



# 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 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](http://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**

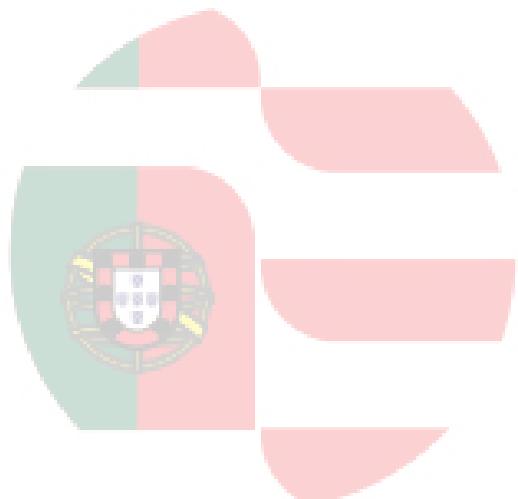
- 17.1.** Socos à cabeça, corpo e pernas em posição “stand-up” (ambos adversários de pé).
- 17.2.** Socos à cabeça, corpo e pernas quando o adversário se encontra em “grounded position”.
- 17.3.** Pontapés à cabeça, corpo e pernas em posição “stand-up”.
- 17.4.** Joelhadas ao corpo e pernas em posição “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 derrubadas.
- 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”.

