



# Federação Portuguesa de Lutas Amadoras

Filiações: United World Wrestling • Conseil Européen des Luttres Associées • Comité Méditerranéen des Luttres 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 Nacionais de Luta

### 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).



# 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

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.

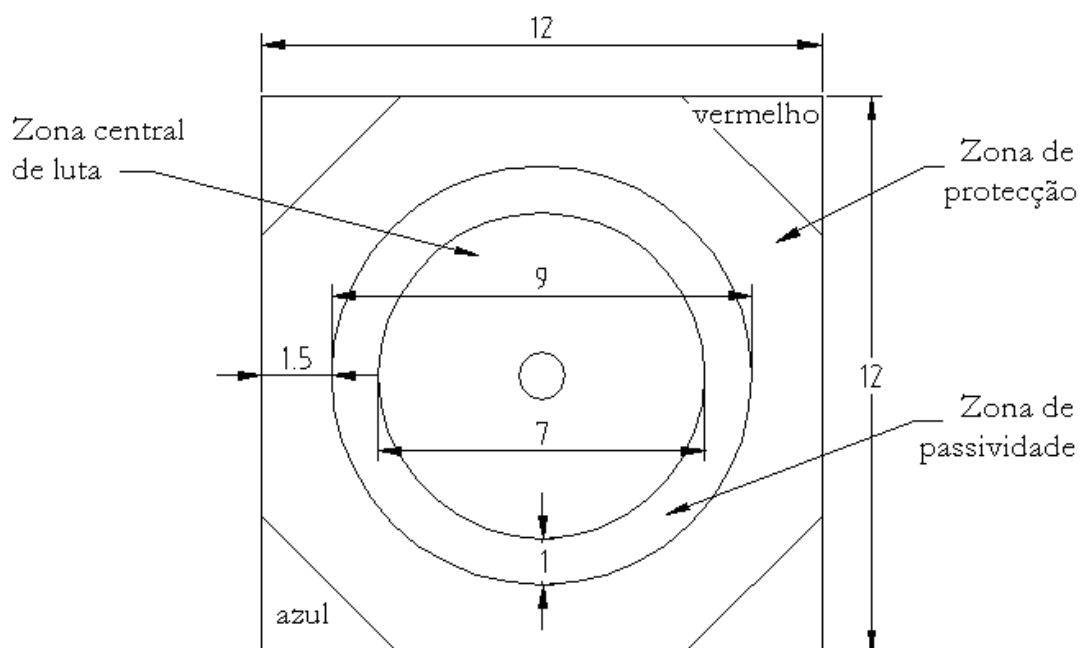
Para prevenir contaminação, o tapete deve ser lavado e desinfetado antes de cada sessão de Luta. Quando tapetes que têm uma superfície macia, uniforme e não abrasiva são usados (lona incluída), as mesmas medidas higiénicas devem também ser aplicadas.

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 a 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.



# Federação Portuguesa de Lutas Amadoras

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

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 que 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.



# 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

## 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 que 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 que 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 que ter uma licença de competidor nacional (cartão federativo), 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.



# Federação Portuguesa de Lutas Amadoras

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

## 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	7 e -
Benjamins	8-9
Infantis	10-11
Iniciados	12-13
Cadetes	14-16
Juniores	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	
	**			**	



# 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

- \* Nos escalões de Benjamins, Infantis e Iniciados, 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 que permita que existam 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 Absolutos Feminino, 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 Sénior Masculino, 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 que 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.



# Federação Portuguesa de Lutas Amadoras

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

## Capítulo 2. Competições e Programas

### Artigo 8. Método de Competição

De 2 a 5 participantes a competição é disputada no sistema nórdico.

De 6 a 10 participantes serão constituídas 2 séries (A e B). Cada série é disputada no sistema nórdico. Os dois primeiros classificados de cada série passam às meias-finais, onde o vencedor da série A defrontará o segundo classificado da série B e o vencedor da série B defrontará o segundo classificado da série A. Os vencedores disputarão a final e os vencidos disputarão a final de atribuição do 3.º lugar.

		N.º de Sorteio dos Lutadores por Série	
		A	B
N.º de Lutadores na Categoria	6	1, 2, 3	4, 5, 6
	7	1, 2, 3, 4	5, 6, 7
	8	1, 2, 3, 4	5, 6, 7, 8
	9	1, 2, 3, 4, 5	6, 7, 8, 9
	10	1, 2, 3, 4, 5	6, 7, 8, 9, 10

De 11 a 20 participantes serão constituídas 4 séries (A, B, C e D). Cada série é disputada no sistema nórdico. Os primeiros classificados de cada série passam às meias-finais, onde o vencedor da série A defrontará o vencedor da série B e o vencedor da série C defrontará o vencedor da série D. Os vencedores disputarão a final e os vencidos disputarão a final de atribuição do 3.º lugar.

		N.º de Sorteio dos Lutadores por Série			
		A	B	C	D
N.º de Lutadores na Categoria	11	1, 2, 3	4, 5, 6	7, 8, 9	10, 11
	12	1, 2, 3	4, 5, 6	7, 8, 9	10, 11, 12
	13	1, 2, 3, 4	5, 6, 7	8, 9, 10	11, 12, 13
	14	1, 2, 3, 4	5, 6, 7	8, 9, 10, 11	12, 13, 14
	15	1, 2, 3, 4	5, 6, 7, 8	9, 10, 11, 12	13, 14, 15
	16	1, 2, 3, 4	5, 6, 7, 8	9, 10, 11, 12	13, 14, 15, 16
	17	1, 2, 3, 4, 5	6, 7, 8, 9	10, 11, 12, 13	14, 15, 16, 17
	18	1, 2, 3, 4, 5	6, 7, 8, 9	10, 11, 12, 13, 14	15, 16, 17, 18
	19	1, 2, 3, 4, 5	6, 7, 8, 9, 10	11, 12, 13, 14, 15	16, 17, 18, 19
	20	1, 2, 3, 4, 5	6, 7, 8, 9, 10	11, 12, 13, 14, 15	16, 17, 18, 19, 20

Com mais de 20 participantes a prova disputa-se num quadro competitivo aberto com eliminação à primeira derrota.

N.B.: Sempre que numa série existam dois ou mais lutadores do mesmo clube, os combates entre eles serão sempre os primeiros a ser disputados.



# 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

## 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 do 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 que 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 do 10.º dia que antecede o dia 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.





# Federação Portuguesa de Lutas Amadoras

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

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 obrigatório 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 que 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.



# Federação Portuguesa de Lutas Amadoras

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

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.

## 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.



# Federação Portuguesa de Lutas Amadoras

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

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 pela Comissão Nacional de Arbitragem para o ano em vigor.

A equipa de arbitragem para cada combate consistirá no seguinte:

- 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 na situação de assentamento, onde a concordância do chefe de tapete é obrigatória.

### **Artigo 17. Deveres Gerais**

- a) 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.
- b) 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 reflitam com precisão a natureza específica do dito combate.
- c) O chefe de tapete, árbitro e juiz avaliarão as técnicas individualmente para chegar a uma decisão concludente. O árbitro e o juiz têm que trabalhar juntos debaixo da direção do chefe de tapete que coordena o trabalho da equipa de arbitragem.



# Federação Portuguesa de Lutas Amadoras

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

- d) É dever da equipa de arbitragem assumir todas as funções de arbitrar e julgar, atribuir pontos e impor as penalidades estipuladas nas Regras.
- e) 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) 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.
- f) 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.
- g) Todos os pontos atribuídos pelo juiz devem ser anunciados ao público assim que eles sejam determinados, ou por meio de placas, ou por um placar elétrico.
- h) 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.
- i) 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

- a) O árbitro é responsável pela conduta ordeira do combate no tapete, que tem que dirigir de acordo com as Regras.
- b) Deverá assegurar o respeito dos competidores e exercer total autoridade sobre eles de forma que lhe obedeçam imediatamente às suas ordens e instruções. Em simultâneo, deve administrar o combate sem tolerar qualquer intervenção de fora irregular e intempestiva.
- c) Trabalhará em cooperação íntima 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.
- d) 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.



# Federação Portuguesa de Lutas Amadoras

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

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

Instituição de Utilidade Pública Desportiva – Decreto-Lei 1 44/93, de 26 de Abril

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

Fundada a 5 de Novembro de 1925

- e) 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.
- f) 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.
- g) 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 eminente;
  - 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.
- h) 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;
  - Votar a favor ou contra os outros membros da equipa de arbitragem em situações que tenha de haver uma decisão relativa a uma desqualificação ou a uma vitória;
  - Proclamar o vencedor após concordância com o chefe de tapete.
- i) O árbitro pede penalizações por violação das Regras ou por brutalidade.
- j) 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.



# Federação Portuguesa de Lutas Amadoras

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

## Artigo 20. O Juiz

- a) O juiz é responsável por todos os deveres estipulados nas Regras gerais de luta.
- b) Tem que seguir o curso do combate muito de perto sem se permitir ser distraído de qualquer forma; tem que atribuir pontos para cada ação, e marcá-los no seu boletim de combate, de acordo com o árbitro ou chefe de tapete. Tem que dar a sua opinião em todas as situações.
- c) 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.
- d) O juiz verifica e sinaliza o assentamento de espáduas (TOUCHE) ao árbitro.
- e) 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.
- f) O juiz deve, além disso, assinar o boletim de combate quando o recebe, e no término do combate, tem que registar claramente no boletim de combate o resultado do mesmo, riscando o nome do vencido e escrevendo o nome do vencedor.
- g) 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.
- h) O boletim de combate do juiz tem que indicar com precisão o tempo em que um combate termina, no caso de vitória por assentamento de espáduas, superioridade técnica, desistência, etc.
- i) 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.
- j) Deverá também indicar, sublinhando, a última ação que possa determinar o vencedor do combate.
- k) 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.

## Artigo 21. O Chefe de Tapete

- a) O chefe de tapete, cujas funções são muito importantes, assumirá todos os deveres previstos nas Regras de luta.
- b) Deverá coordenar o trabalho do árbitro e do juiz.
- c) 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.
- d) Em caso de qualquer discordância entre o árbitro e o juiz, deverá decidir e determinar o resultado, o número de pontos e os assentamentos.
- e) 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.
- f) A concordância do Chefe de Tapete deve ser absolutamente obtida antes da atribuição de um assentamento.



# Federação Portuguesa de Lutas Amadoras

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

- g) Tem o direito de interromper um combate em caso de um erro sério cometido pelo árbitro.
- h) 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.
- i) 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.



# Federação Portuguesa de Lutas Amadoras

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

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 (Juniões 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.

Luta Greco Romana (Juniões e Seniores): A duração de um período é de 3 minutos. Caso um combate termine 0-0, a vitória deverá ser atribuída ao lutador que foi considerado mais ativo em último lugar.

## Artigo 25. Chamada

Os competidores são chamados em voz alta e clara para se apresentarem no tapete. 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 responda à primeira chamada 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.





# Federação Portuguesa de Lutas Amadoras

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

## Artigo 28. Interrupção do Combate

- a) 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 combate de acordo com artigo 11 destas Regras. 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.
- b) 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.
- c) 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 extremidade do tapete para o centro.
- d) 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.

## Artigo 29. Fim do Combate

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

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 marcador. 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 que 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.



# 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 1 44/93, de 26 de Abril

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

Fundada a 5 de Novembro de 1925

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.

No caso excepcional de um lutador atacado no solo executar uma ação ilegal na luta no solo, receberá uma advertência, 1 ou 2 pontos serão atribuídos ao seu adversário. O combate terá reinício no solo.

Quando um challenge é pedido por um treinador, o chefe de tapete interrompe o combate quando a ação estiver num ponto neutro.

## 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 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)



# Federação Portuguesa de Lutas Amadoras

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

Vermelho	Azul	Comentário	Resultado
111	111	Último ponto técnico marcado pelo lutador Azul.	Vence Azul
12	111	Último ponto técnico marcado pelo lutador Azul. O lutador Vermelho marcou uma ação de 2 pontos.	Vence Vermelho
00111	1110	Último ponto técnico marcado pelo lutador Vermelho, mas tem duas advertências enquanto o lutador Azul tem apenas uma.	Vence Azul
111	120	O lutador Azul marcou uma ação de 2 pontos que é a ação de maior valor.	Vence Azul
1110	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	00111	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.

As advertências devem ser dadas por unanimidade pela equipa de arbitragem. Nenhum challenge pode ser submetido por advertências dadas por unanimidade.

## 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 climatéricas 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. Exceto a assistência que está autorizado a dar a um médico que esteja a prestar assistência ao seu lutador, 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 ou durante o combate. É proibido ao lutador cuspir a água. Nenhuma outra substância pode ser dada durante a pausa ou durante o combate.



# 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

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 doutro treinador.

## 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. 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.

## Pontos específicos

Cada lutador tem direito a um (1) challenge por combate. Se após reverem o 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 o combate esteja numa posição neutra.

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. 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 1 ponto ao seu adversário por fuga à técnica. 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. O treinador tem 5 segundos depois do resultado em causa ser exposto no marcador oficial para solicitar um challenge.



# Federação Portuguesa de Lutas Amadoras

Filiações: United World Wrestling • Conseil Européen des Luttres Associées • Comité Méditerranéen des Luttres Associées  
Membro: Comité Olímpico de Portugal • Membro Fundador: Confederação do Desporto de Portugal  
Instituição de Utilidade Pública Desportiva – Decreto-Lei 1 44/93, de 26 de Abril  
Instituição de Utilidade Pública – Decreto-Lei 460/77, de 7 de Novembro  
Fundada a 5 de Novembro de 1925

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 Por Equipa em Competições Individuais

As classificações coletivas em competições individuais dividem-se por sexos. São considerados para efeitos de classificação coletiva em competições individuais os escalões de Cadetes, Juniores e Seniores para o sexo masculino e os escalões de Cadetes e Absolutos para o sexo feminino.

A classificação coletiva é determinada pelo somatório de pontos dos atletas de cada equipa/clubes dos escalões referidos anteriormente.

A atribuição de pontos é efetuada do seguinte modo:

N.º de lutadores na categoria	1.º	2.º	3.º	4.º	5.º	6.º	7.º e posteriores
7 ou +	7 pontos	5 pontos	4 pontos	3 pontos	2 pontos	1 ponto	0 pontos
6	7 pontos	5 pontos	4 pontos	3 pontos	2 pontos	1 ponto	
5	6 pontos	4 pontos	3 pontos	2 pontos	1 ponto		
4	5 pontos	3 pontos	2 pontos	1 ponto			
3	4 pontos	2 pontos	1 ponto				
2	3 pontos	1 ponto					
1	1 ponto						

Só é contabilizada a pontuação do lutador melhor classificado de cada equipa/clubes em cada categoria de peso corporal.

No caso de empate entre várias equipas/clubes, a que tiver obtido maior número de 1.º lugares (excluindo os vencedores sem competidor) é classificada em primeiro lugar, etc.



# Federação Portuguesa de Lutas Amadoras

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

## Artigo 35. Classificação em Competições Por Equipas

### Princípio geral

Uma equipa inclui 5 lutadores, um lutador para cada categoria de peso, com um mínimo de 4 lutadores por equipa.

A cada equipa é permitido pesar dez lutadores.

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

No final da segunda destas partes, o resultado é determinado pelo somatório dos pontos de classificação atribuídos a cada lutador no fim dum combate e a equipa com mais pontos será declarada a vencedora.

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

Se uma competição envolve apenas duas equipas:

O resultado é determinado pelo somatório das vitórias nos combates e em caso de empate pelos pontos de classificação atribuídos a cada lutador no fim dum combate (4-0/4-1/3-0/3-1).

A equipa com o maior número de pontos é a vencedora.

Se as duas equipas tiverem um número igual de pontos de classificação, o vencedor será determinado avaliando o seguinte:

- 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 resultado do último combate.

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

Se duas equipas estiverem empatadas e tiverem um número igual de pontos de classificação, um vencedor não será decidido de acordo com a qualidade das vitórias, mas será considerado que as equipas estão empatadas.

A classificação final das equipas é feita atribuindo pontos a cada equipa no fim de cada encontro.

- A equipa vencedora recebe 5 pontos;
- A equipa derrotada recebe 1 ponto;
- Em caso de empate, ambas as equipas recebem 2 pontos;
- Em caso de falta de comparência a equipa não recebe pontos.



# Federação Portuguesa de Lutas Amadoras

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

Se, no final de todos os encontros, duas ou mais equipas tiverem o mesmo número de pontos, serão classificadas pelo somatório de todos os pontos de classificação acumulados durante toda a competição, e a equipa que tiver o maior número de pontos de classificação será a vencedora. Em caso de igual número de pontos, o resultado do encontro entre eles determinará a equipa vencedora.

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.

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

- a) Trouxe o lutador ofensivo ao solo.
- b) Executou a ação numa base contínua.
- c) Teve sucesso no controlo do lutador atacante bloqueando-o numa posição de ponte, isto é, numa posição considerada completa e controlada.
- d) O árbitro deve esperar pelo fim de cada situação antes de atribuir a pontuação ganha por cada lutador.
- e) Nos casos onde as ações dos lutadores os levem a mudar de uma posição para outra, os pontos para todas as ações são atribuídas de acordo com o seu valor.
- f) 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. Se o lutador sofrer um assentamento instantâneo a partir de uma posição de luta em pé, devido a uma sua própria ação, o seu adversário recebe um ponto. Quando em situação de luta no solo um lutador estiver na situação de assentamento instantâneo, o seu adversário recebe um ponto.
- g) Rolar de um ombro para o outro usando os cotovelos em posição de ponte, e vice-versa, é considerada uma única ação.
- h) Uma ação não será considerada uma nova ação até que os lutadores retornem à posição inicial.



# 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

- i) 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.
- j) 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.
- k) 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 Eminente

Um lutador será considerado em “posição de perigo eminente” 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 eminente” 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 eminente” (ponto morto).

## Artigo 38. Registo dos Pontos

O juiz marca os pontos obtidos através das ações e técnicas executadas pelos lutadores num Boletim de Combate.

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





# Federação Portuguesa de Lutas Amadoras

Filiações: United World Wrestling • Conseil Européen des Luttres Associées • Comité Méditerranéen des Luttres Associées  
Membro: Comité Olímpico de Portugal • Membro Fundador: Confederação do Desporto de Portugal  
Instituição de Utilidade Pública Desportiva – Decreto-Lei 1 44/93, de 26 de Abril  
Instituição de Utilidade Pública – Decreto-Lei 460/77, de 7 de Novembro  
Fundada a 5 de Novembro de 1925

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, dependendo da gravidade da infração, exceto no caso da Luta Greco-Romana em que nenhum ponto é atribuído ao adversário quando um lutador é avisado por passividade a segunda vez.

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 eminente.

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 eminente (5 pontos em Luta Greco-Romana, 4 pontos em Luta Livre-Olímpica e Luta Feminina), é também considerado uma ação de grande amplitude.

N.B. Se o lutador que executa uma técnica de grande amplitude tocar o tapete com ambos os ombros, recebe 4 ou 5 pontos e o seu adversário recebe 1 ponto, devido ao assentamento instantâneo na execução da técnica.

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 que executa uma ação correta na luta em pé ou no solo colocando o seu adversário no solo com 3 pontos de contacto (dois braços e um joelho ou dois joelhos e um braço ou cabeça), mas não assegura controlo passando para trás.
- Ao lutador que bloqueia o adversário apoiado num ou dois braços estendidos e as costas orientadas para o tapete.
- 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.
- Ao lutador atacante cujo adversário comete uma fuga à técnica, ao tapete, recusa iniciar, comete ações ilegais ou atos de brutalidade.
- Ao lutador cujo adversário pisa por completo a zona de proteção com um pé (na luta em pé).
- Todas as interrupções do combate por lesão sem sangramento ou lesão visível são penalizadas com um ponto ao adversário.
- Ao lutador cujo adversário solicitou um challenge caso a decisão inicial seja confirmada.



# Federação Portuguesa de Lutas Amadoras

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

- 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.
- Ao lutador cujo adversário, seja atacante ou defensor, recusa regularmente executar uma posição de start no solo correta (após um aviso amigável).
- Ao lutador atacado se o atacante fica em posição de assentamento instantâneo ou então rola sobre as espáduas na execução de um controlo.
- Raspagem (ao lutador que numa situação de luta no solo, passa para cima, mantém e controla o seu adversário, passando para trás dele).

## 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 cabeça).
- Ao lutador que conduz 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 cabeça).
- Ao lutador que executa um controlo correto na luta em terra e que coloca o seu adversário numa posição de perigo ou em assentamento instantâneo.
- Ao lutador atacante cujo adversário rola sobre as espáduas.
- Ao lutador atacante cujo adversário “escapa” fugindo para fora do tapete, em posição de perigo.
- Ao lutador atacante cujo adversário comete uma ação ilegal que impede a execução de uma ação iniciada.
- 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 de Luta Livre-Olímpica ou Luta Feminina que execute uma ação de grande amplitude que não leve o seu adversário a uma posição direta e imediata de perigo eminente.

## 4 Pontos

- Ao lutador de Luta Greco-Romana que execute uma ação em posição de luta em pé, que leve o seu adversário a uma posição de perigo eminente através de uma projeção direta de pequena amplitude.
- Ao lutador de Luta Livre-Olímpica ou Luta Feminina que execute uma ação em posição de luta em pé, que leve o seu adversário a uma posição de perigo eminente através de uma projeção direta e demonstre controlo. Pequena amplitude não é requerida na Luta Livre-Olímpica e na Luta Feminina.
- 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 de Luta Greco-Romana que execute uma ação de grande amplitude que não leve o seu adversário a uma posição direta e imediata de perigo eminente.

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 eminente, o lutador atacante receberá 4 pontos.



# Federação Portuguesa de Lutas Amadoras

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

## 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 eminente.
- 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 eminente.

## 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 que indicar os seus votos usando placas ou um painel eletrónico. Há 11 placas na Luta Greco-Romana e 9 placas 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.

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 que 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 que 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 que 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:



# Federação Portuguesa de Lutas Amadoras

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

Árbitro	Juiz	Chefe de Tapete	Resultado Oficial	Observações
1R	1R	-	1R	Nestes exemplos, estando o juiz e o árbitro de acordo, o chefe de tapete não intervém, exceto em casos de faltas graves
2B	2B	-	2B	
4R	4R	-	4R	
5R	5R	-	5R	
1R	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.
1B	1R	1R	1R	
2R	1R	2R	2R	
2B	0	2B	2B	
4R	2R	2R	2R	
2B	1R	2B	2B	

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:

- Maior número de pontos de classificação;
- Maior número de pontos técnicos;
- Resultado entre eles;
- Peso real dos lutadores nas Pesagens Oficiais, sendo o mais leve o 1o classificado e assim sucessivamente;
- Idade dos lutadores, sendo o mais novo o 1o classificado e assim sucessivamente;
- 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

4 Pontos para o vencedor e 0 para o vencido:

- Vitória por assentamento (com ou sem pontos técnicos para o vencido);
- Lesão;



# Federação Portuguesa de Lutas Amadoras

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

- Abandono;
- Falta de comparência;
- Desqualificação;
- 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.

## 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 juiz ou o chefe de tapete indicarem 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.

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



# Federação Portuguesa de Lutas Amadoras

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

## Artigo 45. Superioridade Técnica

Á 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 contínuo 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 está proibido de retomar a luta saltando em cima do adversário. Se o fizer, o árbitro deverá repreender o lutador em falta e solicitar ao lutador no solo que se levante.

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 colocar-se de joelhos, com as mãos apoiadas no tapete, mãos e cotovelos afastados e a pelo menos 20 cm dos joelhos. Os braços deverão estar esticados, os seus pés descruzados, as suas coxas não podem tocar nos calcanhares, devendo formar um ângulo reto com o tapete.

O lutador atacante coloca-se atrás do seu adversário, com as mãos nas suas espáduas. Pode estar de pé ou ter um ou dois joelhos no solo.



# 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

## 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.

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.



# Federação Portuguesa de Lutas Amadoras

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

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.

- a) 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. Caso qualquer dos lutadores pontue neste período de 30 segundos, nenhum ponto de penalização é atribuído, apenas os correspondentes pontos técnicos. Se nenhum dos lutadores pontuar, o adversário do lutador designado como passivo recebe um ponto e o lutador passivo recebe uma advertência.
- b) 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).
- c) 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.
- d) 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.





# Federação Portuguesa de Lutas Amadoras

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

## 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 recebe 1 ponto sem interrupção do combate (P).

Posição ordenada no solo está limitada a uma (1) por período.

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

- a) Resultado está em 0-0
- b) Resultado está empatado e um lutador é claramente mais ativo
- c) 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:

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



# Federação Portuguesa de Lutas Amadoras

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

## 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 que 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);



# 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 1 44/93, de 26 de Abril  
Instituição de Utilidade Pública – Decreto-Lei 460/77, de 7 de Novembro  
Fundada a 5 de Novembro de 1925

- 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.



# 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

## 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:
  - 1 ponto e uma advertência contra o adversário (0);
  - Reinício em pé.

Todos os pontos por fuga ao tapete são considerados pontos técnicos. Na mesma medida, todas as fugas do tapete na luta em pé dão um ponto ao adversário, quer o lutador tenha sido empurrado para fora ou não. Por outro lado, a ação que consiste em voluntariamente carregar o adversário para fora do tapete dará uma advertência para o lutador que carregou o seu adversário e um ponto para este.

A posição de luta em pé que consiste em voluntariamente manter o adversário à distância ou quebrar o contato será penalizada ao lutador em falta com uma advertência e um ponto será atribuído ao seu adversário como na fuga à técnica.

## 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;



# Federação Portuguesa de Lutas Amadoras

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

- 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:
  - Para a infração;
  - Forçar o lutador a soltar o controlo se o mesmo for perigoso; o 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. É 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.



# Federação Portuguesa de Lutas Amadoras

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

## 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.



# Federação Portuguesa de Lutas Amadoras

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

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 que pedir imediatamente para que o médico intervenha e tem que lhe perguntar se a interrupção é justificada ou não. Se o médico assinalar a 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 que 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.



# 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

## 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 que ter uma cópia destas Regras.

Aprovado em Reunião de Direção de 29 de dezembro de 2014

Introduzidas alterações a este regulamento decorrentes das alterações efetuadas pela United World Wrestling em abril de 2018.

Versão consolidada aprovada em Reunião de Direção de 30 de abril de 2018





# 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

## 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.

### 1) SALUT

Os lutadores têm de se cumprimentar um ao outro.

### 2) 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.

### 3) CONTACT

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

### 4) OPEN

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

### 5) DAWAI

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

### 6) ATTENTION

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

### 7) ACTION

O lutador tem que executar a técnica que iniciou.

### 8) HEAD UP

O lutador tem que 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.

### 9) JAMBE

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

### 10) POSITION

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

### 11) A TERRE

O combate é retomado na "posição no solo".



# 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

## 12) 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.

## 13) DANGER

A posição de perigo.

## 14) FAULT

Uma técnica ilegal ou violação das Regras técnicas

## 15) STOP

Esta palavra significa a paragem do combate.

## 16) ZONE

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

## 17) 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.

## 18) 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.

## 19) CENTRE

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

## 20) UP

O combate deve ser retomado na posição de pé.

## 21) INTERVENTION

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

## 22) OUT

Uma técnica aplicada fora do tapete.

## 23) 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 que levantar o seu braço para indicar se a técnica foi executada dentro dos limites do tapete ou fora.

## 24) NON

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



# Federação Portuguesa de Lutas Amadoras

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

## 25) 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.

## 26) DECLARE BATTU

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

## 27) DEFAITE

O adversário é batido.

## 28) DISQUALIFICATION

A desqualificação é anunciada por conduta antidesportiva ou brutalidade.

## 29) FIN

O fim do combate.

## 30) CHRONOMETRE

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

## 31) GONG

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

## 32) JURY

O corpo de arbitragem (equipa).

## 33) ARBITRE

O oficial que conduz o combate no tapete.

## 34) 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.

## 35) 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.

## 36) 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.

## 37) AVERTISSMENT

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



# Federação Portuguesa de Lutas Amadoras

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

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

Instituição de Utilidade Pública Desportiva – Decreto-Lei 1 44/93, de 26 de Abril

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

Fundada a 5 de Novembro de 1925

## **38) CLINIC**

O curso dos árbitros.

## **39) PROTEST**

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

## **40) DOCTEUR**

O médico oficial do combate.

## **41) VICTORY**

O árbitro declara o vencedor.

## **42) 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.