posição de pé ou de uma posição no solo, uma advertência deverá ser imediatamente atribuída ao lutador em falta. Os pontos seguintes deverão ser atribuídos ao lutador atacante:

- Fuga do tapete na luta no solo:
 - 1 ponto e uma advertência contra o adversário (0);

- Reinício no solo.
- Fuga do tapete numa posição de perigo:
 - 2 pontos e uma advertência contra o adversário (0).
 - Reinício no solo.

Fuga do tapete na luta em pé durante um ataque que resulta numa ida ao solo na zona de proteção, serão dados 2 pontos (por levar o adversário ao solo) mais 1 ponto e uma advertência contra o adversário (0) pela fuga à luta, independentemente do estilo. O combate reiniciará em luta no solo.

Fuga à luta em pé que não resulta numa ida ao solo na zona de proteção, serão dados 1 pontos (por pisar fora) mais 1 ponto e uma advertência contra o adversário (0) pela fuga à luta, independentemente do estilo. O combate reinicia em luta em pé.

Quando um dos atletas pisar a zona de passividade pela primeira vez, o árbitro deverá obrigatoriamente avisá-los (zona vermelho/azul). Os atletas são obrigados a direcionar a sua luta para a zona de combate. Caso os atletas não obedeçam e existam 3 pés na zona de passividade, o árbitro deverá interromper o combate e reiniciar no centro do tapete. Se essa situação for resultante de uma ação de ataque, os pontos serão dados ao atacante mesmo que ambos estejam na zona de passividade, ou mesmo que uma ou ambas as pernas do lutador atacado estejam na zona de proteção. Ações de contra-ataque na zona de proteção não serão consideradas.

Artigo 52. Técnicas Ilegais

As seguintes técnicas e ações são ilegais e estritamente proibidas:

- Torcer os braços mais do que 90 graus;
- Chave de braço aplicada ao antebraço;
- Controlar a cabeça ou o pescoço com duas mãos, bem como todas as situações e posições de estrangulamento;
- Duplo Nelson, se não for executado pelo lado sem a utilização das pernas em qualquer parte do corpo do adversário;
- Trazer o braço do adversário para trás das costas e em simultâneo aplicar-lhe pressão numa posição em que o antebraço forme um ângulo agudo;
- Executar uma ação que faça a extensão da coluna vertebral do adversário;
- Controlos fortes com uma ou duas mãos à garganta em qualquer direção;
- As únicas ações permitidas são com a cabeça e um braço;
- Nas ações em pé executadas por trás quando o adversário está de cabeça para baixo (controlo de cintura às avessas), a projeção deve ser executada apenas para os lados e nunca de cima para baixo (de cabeça);
- Na execução de uma ação, apenas um braço pode ser utilizado para controlar a cabeça ou o pescoço do adversário;
- Levantar um adversário que esteja em ponte e depois projetá-lo sobre o tapete (impacto severo no solo); isto é, a ponte deve ser desfeita para baixo;

- Esmagar uma ponte empurrando na direção da cabeça;
- Na generalidade, se o lutador que ataca, tiver violado as Regras durante uma ação, esta não deve ser considerada e o lutador faltoso deve ser castigado com uma advertência amigável. Se repetir a sua violação, deverá ser punido com uma advertência. O seu adversário receberá dois pontos;
- Se um lutador que defende, através de uma ação ilegal, impede o seu adversário de completar a sua ação, então deverá ser advertido. O seu adversário receberá dois pontos.

Técnicas Proibidas Para Luta Feminina

Todos os Duplo Nelson quer na luta no solo como na luta em pé são proibidos na Luta Feminina.

Técnicas Proibidas Para os Escalões de Benjamins, Infantis, Iniciados e Cadetes

Para proteger a saúde dos lutadores jovens, as seguintes técnicas são consideradas ilegais e proibidas para os escalões de Benjamins, Infantis, Iniciados e Cadetes:

- Duplo Nelson quer para a frente ou de lado;
- Na Luta Livre-Olímpica, um gancho à perna em adição ao Duplo Nelson.

Para além das técnicas identificadas acima, estão interditas nos escalões de Benjamins, Infantis e Iniciados (ambos os géneros as ações técnicas de grande amplitude, nomeadamente projeções posteriores.

Os deveres do árbitro para o competidor que comete uma violação são as seguintes:

- Se o lutador pode executar a ação técnica:
 - Parar a infração;
 - Forçar o lutador a soltar o controlo se o mesmo for perigoso;
 - Pedir uma advertência;
 - Atribuir um ponto;
 - Atribuir o valor correspondente à ação do seu oponente;
 - Interromper o combate;
 - Reiniciar a luta na posição em que foi interrompida.
- Se o lutador não pode executar a ação técnica:
 - Interromper o combate e pedir uma advertência;
 - Atribuir dois pontos ao seu adversário;
 - Reiniciar a luta na posição em que foi interrompida.

Artigo 53. Proibições Especiais

Na Luta Greco-Romana, é proibido agarrar o adversário abaixo da cintura e apertá-lo com as pernas. E ainda estritamente proibido empurrar, apertar ou “erguer” através de contacto com as pernas em qualquer parte do corpo do adversário.

Na Luta Greco-Romana, ao contrário da Luta Livre-Olímpica, é necessário acompanhar o adversário ao solo e ficar em contacto com ele para que uma técnica seja válida.

Na Luta Livre-Olímpica, é proibido efetuar uma tesoura com os pés cruzados na cabeça, pescoço ou no corpo do adversário.

Artigo 54. Consequências Que Afetam o Combate

A ação ilegal do lutador atacado deve ser parada pelo árbitro sem a interrupção da ação atacante se possível. Caso não haja perigo, o árbitro permitirá o desenvolvimento da ação e aguardará o seu resultado. Então interrompe o combate, atribui os pontos e a advertência ao lutador faltoso.

Se uma ação se inicia corretamente e depois se torna ilegal, a ação deve ser avaliada até ao início da infração e então o combate deverá ser interrompido e deverá ser reiniciado em pé, recebendo o lutador atacante uma advertência amigável. Se o lutador atacar de novo em falta, o árbitro deverá interromper o combate, atribuir uma advertência (0) ao lutador faltoso, um ponto ao seu adversário.

Em todos os casos, em qualquer situação de cabeçada voluntária ou qualquer outra brutalidade, o lutador faltoso pode ser imediatamente eliminado do combate por uma decisão unânime da equipa de arbitragem, ou desqualificado da competição e colocado em último lugar com a observação de “eliminado por brutalidade”.

Capítulo 10. O Protesto

Artigo 55. O Protesto

Nenhum protesto pode ser entregue no final de um combate. Em nenhuma circunstância pode o resultado de um combate ser alterado após uma vitória ter sido declarada no tapete.

Se o Presidente da FPLA, o Conselho de Arbitragem ou o Chefe de Equipa de Arbitragem verificar que o corpo de arbitragem abusou do seu poder para modificar o resultado de um combate, devem de acordo com o estabelecido nas providências dos Regulamentos que se apliquem agir em conformidade.

Capítulo 11. Serviço Médico

Artigo 56. Serviço Médico

O organizador da competição é obrigado a prover um serviço médico a funcionar ao longo da competição.

Ao longo das competições, e a qualquer momento, o serviço médico deve estar preparado para intervir no caso de um acidente e decidir se um lutador está em condições para continuar a competição.

Os médicos das equipas participantes estão totalmente autorizados a tratarem os seus lutadores lesionados, mas apenas o treinador ou um oficial da equipa pode estar presente enquanto o tratamento estiver a ser administrado pelo médico.

Artigo 57. Intervenções do Serviço Médico

O médico responsável da FPLA tem o direito e o dever de parar um combate a qualquer momento através do chefe de tapete, sempre que considerar que qualquer dos competidores está em perigo.

Ele pode ainda parar imediatamente um combate declarando um dos lutadores incapazes de continuar. Um lutador não deve nunca abandonar o tapete, exceto no caso de uma lesão grave que exija a sua remoção imediata. No caso de um lutador se lesionar, o árbitro tem de pedir imediatamente para que o médico intervenha e tem de lhe perguntar se a interrupção é justificada ou não. Se o médico assinalara interrupção como intencional, o árbitro pedirá ao juiz ou ao chefe de tapete que imponham uma sanção.

Se um lutador tem uma lesão visível ou está a sangrar, o médico terá o tempo necessário para tratar a lesão e decidirá se o lutador pode continuar o combate ou não. Não há tempo limite.

Após o tratamento médico o combate terá reinício na posição em que foi interrompido.

No caso de qualquer disputa médica, o médico da equipa do lutador em questão tem o direito de intervir em qualquer tratamento requerido, ou de dar o seu conselho numa intervenção ou decisão feita pelo serviço médico.

Em competições onde não exista médico oficial, o árbitro pode suspender o combate por um máximo de 2 minutos em qualquer combate. A equipa de arbitragem decide se os lutadores estão a agir intencionalmente ou não.

Esta interrupção pode ser permitida uma ou mais vezes e é válida para ambos os lutadores. O cronometrista do tapete em questão anunciará cada intervalo de 30 segundos.

O árbitro tem de convidar os dois lutadores a voltar ao centro do tapete dez segundos antes dos dois minutos se esgotarem.

O lutador que interrompa deliberadamente o combate sem que esteja lesionado ou a sangrar, perde automaticamente 1 ponto para o seu adversário.

Artigo 58. Doping

De acordo com a legislação tem a FPLA um Regulamento Antidopagem em vigor. Reforça-se que:

Por ocasião de cada competição um controlo antidoping poderá eventualmente ocorrer.

Nenhum praticante se poderá recusar a ser submetido a um controlo antidoping.

Em caso de dopagem, independentemente de outras sanções previstas no mencionado Regulamento, o competidor será desclassificado.

Em provas de equipas, será desclassificada toda a equipa se um dos seus componentes for considerado dopado.

A FPLA obriga-se a divulgar anualmente uma lista completa das substâncias consideradas oficialmente como doping.

Capítulo 12. Interpretação das Regras de Luta

Estas Regras substituem todas as edições anteriores.

A Direção da FPLA tem a autoridade de decisão exclusiva no que se refere a qualquer modificação às anteriores providências que sejam julgadas desejáveis tendo em vista melhorar as Regras técnicas da Luta.

Estas Regras foram postas em prática tendo em mente todas as circulares e informação distribuída anteriormente.

Estas Regras são o único documento válido do seu tipo. Todo árbitro numa competição tem de ter uma cópia destas Regras.

ANEXO 1 – Vocabulário de Base

Todo o membro da equipa de arbitragem deve estar perfeitamente familiarizado com e deve aplicar o conjunto de vocabulário abaixo descrito. Este vocabulário constitui o meio de comunicação oficial entre membros.

SALUT

Os lutadores têm de se cumprimentar um ao outro.

START

O convite para os lutadores que se encontram em cantos opostos do tapete para se deslocarem ao centro do tapete para serem examinados e darem um aperto de mão. Depois disto, eles voltarão aos seus cantos respetivos e esperarão o apito do árbitro que os chama para começarem a lutar.

CONTACT

O árbitro diz ao lutador de cima para colocar ambas suas mãos nas espáduas do seu adversário que esta na posição no solo. Lutadores na posição de pé têm de assumir contacto “corpo a corpo”.

OPEN

O lutador tem de alterar a sua posição e tem de adotar táticas de luta mais abertas.

DAWAI

O árbitro encoraja que os lutadores para que lutem mais ativamente.

ATTENTION

O árbitro adverte o lutador passivo antes de pedir uma advertência por recusa em assumir uma posição no solo correta.

ACTION

O lutador tem de executar a técnica que iniciou.

HEAD UP

O lutador tem de levantar a sua cabeça. Esta ordem é determinada pelo árbitro no caso de passividade e de ataques repetidos por um lutador que empurra a sua cabeça adiante.

JAMBE

O lutador cometeu uma falta com a perna (Greco-Romana).

POSITION

Posição inicial dos lutadores no solo (ou em contacto ordenado na Luta Greco-Romana), antes do árbitro apitar.

A TERRE

O combate é retomado na "posição no solo".

PLACE

Golpeando o tapete com a sua e pronunciando em simultâneo a palavra "place" o árbitro lembra os lutadores para que não fujam do tapete.

DANGER

A posição de perigo.

FAULT

Uma técnica ilegal ou violação das Regras técnicas

STOP

Esta palavra significa a paragem do combate.

ZONE

Esta palavra deve ser dita em voz alta se os lutadores entrarem na zona de passividade.

CONTINUER

O combate deve ser retomado nesta ordem pelo árbitro. O árbitro também usa esta palavra para ter o combate continuar se os lutadores param devido a confusão e olham para ele como se estivessem pedindo uma explicação.

TIME OUT

Quando um dos lutadores para de lutar, intencionalmente ou por causa de lesão ou qualquer outra razão, o árbitro usará esta expressão para pedir ao cronometrista que pare o seu cronómetro.

CENTRE

Os lutadores têm de voltar ao centro do tapete e têm de continuar o combate lá.

UP

O combate deve ser retomado na posição de pé.

INTERVENTION

O juiz, o árbitro ou o chefe de tapete chamam para intervenção.

OUT

Uma técnica aplicada fora do tapete.

OK

A técnica é válida (legal, correta). Se o juiz e chefe de tapete estiverem sentando numa posição que não lhes permite seguir o que está a acontecer no lado oposto de perto, o árbitro tem de levantar o seu braço para indicar se a técnica foi executada dentro dos limites do tapete ou fora.

NON

Esta palavra é usada para indicar que uma ação não é válida e é consequentemente nula.

TOUCHE

A palavra utilizada para indicar que o lutador é batido por um “assentamento”. Num assentamento, o próprio árbitro diz “tombé”, bate no tapete com a sua mão, e apita para indicar o fim do combate.

DECLARE BATTU

A decisão subsequente a uma derrota por decisão da equipa de arbitragem.

DEFAITE

O adversário é batido.

DISQUALIFICATION

A desqualificação é anunciada por conduta antidesportiva ou brutalidade.

FIN

O fim do combate.

CHRONOMETRE

O cronometrista tem de parar ou tem de começar o cronómetro a esta ordem do árbitro.

GONG

O som do gongo marca o começo e fim de um combate.

JURY

O corpo de arbitragem (equipa).

ARBITRE

O oficial que conduz o combate no tapete.

JUGE

O oficial que auxilia o árbitro e atribui os pontos aos lutadores durante o combate. Também lhe compete anotar todas as ações executadas durante o combate no seu boletim de combate.

CHEF DE TAPIS

O chefe de tapete que é o oficial responsável por um tapete. No caso de uma disputa entre o árbitro e o juiz tem voto de qualidade.

CONSULTATION

O chefe de tapete consulta com o árbitro e o juiz antes de anunciar uma desqualificação ou decisão em qualquer assunto no qual houve discordância.

AVERTISSEMENT

A penalidade emitida pelo árbitro a um lutador por violação das Regras.

CLINIC

O curso dos árbitros.

PROTEST

O protesto entregue como resultado de uma decisão, qualquer que seja.

DOCTEUR

O médico oficial do combate.

VICTORY

O árbitro declara o vencedor.

NO JUMP

O comentário de árbitro para o lutador que na posição no solo salta adiante para evitar que o seu adversário seja capaz de iniciar uma técnica.