



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 para o escalão sub16

© 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 do escalão Sub16**.

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 14 ou 15 anos, à data da competição, para competir neste escalão.
- 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 (ou representante legal) é responsável por garantir que todas as experiências relevantes em Artes Marciais foram por si apresentadas no acto de inscrição.

2. CATEGORIAS DE PESO

- 2.1. Os Atletas devem ser emparelhados de acordo com o seu peso. Na categoria de Peso Pesado será aceitável uma diferença de peso maior entre Atletas.
- 2.2. O peso deverá ser registado antes do combate numa hora a definir pelo organizador. A pesagem deverá ser aprovada por ambos os Atletas (em caso de “one match only”) e pelo organizador.
- 2.3. As categorias de peso, descritas no ponto 2.4, devem ser respeitadas nos torneios e combates pelo título. No entanto, o Promotor poderá pedir autorização à Federação para usar outras categorias de peso, processo que irá requerer aprovação por parte da FPLA.
- 2.4. Categorias de peso para Atletas masculinos e femininos:

| Peso | |
|--------|------------|
| -40 kg | -88,2 lbs |
| -44 kg | -97,0 lbs |
| -48 kg | -105,8 lbs |
| -52 kg | -114,6 lbs |
| -57 kg | -125,7 lbs |
| -62 kg | -136,7 lbs |
| -67 kg | -147,7 lbs |
| -72 kg | -158,7 lbs |
| +72 kg | +158,7 lbs |



3. PESAGEM

- 3.1. O Atleta deverá atingir um determinado peso dentro do tempo limite para a pesagem oficial da competição, sendo esta supervisionada por responsáveis designados pelo organizador.
- 3.2. O Atleta será pesado antes da competição começar, no mínimo 1 hora antes e no máximo 12 horas antes do início do primeiro combate.
- 3.3. O Atleta terá de ser pesado com o vestuário de competição (rashguard e calções), **não podendo despir** para atingir o peso.
- 3.4. Atletas opositores devem ser pesados no mesmo momento, em combates “one match only”.
- 3.5. Em torneios com mais de 1 dia de competição, os Atletas terão de ser pesados no primeiro dia e em seguida em todos os dias em que tenham de competir.

4. EQUIPA MÉDICA E EXAMES/AVALIAÇÃO MÉDICA - Ver documento “Regras Gerais FPLA/MMA – 2019 rev01”.

- 4.1. **Ressalva:** Para este escalão o Atleta apenas necessitará de fornecer o exame médico desportivo anual, com a indicação de APTO, para a modalidade MMA. Este exame não poderá ter data superior a 1 ano.

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 um (1) round. No caso de combates para o título, o número total de rounds será de um (1) round.
- 14.2. O round terá a duração de quatro (4) minutos.



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. Protecção de dentes.
- 15.5. Rashguard com meia manga.
- 15.6. Protecção genital (opcional para mulheres, obrigatório para homens).
- 15.7. Protecção peitoral (opcional para mulheres, não aplicável para homens).
- 15.8. Joelheira elástica (opcional).
- 15.9. Protecção do tornozelo elástica (opcional).
- 15.10. Todas as peças de equipamento utilizadas pelos Atletas, obrigatórias ou opcionais, serão verificadas pelo comissário e/ou pelo "Pit Referee" antes do início de cada combate.

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

17. TÉCNICAS APROVADAS

- 17.1. Socos ao corpo e pernas em posição "stand-up" (ambos adversários de pé).
- 17.2. Pontapés ao corpo e pernas em posição "stand-up".
- 17.3. Projecções e derrubes (restrições descritas nos pontos **18.9 a 18.11**).
- 17.4. Técnicas de submissão (restrições descritas nos pontos **18.12 a 18.19**).

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. Qualquer tipo de strike à face/cabeça.
- 18.2. Qualquer tipo de strikes quando o adversário se encontra em “grounded position”.
- 18.3. Cotoveladas e pancadas com antebraços.
- 18.4. Qualquer tipo de Joelhadas.
- 18.5. Strikes à coluna vertebral ou à parte de trás da cabeça (nuca).
- 18.6. Pisar qualquer parte do adversário.
- 18.7. Pontapés rectos ao joelho.
- 18.8. Up-kicks.
- 18.9. Projecções com elevação do adversário
- 18.10. Projecções em tesoura
- 18.11. Projecções com a intenção de atirar o adversário de cabeça ou pescoço quando em total controlo do corpo do adversário (denominado “spiking” ou “piledriver”).
- 18.12. Chaves de pernas que não sejam retas (heel hooks, mata-leão ao pé com joelho dobrado, etc).
- 18.13. Chave reta ao joelho (Knee-bar)
- 18.14. Qualquer submissão, ou técnica, que cause compressão/rotação da coluna, especialmente a cervical.
- 18.15. Chave/Compressão aos bíceps e/ou Gémeos (bicep crush; calf crush).
- 18.16. Guilhotina em pé (finalização terá de ocorrer no solo e apanhando um braço).
- 18.17. Omoplata.
- 18.18. Chaves aos dedos, as chamadas manipulações sobre pequenas articulações.
- 18.19. Chaves aos pulsos (“mão de vaca”).



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”.

