

# JU-JITSU CONTACT REGRAS DE COMPETIÇÃO



Versão 3.0

Em vigor desde 01.06.2020





## Índice

1	Conceitos gerais.....	2
2	Categorias.....	3
3	Equipamento de competição.....	3
3.1	Equipamento de proteção e segurança obrigatório.....	4
4	Uniforme do árbitro.....	5
5	Duração de um combate.....	5
6	Número de combates permitidos.....	6
7	Pesagem.....	7
8	Etiqueta do torneio.....	7
9	Regras dos combates.....	7
9.1	Posições dos participantes.....	7
9.2	Decurso do combate.....	7
9.3	Técnicas de projeção e varrimento.....	8
9.4	Estrangulamentos e técnicas de submissão dolorosas.....	8
9.5	Golpes.....	8
9.6	Resultado e avaliação de um combate.....	8
9.6.1	Vitória Plena.....	9
9.6.2	Vitória por primeira técnica efetiva ou ativa.....	10
9.6.3	Vitória por decisão dos árbitros.....	11
9.6.4	Vitória por abandono, exclusão ou desqualificação.....	11
9.6.5	Vitória por fuga intencional à luta.....	12
9.7	Avaliação da luta no limite da área de competição.....	12
10	Técnicas proibidas.....	13
11	Advertências e penalizações.....	14
12	Anúncio dos resultados do combate.....	15
13	Contestação e Apelo ( <i>Challenge &amp; Appeal</i> ).....	16
	Historial do documento.....	17

Todas as referências de género presentes neste documento ao termo 'ele/dele' devem ser entendidas como 'ele/ela' ou 'dele/dela'.



## 1 Conceitos gerais

O combate de Ju-Jitsu é uma competição entre dois atletas ou equipas de atletas com o objetivo de alcançar a vitória sobre o adversário, de acordo com as regras e regulamentação definidas pela Comissão Técnica de Ju-Jitsu Contact da JJIF.

O Ju-Jitsu Contact apresenta-se como uma combinação inovadora e dinâmica das técnicas de base predominantemente utilizadas no sistema Luta, Jiu-Jitsu/Ne-Waza e algumas das técnicas utilizadas no sistema Duo, permitindo uma ação continuada de técnicas de pleno contacto para alcançar a vitória dentro de um tempo limite, primando sempre pela segurança e espírito de fair-play dos atletas.

Os atletas poderão utilizar todas as técnicas permitidas de Ju-Jitsu Contact assim como técnicas sem-contacto (simulação ou imitação), para alcançar a vitória sobre o oponente. São permitidas técnicas de Ju-Jitsu executadas com as mãos, cotovelos, joelhos, pernas, tibia (canela) e pés. São permitidos socos, pontapés, golpes de cotovelo, golpes de joelho, projeções, varrimentos, luxações, imobilizações, manobras de grappling, derrubes, estrangulamentos e submissões.

Todas as técnicas anteriormente mencionadas são permitidas desde que os competidores as apliquem de forma a não infligir qualquer forma de lesão entre si de forma intencional, quer seja numa posição vertical em pé ou numa posição horizontal no solo, conforme estabelecido no regulamento de Ju-Jitsu Contact de 2019 JJIF.

Podem ser utilizadas todas técnicas aplicadas nos sistemas Luta e Jiu-Jitsu/Ne-Waza, e de algumas técnicas aplicadas no sistema Duo, assim como todas as técnicas permitidas de soco, golpes, pontapés, projeções, e ainda técnicas de agarrar, puxar ou aplicar torção às zonas permitidas do corpo ou do Gi do oponente

Poderão ser utilizadas técnicas em pontos de pressão, estrangulamentos, luxações, imobilizações e técnicas de submissão desde que aplicadas às zonas permitidas e apenas como meio para aplicar um contra ataque ou para obter uma submissão desde que não possa causar, intencionalmente, lesão no oponente.

As áreas permitidas para o Ju-Jitsu Contact são a cabeça (excluindo a parte de trás/parietal), o pescoço (apenas para estrangulamentos), braços, ombro, costas (à excepção da coluna vertebral e rins), articulações do braço e perna, peito e abdómen. Não são permitidos golpes de cotovelo à zona exposta da face (onde não tem proteção do capacete).

São permitidos pontapés, socos e golpes de pleno contacto à cabeça e ao tronco desde que ambos os competidores estejam em posição de pé.

São proibidas a execução deliberada ou intencional de técnicas como: pontapés, golpes ou outras formas de ataques ou projeção que incidam sobre: o pescoço (à excepção da aplicação de estrangulamentos), parte de trás da cabeça, garganta, coluna vertebral, rins, virilha, genitais, região anal, joelhos, articulação do cotovelo, articulação do tornozelo, dedos das mãos e dos pés e a todos os órgãos vitais



## 2 Categorias

As categorias serão aplicadas conforme definido em *JJIF Organization & Sporting Code* secção 1.3.2.1.

## 3 Equipamento de competição

Os competidores de Ju-Jitsu Contact deverão usar um Gi homologado JJIF de cor branca ou azul, deve estar limpo e em boas condições conforme definido em *JJIF Organization & Sporting Code* secção 1.4.

Deverão ainda utilizar capacete (protetor de cabeça), luvas de Ju-Jitsu Contact e protetor pé-tíbia, de cor vermelha ou azul e aprovados pela JJIF, conforme descrito abaixo.

É proibido untar a pele com qualquer tipo de substância, ligar a mão e o pulso, utilizar gaze, ligaduras ou outro tipo de material de proteção sem a autorização do médico responsável.

Os árbitros de controlo do uniforme devem assegurar que os competidores estão equipados com o uniforme e material de proteção adequados e aprovado JJIF antes da sua entrada na área de competição.

### 3.1 Equipamento de proteção e segurança obrigatório

Todos os competidores de Ju-Jitsu Contact devem garantir a sua segurança pessoal e proteger-se em todos os combates utilizando material de proteção homologado pela JJIF:

Bocal (Proteção de Boca) para proteger os dentes.



Coquilha do tipo macio (para competidores masculinos).



Protetor de peito com t-shirt interior (opcional, apenas para competidores femininos).



Protetor de cabeça em vermelho ou azul, conforme a cor do cinto.



Luvas de Contact JJIF: Vermelho e Azul de acordo com o cinto (luva tipo mão aberta de grappling mínimo 6-8 Oz com fitas elásticas e sem ligaduras nas mãos).



Protetor de Pé/Tíbia JJIF elástico tipo meia em vermelho ou azul.



## 4 Uniforme do árbitro

Todos os árbitros deverão utilizar o uniforme de arbitragem JJIF e deverão transportar consigo o Cartão Oficial de Acreditação de Árbitro assim como uma cópia das regras de competição do torneio.

O uniforme de arbitragem JJIF consiste num casaco blazer preto, camisa branca, gravata JJIF, calça formal preta e sapatos de tapete preto ou meias pretas. O Responsável de Arbitragem poderá dispensar o Árbitro Central e Árbitros Laterais a utilização do casaco dentro da área de competição. Poderá ser permitida a utilização de camisa de manga curta.

O Árbitro Central e os Árbitros Laterais deverão utilizar um punho vermelho no pulso direito e um punho azul no pulso esquerdo, bem visíveis.

É recomendável que o Árbitro Central e os Árbitros Laterais utilizem luvas de látex finas (ex. luvas cirúrgicas descartáveis) de cor de pele ou cor preta, enquanto arbitra na área de combate para proteção aquando do contacto com os atletas.

## 5 Duração de um combate

A duração de um combate de Ju-Jitsu Contact para atletas adultos poderá variar de dois (2) minutos até um máximo de cinco (5) minutos, da seguinte forma:

- **Combates preliminares:** Dois (2) minutos com possibilidade de um combate adicional de um (1) Minuto de Ouro, se assim determinado por decisão do Árbitro Central;
- **Combates em finais ou semi-finais:** Três (3) minutos com possibilidade de um máximo de dois (2) Minutos de Ouro adicionais. O primeiro Minuto de Ouro poderá ser determinado por maioria entre o Árbitro Central e os Árbitros Laterais. O segundo Minuto de Ouro será determinado por consenso com o Responsável de Arbitragem.

Entre dois combates consecutivos os competidores terão direito a um tempo de recuperação no mínimo de vinte (20) minutos.

O Árbitro Central indica aos competidores o início do combate através do comando verbal “Fight”, após o qual o relógio inicia a contagem do tempo do combate.

Sempre que o Árbitro Central gesticule e anuncie “Stop” o tempo do combate pára de contar, tais paragens não são contabilizadas como tempo efetivo do combate.

Os competidores não poderão sair da área de competição durante o combate sem a autorização expressa do Árbitro Central. Se necessário, o competidor poderá sair da área de competição mas por indicação do Árbitro Central.

Nos combates preliminares se o Árbitro Central determina que não houve pontuação ou que o resultado é um empate pontual este poderá determinar a realização de um (1)



Minuto de Ouro adicional, com a duração de um (1) minuto, para que os competidores consigam executar uma técnica efetiva, obter uma pontuação ou ganhar uma pontuação por penalização atribuída do oponente.

Se ainda assim não for possível determinar um vencedor, o vencedor será determinado por decisão simultânea, por unanimidade ou por maioria, dos Árbitros Central e Laterais (através do anúncio “Score”), a decisão terá por base qual o competidor que foi mais ativo ou se superiorizou ao oponente durante o Minuto de Ouro.

Se num combate de semi-final ou final o resultado é um empate pontual, ou por ausência de pontuação, o Árbitro Central, após consulta dos Árbitros Laterais e por decisão de maioria, poderá determinar a realização de um (1) Minuto de Ouro de combate adicional, se após o Minuto de Ouro não houver alteração na pontuação e se mantiver o empate poderá ser determinado um segundo Minuto de Ouro com a duração de um (1) minuto, este segundo Minuto de Ouro será determinado com a aprovação do Responsável de Arbitragem.

Caso que se mantenha o empate após o segundo Minuto de Ouro, a vitória deverá ser atribuída ao competidor que primeiro executou uma técnica efetiva ou que primeiro obteve uma pontuação ou vantagem por penalização ao oponente, durante o ultimo Minuto de Ouro do combate.

No caso de não ter sido obtida uma técnica efetiva, pontuação ou vantagem por penalização ao oponente, por qualquer dos competidores, inclusive no segundo Minuto de Ouro da semi-final ou final, o vencedor será determinado por decisão unânime do Árbitro Central e dos Árbitros Laterais (anunciando “Score”) ou por maioria entre o Árbitro Central e os Árbitros Laterais e com a confirmação do Responsável de Arbitragem, que terá por base da sua apreciação qual o competidor que foi considerado ter sido mais ativo ou que demonstrou superioridade sobre o oponente durante o Minuto de Ouro final.

Um competidor poderá receber assistência pela equipa médica até um máximo de três (3) minutos por combate. Na circunstância do competidor necessitar de mais tempo de assistência por parte da equipa médica este será desclassificado do combate pelo Árbitro Central por motivos médicos.

## **6 Número de combates permitidos**

Quando um torneio de Ju-Jitsu Contact tenha duração de 8 horas e se realize num único dia, o número de combates por competidor não pode ser maior que 8 combates nesse dia.

Quando um torneio dura mais que um dia, o número máximo de combates por competidor não poderá ultrapassar os 5 combates por dia.

O tempo de descanso entre combates consecutivos não poderá ser inferior a vinte (20) minutos por competidor.

## 7 Pesagem

A pesagem dos competidores será realizada de acordo com o definido em *JJIF Organization & Sporting Code* secção 3.5.

## 8 Etiqueta do torneio

O Árbitro Central e os Árbitros Laterais alinham no limite da área de competição e saúdam entre si antes de se dirigirem para as suas posições.

O Árbitro Central situa-se no centro da área de competição e os Árbitros Laterais situam-se nos lados direito e esquerdo do tapete.

Quando o Árbitro Central anuncia o resultado de uma avaliação, uma advertência, uma penalização ou uma desqualificação o competidor visado deverá fazer uma saudação ao Árbitro Central a demonstrar aceitação da mesma.

Se um competidor necessitar sair a área de competição para receber assistência médica (para assistência média ou controlo) o outro competidor deverá situar-se no centro da arena e ajoelhar-se de costas para o competidor que esteja a receber assistência médica.

No final do combate e após o anúncio do vencedor os dois competidores saúdam entre si e em seguida ao Árbitro Central, em seguida saem da área de competição pelo mesmo percurso que entraram.

## 9 Regras dos combates

### 9.1 Posições dos participantes

- **Em pé** – posição em que o competidor está em contacto com a área de competição somente por contacto dos pés (posição em pé).
- **Deitado** – posição em que o competidor faça contacto com a área de competição com qualquer parte do corpo que não os pés.

### 9.2 Decurso do combate

O combate inicia-se com os dois competidores frente a frente ao centro da área de competição a aproximadamente dois (2) metros de distância entre si. O competidor com capacete, luvas e cinto vermelho situa-se à direita do Árbitro Central. Ao sinal do AC os competidores saúdam primeiro o árbitro e em seguida entre si.

Ao anúncio “Fight” do Árbitro Central o combate inicia-se na posição de pé. O tempo do combate pára sempre que o AC anuncie “Stop”

Os competidores podem controlar e alternar entre as diferentes posições mas têm que se manter ativos.

### 9.3 Técnicas de projeção e varrimento

Projeção ou varrimento são definidos como uma técnica executada por um competidor que resulta no desequilíbrio e queda do oponente dentro da área de competição, tocando com qualquer parte do corpo à exceção dos pés, por exemplo, terminar numa posição deitado.

É também definida como projeção uma ação na qual um competidor intercepta e contrataca uma iniciativa do oponente projetando-o, alterando assim o protagonismo da ação durante a queda do oponente.

São proibidas quaisquer projeções ou varrimentos que possam causar lesão na cabeça, pescoço, coluna vertebral, articulações do braço, da perna ou do joelho do oponente.

### 9.4 Estrangulamentos e técnicas de submissão

São consideradas técnicas de submissão: a imobilização ou luxação da perna, braço, tornozelo ou mão do oponente, permitindo ao atacante aplicar uma hiperextensão (alavancar) do braço ou da perna; dobrar ou rodar uma articulação como o tornozelo, perna ou braço; beliscar/pressionar os tendões ou músculos (ataques sobre pontos de pressão) forçando o oponente a desistir verbalmente ou por batimento.

As técnicas de estrangulamentos são definidas como a aplicação da constrição da respiração ou da circulação sanguínea aplicada via mecânica pela compressão e estreitamento do pescoço e respetivos vasos sanguíneos, resultando na submissão por abandono ou por perda de consciência.

### 9.5 Golpes

Golpes são técnicas executadas com: perna, pé, joelho, mão ou cotovelo às zonas permitidas do corpo.

São consideradas como técnicas de golpe efetivas (técnicas executadas de forma dinâmica, com velocidade, correção e distância adequadas) as que causem a perda de equilíbrio no minuto extra ou que causem a incapacidade do competidor continuar o combate após três (3) segundos.

### 9.6 Resultado e avaliação de um combate

O resultado de um combate pode ser a vitória de um dos competidores e a derrota do outro competidor ou a derrota/desqualificação de ambos competidores.

Para um combate regular de Ju-Jitsu Contact (sem Minuto de Ouro) o Árbitro Central não anuncia qualquer ponto por golpes, pontapés, projeções ou imobilizações, a menos que alguma das técnicas resulte em submissão, *knockdown* (KD)<sup>1</sup> ou *knockout* (KO)<sup>2</sup>.

---

1 Knockdown (KD) é uma queda em que o competidor cai ao solo por golpe ou perda do equilíbrio na sequência de um golpe do oponente

Pode ser obtida vitória das seguintes formas:

- Por Vitória Plena sobre o oponente
- Vitória por penalização ou desqualificação por motivo médico
- Vitória por abandono de um dos competidores
- Vitória por decisão dos árbitros

### 9.6.1 Vitória Plena

É atribuída Vitória Plena a um competidor que:

- Obtenha uma submissão, um estrangulamento bem sucedido (com batimento), ou um *knockout* do oponente;
- Demonstre uma clara predominância sobre o oponente;
- Se um competidor abandona ou é desqualificado, será atribuída ao oponente;
- Se o combate não pode ser retomado<sup>3</sup>

A aplicação de estrangulamentos são considerados como Vitória Plena se o competidor sob ataque mostrar um sinal de desistência (batimento, verbalização...) ou se perder os sentidos.

Uma técnica de submissão é determinada como Vitória Plena se um dos competidores está sob ataque de uma submissão como uma chave de braço ou de perna e emite um sinal de desistência (batimento) indicando a incapacidade de continuar no combate.

O sinal de desistência é feito através de duplo batimento com a mão ou o pé na área de competição, no corpo do oponente ou no próprio corpo. Qualquer grito ou verbalização de dor de um competidor quando sujeito a uma técnica de submissão dolorosa ou estrangulamento, será considerado um sinal de desistência.

Um *knockout* (KO) é considerado como Vitória Plena no caso em que um competidor seja derrubado ou fique desorientado e não conseguir levantar-se para continuar o combate no espaço de 5 segundos, ou se ficou desorientado devido a golpe, pontapé, projeção ou outra técnica permitida.

Um atleta que sofra um *knockout* e não consiga prosseguir o combate dentro dos 5 segundos obrigatórios, não poderá continuar a competir no torneio e estará sujeito a observação e acompanhamento médico.

O primeiro *knockdown* (KD) acontece quando, após aplicação de uma técnica efetiva de golpe, projeção ou outra técnica permitida, o defensor cai ao solo ou fica desorientado, mas que consegue levantar-se ou continuar a luta dentro de cinco (5) segundos.

---

2 Knockout (KO) é a perda dos sentidos, momentânea ou prolongada, ou desequilíbrio por consequência de um golpe do oponente do qual não consegue recuperar em breves segundos.

3 Por recusa, não-comparência, ou abandono do competidor por indicação do Médico Responsável ou pelo representante do atleta; ou por exceder os 3 minutos de tempo de assistência médica.

Ao segundo *knockdown* no mesmo combate, se o competidor, devido à aplicação de uma técnica de golpe, projeção ou outra permitida, cai ao solo ou fica desorientado e não se consegue levantar ou continuar a luta dentro de três (3) segundos será atribuída vitória ao oponente por Vitória Plena.

Um atleta que sofra o segundo *knockdown* e não consiga prosseguir o combate dentro de três (3) segundos, não poderá continuar a competir no torneio e estará sujeito a observação e acompanhamento médico.

Qualquer golpe que, inadvertidamente, resulte numa ferida aberta ou reabra uma ferida no oponente será considerado automaticamente *knockout técnico* (TKO) para o atleta defensor. A aplicação, ou tentativa, intencional de golpe que possa causar ferida aberta será punida com desqualificação imediata do atacante.

Um atleta que tenha uma ferida aberta e tenha sido considerado pelo árbitro como inapto para continuar o combate, não poderá continuar a competir no torneio e estará sujeito a observação e acompanhamento médico

É considerada Vitória Plena quando um competidor demonstra uma clara predominância ou superioridade sobre o oponente. Se durante um combate um dos competidores demonstra falta de interesse em continuar a luta; não se defende aos ataques do oponente; não riposta ou não resiste a imobilizações/controlos por mais de cinco (5) segundos o Árbitro Central deverá parar o combate e atribuir vitória por Vitória Plena ao oponente baseado na evidente predominância ou superioridade.

Um competidor defensor que sofra *knockdown* (queda ou perda do equilíbrio por golpe) pelo oponente fora da área de competição ou que é forçado a sair da área de competição por uma projeção ou golpes do oponente receberá uma penalização. Empurrar o oponente para fora da área de competição com as duas mãos não é considerado um golpe e o atacante receberá uma penalização.

### **9.6.2 Vitória por primeira técnica efetiva ou ativa**

Não havendo sido obtido o resultado de Vitória Plena, chegado ao final do tempo do combate, poderá ser atribuída vitória ao competidor que primeiro execute uma técnica efetiva durante o Minuto de Ouro, a vitória deve ser atribuída imediatamente após a primeira técnica efetiva durante o Minuto de Ouro.

Técnica efetiva ou ativa é definida por:

- Um golpe que desequilibra ou desestabiliza o oponente;
- Um projeção de amplitude sobre as costas onde os pés do defensor saem do solo;
- Uma projeção que faça o defensor cair de costas no tapete durante 3 ou mais segundos;
- Não mostrar resposta, resistência ou contra-ataque a uma sucessão de ataques do oponente;

- Empurrar ou forçar o oponente a sair da área de combate no seguimento de uma série de golpes ou projeções;

Nota: Qualquer golpe a uma zona do corpo não permitida, qualquer golpe com joelho ou cotovelo à cabeça ou face em posição deitado ou qualquer outro golpe que faça contacto com a face ou cabeça quando o oponente esteja controlado no solo resultará em desqualificação imediata do atacante.

### **9.6.3 Vitória por decisão dos árbitros**

Quando não houver um vencedor no final do tempo de combate e do tempo adicional, cada árbitro deverá individualmente e de forma simultânea determinar o vencedor do combate. O árbitro avaliará o combate de uma forma global tendo para base de decisão o nível de atividade de cada competidor, a capacidade física e a qualidade das técnicas de ataque e defesa executadas. No caso de uma final o vencedor será determinado por maioria dos dos árbitros (AC e AL) que, com a concordância do Responsável de Arbitragem, poderá declarar o vencedor.

### **9.6.4 Vitória por abandono, exclusão ou desqualificação**

Um competidor poderá abandonar, ser excluído ou desqualificado de um combate por decisão do Árbitro Responsável e ao mesmo tempo atribuir vitória por Vitória Plena ao oponente nas seguintes circunstâncias:

- Quando um competidor, intencionalmente ou de forma repetida, executa uma técnica proibida ou sai da área de competição;
- Quando um competidor, por lesão que tenha ocorrido durante um combate, não pode continuar o combate por indicação do Médico Responsável;
- Se o tempo para assistência médica excedeu os três (3) minutos por combate.
- Se não comparecer na área de competição dentro de dois (2) minutos após as primeiras chamadas;
- Se, ao comparecer na área de competição, não reúne os requisitos para combater dentro de dois (2) minutos após as primeiras chamadas (ex. Ausência ou irregularidades no uniforme e equipamento de proteção)
- Após ser advertido com 2 penalizações e possível terceira penalização (e consequente desqualificação), sujeita a decisão unânime do Árbitro Central e dos Árbitros Laterais ou por maioria dos árbitros e concordância do Responsável de Arbitragem.

O Responsável de Arbitragem deverá excluir do torneio um competidor se este, por indicação do médico responsável, padecer de doença, lesão ou ferida aberta decorrente do combate em curso.

Um competidor poderá ser afastado ou desqualificado de um torneio por decisão do Responsável de Arbitragem nas seguintes situações:

- Comportamento rude e antiético para com um adversário, outro participante, qualquer árbitro ou membro do público
- Por recusa em cumprir a etiqueta da competição, saudar o adversário ou por execução incorreta da saudação
- Por repetição de execução de técnicas proibidas, ou que resultem em lesão do oponente e, por indicação médica, impossibilitem a continuação em competição do atleta lesionado;
- Por não comparência para o combate;
- Por mentir aos árbitros ou tentativa de ludibriar um oficial de prova

Se ambos competidores infringem simultaneamente as Regras de Competição e são desqualificados então os dois serão considerados como derrotados pelo Árbitro Central.

### **9.6.5 Vitória por fuga intencional à luta**

A fuga à luta é definida das seguintes formas:

- Um competidor sai intencionalmente da área de combate, em posição de pé ou deitado, para evitar um ataque do oponente;
- Solicita, falsamente, assistência ao médico do torneio com o objetivo implícito de descansar, recuperar, etc.;
- Utiliza as pernas somente para defender, sem qualquer tentativa real de atacar;
- Perde tempo de forma intencional, tal como, desarranjar o uniforme, as proteções, ajustar o uniforme ou proteções de forma demorada, etc.

Competidores que sejam excluídos de um combate em finais pelo motivo de fuga à luta não serão medalhados.

### **9.7 Avaliação da luta no limite da área de competição**

Um competidor é considerado como estando fora da área de competição nas seguintes circunstâncias:

- Quando, em posição de pé, um dos competidores se desloca para fora da área de competição com os dois pés;
- Quando o corpo de um dos competidores, estando em posição deitado, se desloca para fora da área de competição;
- Durante um combate a posição “fora da área de combate” é determinada pelo Árbitro Central, e se houver divergência no momento, será determinado por maioria entre os Árbitros Laterais e o Árbitro Central se a ação deve ser considerada dentro da área de competição ou não.

Quando um competidor se encontra fora da área de competição, o Árbitro Central indicará aos dois competidores para se dirigirem para o centro da área de combate e recomeçarem o combate a partir da posição de pé. Os competidores não podem parar de combater sem a indicação do Árbitro Central, mesmo que se encontrem no limite da área de competição.

Qualquer técnica cuja execução se inicie numa posição fora da área de competição não será válida.

Uma projeção que seja iniciada na área de combate e termine fora da área de combate será válida.

Imobilizações, técnicas de luxação, golpes de imitação ou estrangulamentos que iniciem dentro da área de competição e que sejam concluídas fora da área de competição só serão válidas se uma qualquer parte de um dos competidores mantiver o contato com a área de competição.

## 10 Técnicas proibidas

Num combate de Ju-Jitsu Contact são expressamente proibidas as seguintes técnicas:

- Projetar o oponente sobre a sua cabeça: lançar o oponente de cabeça ou executar uma projeção segurando a cabeça com as duas mãos (sem segurar a mão ou o uniforme do atleta atacado);
- Executar projeções perigosas como Kani Basami (Tesoura Voadora);
- Segurar ou pressionar os olhos ou segurar na boca ou nariz do oponente;
- Arranhar, morder, pinçar, puxar ou pressionar com os dedos qualquer parte do corpo;
- Forçar a coluna vertebral no sentido oposto ao da articulação;
- Pressionar a cabeça, corpo ou garganta com os cotovelos ou joelhos;
- Apertar, pressionar ou colocar os braços e pés contra a virilha ou contra a face (entre as sobrancelhas e a boca);
- Agarrar ou torcer os dedos, cabelos, orelhas;
- Executar alavancas ao joelho ou tornozelos dobrando a perna no sentido oposto ao da articulação;
- Executar movimentos dolorosos ou de asfixia durante uma ação de arremesso;
- Enrolar a ponta do cinto à volta de qualquer parte do corpo do oponente;
- Intencionalmente rastejar para fora da área de competição ou empurrar o oponente para fora da área de competição;

- Golpear os genitais, virilha e região anal, coluna vertebral, órgãos vitais, zona parietal (parte de trás da cabeça), e as articulações no sentido oposto ao da flexão natural;
- Golpear com os dedos, palma, parte distal da palma, parte aberta da luva, golpear com a cabeça a face ou aos olhos;
- Golpear a cabeça com o joelho, cotovelo ou pé estando o defensor na posição de deitado;
- Pontapear o oponente quando este se encontra em posição deitado;
- Bater com a cabeça do oponente no tapete;
- Executar o *Slam* a partir de uma posição elevada e de forma dura;
- Golpear a face desprotegida (parte aberta, onde o capacete não protege) do oponente com o cotovelo;
- Aplicar estrangulamento ao pescoço com as mãos, com os dedos ou utilizando somente o antebraço;
- Atacar o oponente quando o seu equipamento de proteção está fora de sítio ou saiu do lugar.

Caso o árbitro não consiga observar a execução de alguma técnica proibida por um dos competidores é permitido ao oponente mostrar por um sinal, através gesto ou verbalmente, a ocorrência. É proibido dar indicações que se relevem falsas ou enganadoras, estas serão punidas como ação proibida.

As seguintes ações são igualmente consideradas como ações proibidas:

- Recusar a obedecer às instruções e ordens do Árbitro Central;
- Agarrar-se ao limite do tapete quando se encontra no limite da área de competição;
- Desarranjar o uniforme de forma intencional, tirar ou lançar qualquer parte do equipamento de proteção, atar o cinto ou tentar recompor o uniforme sem a indicação expressa do Árbitro Central;
- Conversar ou trocar palavras entre os competidores, com o treinador ou outros intervenientes durante o combate.

## 11 Advertências e penalizações

Consoante o grau de severidade na violação das regras de competição, o Árbitro Central advertirá sequencialmente o ofensor com o primeiro aviso (advertência verbal), primeira penalização, segunda penalização e em seguida desqualificação, sujeita a consenso. O competidor advertido terá de saudar o Árbitro Central após receber a advertência, penalização ou desqualificação.

O Árbitro Central tem o direito de emitir um “aviso verbal ou advertência” ao competidor no caso de execução de uma ação ou técnica que resulta em violação das regras de competição. O número de advertências verbais não está limitado e não terá impacto no resultado de um combate.

O Árbitro Central atribuirá uma penalização por uma violação grave das regras de competição ou por repetidas violações das regras de competição após advertência verbal.

As violações das regras que possam resultar numa advertência, ou numa penalização que possa resultar na desqualificação do competidor durante um combate ou até do torneio, são as seguintes:

- Demora em apresentar-se na área de competição após as chamadas;
- Qualquer forma de fuga à luta (de acordo com estas regras) e outras ações proibidas;
- Qualquer violação do código de disciplina e de conduta;
- Falar com outro competidor ou treinador durante o combate;
- Gritar e dar indicações e com comportamento antiético por parte de qualquer representante, treinador ou outro participante da equipa, situado junto à área;
- Recusar cumprir as ordens do Árbitro Central;
- Comportamento antiético

Demorar em comparecer na área de competição por mais de trinta (30) segundos após a primeira chamada resultará em advertência verbal ao competidor, se demorar mais de um (1) minuto receberá a primeira (1ª) penalização. Se demorar até dois (2) minutos receberá a segunda (2ª) penalização. Por demorar mais de dois (2) minutos o competidor será desqualificado do combate por consenso do Árbitro Central e Árbitros Laterais.

No caso de um competidor, que está sob ataque de imobilização, estrangulamento ou submissão, intencionalmente rastejar para fora do limite da área de competição, ele será imediatamente punido (penalizado por saída intencional da área de competição com primeira (1ª), segunda (2ª) penalização ou exclusão do combate).

## 12 Anúncio dos resultados do combate

Em caso de vitória por *knockout*, submissão, estrangulamento ou em situação de evidente predominância, o resultado do combate será anunciado da seguinte forma: neste combate o vencedor com cinto (vermelho ou azul) (último nome e nação do vencedor).

Em caso de vitória por abandono, desqualificação, exclusão ou não-comparência do oponente o resultado do combate será anunciado da seguinte forma: neste combate o vencedor prematuro com cinto (vermelho ou azul) (último nome e nação do vencedor).



No caso de vitória por decisão dos árbitros: o resultado do combate será anunciado da seguinte forma: neste combate o vencedor por decisão dos árbitros com cinto (vermelho ou azul) (último nome e nação do vencedor).

## **13 Contestação e Apelo (*Challenge & Appeal*)**

A Contestação e Apelo deverão ser aplicadas conforme definido em *JJIF Organization & Sporting Code* secção 1.5.



## Historial do documento

### Responsável:

Sede Abu Dhabi

e-mail: [mail@jjif.org](mailto:mail@jjif.org)

P.O. Box 110006

Abu Dhabi / Emirados Árabes Unidos

Versão	Alterações	Em vigor desde
1.0	Versão inicial	01 Setembro 2015
2.0	Alterações pelo Congresso 2018	01 Maio 2019
3.0	Alterações	01 Junho 2020

Para interpretação das regras deve ser tido como referência a versão oficial em inglês deste documento: [http://www.jjif.org/fileadmin/JJIF/Documents/Rules\\_Contact\\_Ju-Jitsu\\_2020.pdf](http://www.jjif.org/fileadmin/JJIF/Documents/Rules_Contact_Ju-Jitsu_2020.pdf)

Tradução em 07/11/2020 – Fábio André Martins Carril