



Federação Portuguesa de Lutas Amadoras

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

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

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

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

Fundada a 5 de Novembro de 1925

Regras de MMA para combates da Classe A

© Federação Portuguesa de Lutas Amadoras (FPLA)

Todos os direitos reservados

www.portugal-wrestling.org

!!! ANTES DE COMEÇAR A LER !!!

Este documento aborda as **regras específicas para combates de MMA da Classe A**.

É necessário ler o documento das **REGRAS GERAIS**, juntamente com este. Neste documento irá obter a informação necessária desde categorias de Peso, equipas de Oficiais, Áreas de combate, Pontuações e Critérios de Avaliação, Equipamento, Faltas, requerimentos Médicos para poder combater, entre outros.

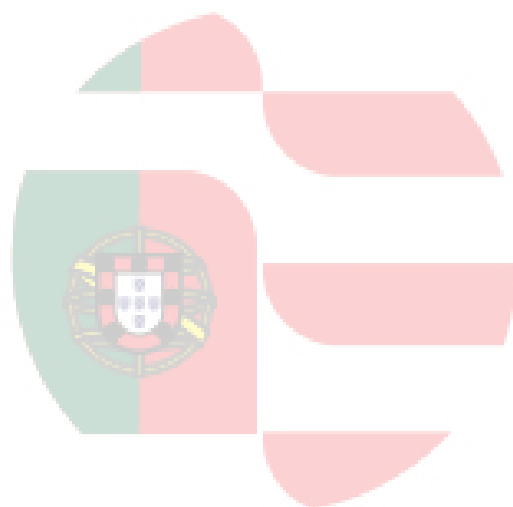
1. ATLETAS

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

2. CATEGORIAS DE PESO - Ver documento "Regras Gerais FPLA/MMA – 2019 rev01".

3. PESAGEM

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



4. **EQUIPA MÉDICA E EXAMES/AVALIAÇÃO MÉDICA** - Ver documento “Regras Gerais FPLA/MMA – 2019 rev01”.
5. **ARBITRAGEM** - Ver documento “Regras Gerais FPLA/MMA – 2019 rev01”.
6. **JUÍZES** - Ver documento “Regras Gerais FPLA/MMA – 2019 rev01”.
7. **SCOREKEEPER** - Ver documento “Regras Gerais FPLA/MMA – 2019 rev01”.
8. **TIMEKEEPER** - Ver documento “Regras Gerais FPLA/MMA – 2019 rev01”.
9. **SPEAKER** - Ver documento “Regras Gerais FPLA/MMA – 2019 rev01”.
10. **COMISSÁRIO** - Ver documento “Regras Gerais FPLA/MMA – 2019 rev01”.
11. **CUTMAN** - Ver documento “Regras Gerais FPLA/MMA – 2019 rev01”.
12. **TREINADORES** - Ver documento “Regras Gerais FPLA/MMA – 2019 rev01”.
13. **ÁREA DE COMPETIÇÃO** - Ver documento “Regras Gerais FPLA/MMA – 2019 rev01”.
14. **DURAÇÃO DO COMBATE**
 - 14.1. O combate terá a duração de três (3) rounds. No caso de combates para o título o número total de rounds será de três (3) ou cinco (5).
 - 14.2. Cada round terá a duração de cinco (5) minutos.
 - 14.3. As pausas entre rounds terão a duração de sessenta (60) segundos.



15. EQUIPAMENTO OBRIGATÓRIO

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

16. **FITA & GAZE** - Ver documento "Regras Gerais FPLA/MMA – 2019 rev01".

17. TÉCNICAS APROVADAS

- 17.1. Socos à cabeça, corpo e pernas em posição "stand-up" (ambos adversários de pé).
- 17.2. Cotovelos à cabeça, corpo e pernas em posição "stand-up". (Opcional. A decidir pelo Promotor)
- 17.3. Pontapés à cabeça, corpo e pernas em posição "stand-up".
- 17.4. Joelhadas à cabeça, corpo e pernas em posição "stand-up".
- 17.5. Socos à cabeça, corpo e pernas quando o adversário se encontra em "grounded position".
- 17.6. Cotoveladas à cabeça, corpo e pernas quando o adversário se encontra em "grounded position". (Opcional. A decidir pelo Promotor)
- 17.7. Joelhadas e Pontapés ao corpo e pernas quando o adversário se encontra em "grounded position".
- 17.8. Pontapés e Joelhadas à cabeça e corpo e pernas enquanto se encontra em "grounded position", técnicas denominadas de "upkicks" e "upknees".
- 17.9. Pisar os pés, e/ou a mão, do adversário quando este se encontra em pé
- 17.10. Projecções e derrubes.
- 17.11. Técnicas de submissão.

NOTA: A definição de "grounded position", qualquer lutador que tem mais do que apenas as solas dos seus pés em contacto com o chão, exceptuando as mãos. (se o Atleta tiver um joelho ou outra parte do corpo em contacto com o chão, considera-se "grounded"). No caso das mãos, ambas (palmas ou punhos) terão de estar em contacto com o chão para ser considerado "grounded". Se o Árbitro determinar que um lutador (Atleta A) estaria em "grounded position", mas não se encontra apenas porque as cordas do ringue ou a rede da cage o impede, o Árbitro pode instruir os lutadores de que o Atleta A será considerado com "grounded".



18. TÉCNICAS PROIBIDAS

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

19. FALTAS - Ver documento “Regras Gerais FPLA/MMA – 2019 rev01”.

20. APARÊNCIA - Ver documento “Regras Gerais FPLA/MMA – 2019 rev01”.

21. CAIR E “KNOCKDOWN” - Ver documento “Regras Gerais FPLA/MMA – 2019 rev01”.

22. AVISOS - Ver documento “Regras Gerais FPLA/MMA – 2019 rev01”.

23. DESQUALIFICAÇÃO - Ver documento “Regras Gerais FPLA/MMA – 2019 rev01”.

24. RECOMEÇOS - Ver documento “Regras Gerais FPLA/MMA – 2019 rev01”.

25. TIPOS DE RESULTADOS - Ver documento “Regras Gerais FPLA/MMA – 2019 rev01”.

26. CRITÉRIO DE PONTUAÇÃO - Ver documento “Regras Gerais FPLA/MMA – 2019 rev01”.

27. EMPATE - Ver documento “Regras Gerais FPLA/MMA – 2019 rev01”.

28. “NO CONTEST” E DECISÕES TÉCNICAS - Ver documento “Regras Gerais FPLA/MMA – 2019 rev01”.

29. PROTESTO - Ver documento “Regras Gerais FPLA/MMA – 2019 rev01”.

30. KNOCKOUT - Ver documento “Regras Gerais FPLA/MMA – 2019 rev01”.

31. SUSPENSÕES MÉDICAS - Ver documento “Regras Gerais FPLA/MMA – 2019 rev01”.

32. DOPING - Ver documento “Regras Gerais FPLA/MMA – 2019 rev01”.

