



Federação Portuguesa de Lutas Amadoras

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

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

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

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

Fundada a 5 de Novembro de 1925

Regras de MMA baseadas em combates das Classes C e B

© Federação Portuguesa de Lutas Amadoras (FPLA)

Todos os direitos reservados

www.portugal-wrestling.org

!!! ANTES DE COMEÇAR A LER !!!

Este documento aborda as **regras específicas para combates de MMA das Classes C e B.**

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

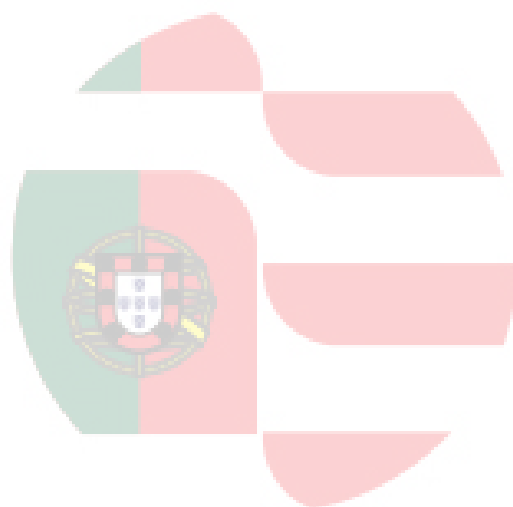
1. ATLETAS

- 1.1. O Atleta deve ter idade igual ou superior a 18 anos, à data da competição, para competir.
- 1.2. O Atleta deverá apresentar-se em bom estado físico e mental. A forma do Atleta será examinada durante uma avaliação médica.
- 1.3. O Atleta deverá estar bem preparado para competir em MMA.
- 1.4. O Atleta é responsável por garantir que todas as experiências relevantes em Artes Marciais foram por si apresentadas no acto de inscrição.
- 1.5. Um Atleta inicia a sua carreira desportiva na classe C. Após finalizar o seu segundo (2º) combate passará automaticamente para a classe B (excepto durante um torneio)
- 1.6. Um Atleta precisa completar 9 combates no total para solicitar a passagem para a classe A.
- 1.7. Uma vez feita a passagem, de um Atleta, da classe B para a classe A não é possível voltar atrás, ou seja, competir novamente na classe B. Do mesmo modo, nenhum Atleta tem um número máximo de combates a realizar na classe B, podendo nunca solicitar a passagem para o escalão superior, classe A

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

3. PESAGEM

- 3.1. O Atleta deverá atingir um determinado peso dentro do tempo limite para a pesagem oficial da competição, sendo esta supervisionada por responsáveis designados pelo organizador.
- 3.2. O Atleta, nas classes C e B, será pesado antes da competição começar, no mínimo 1 hora antes e no máximo 12 horas antes do início do primeiro combate.
- 3.3. Atletas opositores devem ser pesados no mesmo momento, em combates "one match only".



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



15. EQUIPAMENTO OBRIGATÓRIO

- 15.1. Luvas de competição com mínimo de 7 e um máximo de 8 onças (oz) é exigido.
- 15.2. Caneleiras de competição.
- 15.3. Calções de competição sendo que estes devem ser fabricados com material duradouro e de forma a não provocar qualquer dano aos Atletas.
- 15.4. Proteção de dentes.
- 15.5. Rashguard com meia manga.
- 15.6. Proteção genital (opcional para mulheres, obrigatório para homens).
- 15.7. Proteção peitoral (opcional para mulheres, não aplicável para homens).
- 15.8. Joelheira elástica (opcional).
- 15.9. Proteção do tornozelo elástica (opcional).
- 15.10. Todas a peças de equipamento utilizadas pelos Atletas, obrigatórias ou opcionais, serão verificadas pelo comissário e/ou pelo “Pit Referee” antes do início de cada combate.

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

17. TÉCNICAS APROVADAS

- 17.1. Socos à cabeça, corpo e pernas em posição “stand-up” (ambos adversários de pé).
- 17.2. Socos à cabeça, corpo e pernas quando o adversário se encontra em “grounded position”.
- 17.3. Pontapés à cabeça, corpo e pernas em posição “stand-up”.
- 17.4. Joelhadas ao corpo e pernas em posição “stand-up”.
- 17.5. Pontapés à cabeça e pontapés e joelhadas ao corpo e pernas enquanto se encontra em “grounded position”, técnicas denominadas de “upkicks” e “upknees”.
- 17.6. Pisar os pés, e/ou a mão, do adversário quando este se encontra em pé
- 17.7. Projecções e derrubes.
- 17.8. Técnicas de submissão (restrições específicas descritas nos pontos 18.6 e 18.7).

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



18. TÉCNICAS PROIBIDAS

- 18.1.** Strikes à coluna vertebral ou à parte de trás da cabeça (nuca).
- 18.2.** Joelhadas à cabeça.
- 18.3.** Pontapés à cabeça quando o adversário se encontra em “grounded position”.
- 18.4.** Cotoveladas e pancadas com antebraços.
- 18.5.** Pisar qualquer parte do adversário quando este se encontra “grounded”.
- 18.6.** Chaves de calcanhar em rotação.
- 18.7.** Qualquer submissão, ou técnica, que cause compressão/rotação da coluna, especialmente a cervical.
- 18.8.** Projecções com a intenção de atirar o adversário de cabeça ou pescoço quando em total controlo do corpo do adversário (denominado “spiking” ou “piledriver”)
- 18.9.** Chaves aos dedos, as chamadas manipulações sobre pequenas articulações.



19. **FALTAS** - Ver documento “Regras Gerais FPLA/MMA – 2019 rev01”.
20. **APARÊNCIA** - Ver documento “Regras Gerais FPLA/MMA – 2019 rev01”.
21. **CAIR E “KNOCKDOWN”** - Ver documento “Regras Gerais FPLA/MMA – 2019 rev01”.
22. **AVISOS** - Ver documento “Regras Gerais FPLA/MMA – 2019 rev01”.
23. **DESQUALIFICAÇÃO** - Ver documento “Regras Gerais FPLA/MMA – 2019 rev01”.
24. **RECOMEÇOS** - Ver documento “Regras Gerais FPLA/MMA – 2019 rev01”.
25. **TIPOS DE RESULTADOS** - Ver documento “Regras Gerais FPLA/MMA – 2019 rev01”.
26. **CRITÉRIO DE PONTUAÇÃO** - Ver documento “Regras Gerais FPLA/MMA – 2019 rev01”.
27. **EMPATE** - Ver documento “Regras Gerais FPLA/MMA – 2019 rev01”.
28. **“NO CONTEST” E DECISÕES TÉCNICAS** - Ver documento “Regras Gerais FPLA/MMA – 2019 rev01”.
29. **PROTESTO** - Ver documento “Regras Gerais FPLA/MMA – 2019 rev01”.
30. **KNOCKOUT** - Ver documento “Regras Gerais FPLA/MMA – 2019 rev01”.
31. **SUSPENSÕES MÉDICAS** - Ver documento “Regras Gerais FPLA/MMA – 2019 rev01”.
32. **DOPING** - Ver documento “Regras Gerais FPLA/MMA – 2019 rev01”.

