



Manual de Regras ALLDERJ

O Presente manual tem como escopo padronizar e disciplinar a dinâmica esportiva da modalidade Luta Livre Desportiva em eventos realizados pela ALLDERJ.

CAPÍTULO 1 – DA DINÂMICA DA LUTA

Do início da luta

Art. 1 Antes do início de cada luta, o árbitro central conduzirá os atletas ao centro da área, checará se ambos estão em condições, e em seguida, esclarecerá qualquer dúvida que alguma das partes possam ter.

Art. 2 Em seguida, o árbitro colocará ambos os atletas frente a frente no centro da área. Autorizará a mesa, para início da contagem do cronômetro, e em seguida dará o comando gestual e oral para os atletas que lutem.

Art. 3 O atleta que se antecipar ao comando do árbitro será advertido. Caso repita a mesma atitude, será penalizado com 1(um) ponto negativo, por antecipação posterior.

Parágrafo único. O árbitro central poderá deixar de aplicar a penalidade, caso perceba que o atleta foi induzido ao erro por terceiros. Como, por exemplo, gritos do público.

Art. 4 Após o início da luta, qualquer paralisação ou reinício da contagem do cronômetro deverão ser autorizados pelo árbitro central, que sinalizará adequadamente.

Paralisações no decorrer da luta

Art. 5 São situações que provocam a paralisação da luta e do cronômetro:

- A saída (escape) de qualquer dos atletas da área de luta que importe em uma demora de retorno superior a 5 (cinco) segundos;
- Quando for solicitado tempo por alguns dos atletas, por motivo de lesão, desconforto, ou ferimento, desde que não configurem uma desistência ou uma finalização decorrente da própria luta.
- Qualquer outro motivo relevante, solicitado pelo árbitro ou pela mesa, tais como problemas técnicos no cronômetro, suor na área de luta, rasgamento da roupa de competição dos atletas e etc.

Art. 6 Configurados qualquer dos motivos citados a cima, o árbitro central sinalizará à mesa e aos atletas para que sejam paralisados tanto o tempo, quanto a luta.

Art. 7 Será dado o tempo necessário, entendido pelo árbitro central, para que a luta tenha o seu reinício e desfecho natural, desde que respeitado o tempo limite, para cada caso, não superior ao teto de 5 minutos. Caso venha a ser ultrapassado este tempo, a solução será a seguinte:

- Se a paralisação foi provocada por desconforto ou ferimento de um dos atletas, ultrapassado o limite de tempo, será dada a vitória para o adversário;
- Se a paralisação for provocada por qualquer outro motivo, ultrapassado o limite de tempo, será suspensa a luta. Após ser remarcada pela organização a luta será reiniciada do ponto em que ela foi interrompida.

Art. 8 No momento da paralisação, se a luta estiver em um posicionamento totalmente indefinido, esta será reiniciada com os dois atletas de pé no centro da área de luta.

§ 1º Caso estiver em uma posição definida, volta da maneira como estava.

§ 2º Caso os atletas estiverem em uma posição “quase” definida, o reinício se dará da seguinte maneira:

- Solicitada pelo atleta que está defendendo: A luta volta, ao centro, com a posição “concluída” (Ressalvada a hipótese seguinte).

Exemplo: Se um atleta estiver com um dos ganchos já colocado para pegar as costas do adversário, e este solicita a paralisação. A luta volta com a posição já concluída. Ou seja, com o atleta que estava tentando pegar as costas, na posição concluída (com os dois ganchos ou mochilado), e com os pontos computados a seu favor;

- Solicitado pelo atleta que está defendendo, mas em decorrência de uma ação involuntária do adversário: A luta volta, ao centro, na mesma posição e em “*stand by*”.

Exemplo: Um golpe involuntário na genitália, durante uma passagem de meia-guarda. Os atletas voltarão para a posição mais provável antes da paralisação (meia guarda), em posição de “*stand by*” (com as mãos para cima). E, tão somente, após ter sido autorizado o reinício do combate, eles voltam as suas ações.

- Paralisada pelo árbitro: A luta, assim como na hipótese anterior, volta na mesma posição e em “*stand by*”.

Parágrafo único. Aplicar-se-á, nestes casos, as penalidades previstas, nos casos de antecipação ao comando do árbitro.

Conclusão e resultado da luta

Art. 9 As lutas serão definidas:

Por pontos, com o fim do tempo regulamentar;
Por decisão conjunta de árbitro e mesa, seguindo os critérios de desempate;
Desistência;
Perda de sentidos;
Desclassificação;
Por decisão do árbitro para preservar a integridade de um dos atletas;
Por interrupção médica;
Quando ultrapassado o tempo limite de paralisação (nos casos previstos neste manual).

Art. 10 A luta terminará com o fim do tempo, sendo vitorioso o atleta que contabilizar o maior número de pontos. Valendo para contabilização oficial do tempo, o tempo marcado na mesa.

§ 1º Em caso de empate no tempo normal, de acordo com as regras de cada evento, poderá haver tempo extra (prorrogação). Em caso de tempo extra, só será considerado fim de luta quando esta chegar ao seu término.

§ 2º Se, ao final da luta e do tempo extra, persistir o empate, a luta será decidida seguindo os seguintes critérios:

- 1º Vitória para o atleta mais agressivo;
- 2º Vitória para o atleta que quase finalizou mais vezes;
- 3º Vitória para o atleta que ficou maior parte do tempo por cima;

§ 3º Se, mesmo depois que aferidos estes critérios, ainda assim persistir o empate, a luta será decidida por sorteio.

§ 4º Em caso de luta suspensa, será necessária a conclusão do tempo restante para que a luta possa ser considerada finda e o seu resultado aferido.

Art. 11 A luta terminará por desistência quando o atleta ou seu treinador manifestar ao árbitro ou à mesa neste sentido, sendo declarado vitorioso, o adversário. Podendo ser:

- através de 2 (dois) tapas seguidos no corpo do adversário ou na própria área de luta;
- através de pedido verbal ou gestual dirigido ao árbitro ou à mesa;
- através de grito, grunhido ou qualquer outro som produzido por um dos atletas, que leve a arbitragem a chegar a este entendimento.

Art. 12 A luta terminará quando houver perda dos sentidos por qualquer um dos atletas, sendo declarado vitorioso, o adversário.

Art. 13 A luta terminará sempre que em decorrência de uma técnica ou movimentação realizada por um dos atletas, permitida pela regra, gere risco, no entender do árbitro, à

integridade de qualquer dos atletas. Por exemplo, uma posição bem encaixada, com o braço quase quebrando. Ou um movimento de saída ou defesa errado, que exponha a cervical do atleta à lesão. E etc.

Art. 14 Paralisada a luta por motivo de lesão, desconforto, ou ferimento de um dos atletas, sem que estes configurem uma desistência ou finalização, o médico será solicitado para examiná-lo. Se este entender pelo prosseguimento, a luta segue normalmente, do contrário, será decretado o fim da mesma, sendo declarado vitorioso, o adversário.

CAPÍTULO 2 – DA LUTA EM PÉ

Movimentações da luta em pé

Art. 15 Depois de autorizado o início da luta os atletas, no luta em pé, poderão buscar a finalização desde já ou buscar outras posições de pontuação.

Parágrafo único. O atleta que opte por puxar o seu adversário para guarda ou meia-guarda não será punido, mas em caso de empate, como não há vantagens, um dos critérios de desempate será o de beneficiar o atleta que ficou a maior parte do tempo por cima.

Art. 16 Será computada a queda de projeção, quando o atleta aplicar queda tirando os dois pés do adversário do chão. Ou provoque desequilíbrio do adversário e este, na iminência de vir a sofrer a queda, puxe defensivamente para guarda ou meia-guarda.

Parágrafo único. Não será considerado como queda a tentativa de finalização defendida pelo adversário que resulte no desenrolar da luta no solo. Por exemplo, o atleta que defenda um arm-lock voador e no desfecho do ataque termine dentro da guarda no adversário não receberá os pontos de queda.

Art. 17 Será computada a queda de locomoção, quando o atleta aplicar queda tirando apenas um dos pés do chão o nenhum.

Art. 18 Só serão computadas as quedas e quase-quedas que se iniciarem dentro da área de luta e que forem concluídas até a área de escape ou de segurança (contorno da área central).

Parágrafo único. Se a queda ou quase queda se iniciar na área de escape ou segurança valerá se for concluída dentro da área de luta central. De outra maneira, iniciada na área escape ou de segurança e concluída na mesma, não valerá, sendo a luta reiniciada no centro com ambos os atletas de pé.

Art. 19 Caso o adversário que está recebendo a queda se projete para fora da área de luta, será caracterizada a “fuga”. Neste caso, não será computada a queda, porém o mesmo será penalizado com 2 (dois) pontos negativos.

Art. 20 Aplicada a queda por um dos atletas e havendo desdobramento do mesmo movimento em uma alternância de situações (em que ora fique o quedante por cima e

ora o quedado por baixo) será atribuído os pontos da queda para o atleta que permaneça por último em cima.

Art. 21 O atleta fará jus aos pontos de queda, mesmo que sua conclusão seja desvantajosa para ele(Como, por exemplo, o atleta que aplica a queda no adversário, mas acaba na conclusão cedendo as costas por adversário).

Art. 22 Caso o atleta busque a todo tempo o combate e o seu adversário evite o contato, caracterizando o “anti-jogo” (seja para não se expor na luta em pé ou para “segurar” o placar) a este será dada um advertência verbal pelo árbitro. Caso persista, estará caracterizada a “fuga” sendo penalizado com 2 (dois) pontos negativos.

CAPÍTULO 3 – DA LUTA NO SOLO

Posições que valem pontos

Art. 23 Efetuada a queda, a puxada de guarda ou qualquer situação que leve o desenrolar da luta para o solo, para fins de contabilização de pontos, serão reconhecidos os seguintes posicionamentos:

- Passagem de guarda;
- Raspagem;
- Reversão;
- Joelho na barriga;
- Montada;
- Pegada pelas costas;

Art. 24 Será caracterizada a passagem de guarda quando o atleta consiga chegar à posição de “Cem Quilos”, “meia-nove” (ou norte-sul) ou qualquer outra posição similar, em que fica caracterizado o domínio do adversário naquela posição em um intervalo de 3 segundos.

§ 1º Caso o adversário consiga segurar, mesmo que apenas, o pé do atleta que está passando, ainda assim não estará caracterizada a passagem de guarda;

§ 2º Caso o atleta defendendo a posição, consiga, antes de completados os 3 segundo, ficar de quatro, não será caracterizado a passagem de guarda.

Art. 25 A Raspagem é caracterizada sempre que o atleta aplicar técnica ou movimentação que importe na troca de posicionamento entre os atletas. Ou seja, o que está em baixo consegue vir a ficar por cima, e o de cima acaba ficando por baixo.

§ 1º É importante que a técnica ou movimentação da raspagem seja oriunda da guarda ou da meia guarda. Não sendo válida, para fins de contabilização raspagem, a troca de posicionamento citada no *caput*, do atleta que inverte a posição da posição da montada ou da guarda passada;

§ 2º Se na movimentação houver perda de contato, ou movimentações similares com ataque/defesa de queda, serão contabilizados os pontos da queda.

§ 3º Na hipótese cogitada no parágrafo anterior, se o atleta que estiver sendo raspado logre êxito em sua defesa e consiga re-projetar o seu adversário ao solo, nada será contabilizado. Com exceção dos casos do parágrafo quarto deste artigo, em que deverão ser contabilizados os pontos de queda para o atleta que efetuou a queda, após defender-se da raspagem.

Art. 26 Será contabilizado como reversão toda técnica ou movimentação que importe na troca de posicionamento entre os atletas, ou seja, o que está em baixo consegue vir a ficar por cima, e o de cima acaba ficando por baixo, exceto quando restar caracterizada a raspagem.

§ 1º Ao atleta que está sofrendo a montada e dela consegue sair (seja através do “upa” ou de qualquer outra movimentação), não serão contabilizados os pontos de reversão.

§ 2º Ao atleta que conseguir sair da posição “Cem Quilos”, meia-nove (ou norte sul) ou qualquer outra caracterizadora de passagem de guarda, passando a ficar ao fim da movimentação por cima do adversário, serão contabilizados os pontos de reversão e não os de raspagem.

Art. 27 O joelho na barriga estará caracterizado sempre que o atleta conseguir colocar a ponta do joelho ou a canela sobre a barriga, peito ou costela do adversário, demonstrando domínio da posição em um intervalo de 3 segundos.

Art. 28 Ocorre a montada sempre que o atleta, que estiver por cima, consiga sentar, sobre o tronco do adversário, acima da linha de cintura e abaixo dos braços do adversário, que estiver sendo montado.

§ 1º Para que seja caracterizada a montada, é necessário que o atleta esteja virado em direção à cabeça do adversário que estiver sendo montado. Não sendo computados os pontos no caso de uma montada invertida.

§ 2º Será válida a montada em que atleta faça o domínio de apenas um braço do adversário montado. Portanto, serão contabilizados também os pontos, na situação em que o atleta que estiver atacando o triângulo (de pernas) venha a montar sobre o adversário (ainda com o triângulo encaixado) e estabilize a posição durante 3(três) segundos.

§ 3º Não estará caracterizada a montada, se o atleta não efetuar o domínio de, ao menos, um braço do adversário montado.

§ 4º Será considerada a montada, conforme exposto no *caput* deste artigo, com o adversário de costas no chão, de lado, ou de bruços.

§ 5º A “montada pelas costas”, posição em que a montada é feita com o adversário de bruços, não comporta a situação exposta no parágrafo 3º deste artigo. Portanto, para ser caracterizada a montada pelas costas (com o adversário de bruços), é necessário que o atleta fique sentado acima da cintura e abaixo dos braços do adversário montado.

Art. 29 A Pegada pelas Costas estará caracterizada sempre que o atleta consiga dominar as costas do adversário colocando os dois ganchos por dentro as pernas da parte de frente do adversário, ou ficando mochilado (com um triangulo de pernas fechado na linha de cintura dominando as costas do adversário).

Parágrafo Único. Será válida também a pegada pelas costas, com um dos braços do adversário preso por um dos ganchos ou por dentro do triangulo da “mochila”.

Golpes proibidos

Art. 30 Com o intuito de preservar a integridade física dos atletas e aumentar a esportividade da modalidade, são proibidos os seguintes golpes:

Para todas as categorias: “Bate estaca” e chaves cervicais.

Até a faixa roxa: mata leão de frente (seja na posição norte-sul ou na montada) e torções de pescoço.

Até a faixa azul: Leg lock, chave de calcanhar, mão de vaca e americana de pé.

Art. 31 Em todas as categorias infantis e juvenis, independente da faixa, valerá todas as proibições previstas no artigo anterior, além de:

Quedas de alta projeção (tais como Suple, Kata Guruma);

Chaves de panturrilha ou bíceps;

Chaves de pé (Salvo, a chave de pé reta, nas categorias juvenis).

CAPÍTULO 4 – DA PONTUAÇÃO

Da contabilização dos pontos

Art. 32 Serão contabilizados os pontos de acordo com a técnica e o posicionamento efetuado da seguinte maneira:

Montada - 4 pontos.

Pegada pelas costas - 4 pontos.

Queda completa (projeção) 2-ponto.

Queda de locomoção (meia queda) – 1 ponto.

Passagem de guarda - 3 pontos.

Raspagem - 2 pontos.

Reversão - 1 ponto.

Joelho na barriga - 1 ponto.

Art. 33 A contabilização dos pontos serão assinaladas pelo árbitro central e anotadas pela mesa, respeitando sempre o critério progressivo das posições de pontuação. Uma vez que o objetivo principal da luta é a finalização, a pontuação (objetivo secundário) servirá apenas como critério de desempate.

§ 1º Critério progressivo das posições consiste em se assinalar os pontos sempre que o atleta busque uma posição de maior domínio técnico, não sendo, desta maneira, contabilizados os pontos quando um atleta resolva abandonar voluntariamente uma posição, já contabilizada, para repeti-la e ganhar novamente os pontos.

§ 2º A transição da montada pela frente/ montada pelas costas, montada pelas costas/montada pela frente, desde que estabilizadas por 3 (três) segundos, sempre gerará contabilização de pontos

§ 3º O joelho na barriga será contabilizado uma única vez para cada progressão.

Art. 34 As pontuações negativas serão, igualmente, assinaladas pelo árbitro central e anotadas pela mesa.

Parágrafo único. Poderá, em virtude de penalizações, o saldo de pontos ficar negativo.

CAPÍTULO 5 – APESTOS DISCIPLINARES E INFRAÇÕES

Aplicação e conhecimento das regras

Art. 35 A todos os participantes é presumido que sejam conhecedores das regras.

Parágrafo único. Qualquer dúvida deverá ser questionada ao árbitro central até o momento em que os atletas são chamados ao centro. Após isso, não mais será permitida a alegação de desconhecimento ou dúvida das regras, sendo, portanto, o atleta responsável pelas infrações que vier a cometer.

Das condições do atleta em competição

Art. 36 Deverá o atleta, antes do início de cada luta, estar devidamente trajado com roupas condizentes com a prática da modalidade, apresentar estados físicos e higiênicos adequados. Podendo lutar, somente após aferidos a compatibilidade de peso e categoria.

Parágrafo único. A desobediência a qualquer dos requisitos acima importará inaptidão do atleta e conseqüente desclassificação do mesmo.

Art. 37 Será permitido como traje da luta: bermudas, shorts, suplex, macacão (da luta olímpica), camisas de lycra, camisetas ou peças do gênero.

§ 1º Não será permitido o uso de Quimono, nem mesmo a parte da calça.

§ 2º A organização do evento ou o árbitro se entender não compatíveis com a modalidade os trajes usados pelo atleta, poderá exigir a troca. Desobedecida a ordem, o atleta será considerado *inapto* para lutar.

§ 3º O Atleta não poderá usar adereços (brincos, colares, pulseiras e etc.).

Art. 38 O atleta deverá estar em condições físicas compatíveis para a pratica do esporte, que não coloque em risco a própria integridade física e nem a do seu adversário.

§ 1º Sempre que o árbitro central achar que o atleta esteja em condições inadequadas chamará o médico para poder declarar o atleta *inapto* para lutar (como, por exemplo, se o atleta estiver com sinais de conjuntivite, corte no supercílio e etc.).

§ 2º Nos casos em que for dispensável a aferição pelo médico, o árbitro central poderá a qualquer tempo declarar o atleta *inapto* para lutar (como, por exemplo, se o atleta estiver apresentando sinais de embriaguez, ânsia de vômito e etc.).

§ 3º A pedido da parte contrária, o arbitro central poderá interromper ou não iniciar a lutar para que o médico afira a condição física do atleta.

Art. 39 O atleta deverá estar em condições higiênicas adequadas para pratica do esporte com unhas cortadas e higiene pessoal em dia.

§ 1º Os trajes utilizados pelos atletas também deverão estar em condições higiênicas adequadas.

§ 2º Desrespeitada qualquer das condições do *caput* ou do parágrafo anterior, o atleta será declarado *inapto* para lutar.

Art. 40 O uso de qualquer substância no corpo para deixar o mesmo escorregadio, mais aderente ou provocar ardência ou reações similares aos adversários importará inaptidão do atleta para a luta.

§ 1º Caso seja detectada o uso de tal substância, até antes do início da luta, será dada ciência ao atleta para que a retire do corpo.

§ 2º Se o atleta se recusar ou não conseguir retirar-la em tempo, ou detectada a esta condição no decorrer da luta, o mesmo será declarado *inapto* para lutar.

Conduta das equipes e dos atletas

Art. 41 Em todo e qualquer evento, o atleta e sua equipe deverá ter uma postura adequada com os princípios desportivos e sociais, agindo com urbanidade em relação à organização e arbitragem do evento, demais atleta e públicos.

Art. 42 O desrespeito às regras, organização do evento, arbitragem, adversário e ao público importarão em sanções de acordo com o grau da infração.

Parágrafo único. Toda e qualquer ocorrência, no decorrer dos eventos, será relatada de forma individual e analisada, posteriormente, pelo Conselho arbitral para que, se for o caso, aplique-se as sanções cabíveis tanto aos atletas, como aos demais membros das equipes.

Das infrações

Art. 43 O atleta no decorrer das lutas e da competição deverá buscar a vitória dentro dos limites e padrões desportivos.

Art. 44 É considerado conduta infração *leve*:

Dissimulação às ordens proferidas pelo árbitro central;
Falta de combatividade ou “amarração” de luta;
Fuga proposital da área de luta, por qualquer motivo;
Fazer pegadas que impliquem em torção de dedos;
Segurar ou “fazer pegada” na roupa do adversário;
Empurrar o rosto do adversário durante a luta em pé;
Provocar o adversário durante a luta ou empurrá-lo para colocá-lo fora da área de luta, ou até mesmo para intimidá-lo.

§ 1º Verificada uma das hipóteses acima o árbitro advertirá verbalmente o atleta e em caso de reincidência (na mesma infração), o mesmo será punido com 2 (dois) pontos negativos. Na terceira punição, por qualquer motivo, o atleta será desclassificado.

§ 2º As condutas descritas acima são exemplificativas, caso ocorra hipóteses que pelo senso do árbitro ou da mesa sejam tidas como infrações do mesmo grau, será aplicada a regra do parágrafo anterior.

Art. 45 É considerado infração *grave*:

Desobediência às ordens do árbitro central;
Execução de qualquer golpe proibido;
Tapar o nariz e boca do adversário com as mãos;
Morder, puxar o cabelo, golpear ou segurar as genitálias, dar soco, cotovelada ou dedada no corpo do adversário, o qualquer outra atitude que afronte, de maneira bizarra, as regras da modalidade;
Ofender ou agredir membros da organização, arbitragem, adversário ou público;

§ 1º Verificada uma das hipóteses acima o árbitro desclassificará sumariamente o atleta, dando a vitória a seu adversário.

§ 2º As condutas descritas acima são exemplificativas, caso ocorra hipóteses que pelo senso do árbitro ou da mesa (ou, fora das lutas, dos organizadores) sejam tidas como infrações do mesmo grau, será aplicada a regra do parágrafo anterior.

Art. 46 Sempre que o treinador ou os demais membros de uma equipe se manifestarem de forma desrespeitosa à organização, a arbitragem ou aos adversários, será

desclassificado o seu atleta naquela luta (se for o caso). Ressalvadas as outras sanções impostas posteriormente pelo Conselho Arbitral, conforme o exposto no relatório.

Disposições finais

Art. 47 Serão aplicadas as regras contidas neste manual em toda e qualquer competição realizada pela ALLDERJ ou nos eventos chancelados pela instituição.

Art. 48 As disposições referentes a pesagem, categorias, modelo de competição e demais informações serão suplementadas de acordo com o que previr a organização de cada evento.