



# JIU-JITSU (NE-WAZA) REGULAMENTO

Diretrizes gerais &  
Manual de competição



## PORTUGUÊS (PT)

Cópia não-oficial para fins educativos  
Tradução portuguesa (PT) ANTÓNIO MATIAS \_ 25 | FEB | 2026

**Versão 2.8**  
Atualização 2026  
[www.jjau.org](http://www.jjau.org)



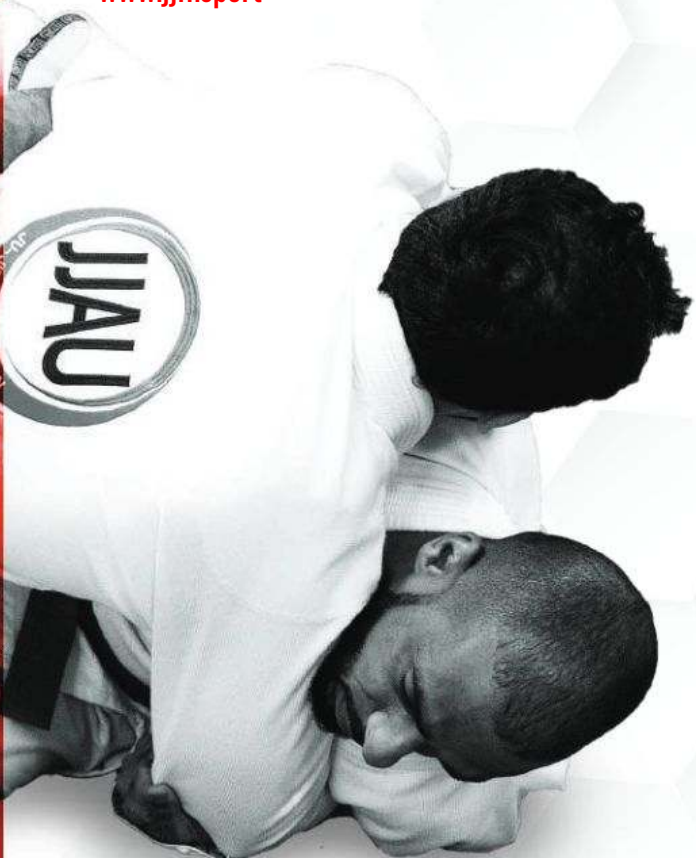
Este manual foi produzido com o apoio e patrocínio da Ju-Jitsu Asian Union (JJAU).

Este documento contém as regras oficiais para a disciplina de Jiu-Jitsu (Ne-Waza) e foi aprovado pela Ju-Jitsu International Federation (JJIF) em agosto de 2015 e integralmente revisto em 2025.

Os direitos autorais dos textos e imagens pertencem à JJAU.

[www.jjif.sport](http://www.jjif.sport)

[www.jjau.org](http://www.jjau.org)



Secção 1	Área de Competição	5
Secção 2	Treinadores	7
Secção 3	Equipamento de Competição e Requisitos Pessoais	9
	Guia de Uniformes Gi	12
	Regulamento de aplicação de emblemas no Gi	13
	Guia de Uniformes No Gi	14
Secção 4	Grupos Etários, Tempos de Combate e Categorias de Peso	15
	Tempos de Luta por Grupo Etário	16
	Categorias de Peso - U16 e mais velhos	17
	Categorias de Peso - U14 e mais novos	18
Secção 5	Árbitros	19
	Autoridade do Árbitro	20
	Árbitro Central e Videoárbitros	21
	Sistema de Contestação com Repetição de Vídeo	22
Secção 6	Secretariado	23
Secção 7	Gestos e Condução do Combate	25
	Condução do Combate	26
	Fight e Stop	28
	Penalidades e Desqualificações	29
	Outros Gestos	30
Secção 8	Diretrizes para a Pontuação, Pontos, e Vantagens	31
	Diretrizes para a Pontuação	32
	Pontos	33
	Vantagens	34

Secção 9	Pontuação de Movimentos e Posições	35
	Projeção	36
	Raspagem	38
	Passagem da Guarda	40
	Joelho na Barriga	42
	Montada	43
	Controlo das Costas	45
Secção 10	Submissões	46
Secção 11	Faltas e Atos Proibidos	49
	Ordem de Penalidades	50
	Faltas Leves	51
	Faltas Graves Disciplinares	54
	Faltas Graves Técnicas	55
	Guia para Ataques Laterais ao Joelho: DQ	56
	Guia para Ataques Laterais ao Joelho: Penalidade	57
	Guia para Ataques Laterais ao Joelho: Sem Falta	58
	Tabela de Atos Proibidos: Categoria Aberta	59
	Tabela de Atos Proibidos: Por Categoria de Cinto	60
	Exemplos Visuais de Atos Proibidos	61
Secção 12	Decisão do Combate	66
Secção 13	Falta de Comparência e Desistência	68
Secção 14	Lesão, Doença e Acidentes	70
Secção 15	Divisões por Graduação do Cinto ou Nível de Experiência	72
Secção 16	Como Determinar os Medalhados	74
Apêndice	Principais Definições	77



# JIU-JITSU COMPETITION RULES

Com ênfase na luta no solo (*ne-waza*), o maior objetivo de uma competição de jiu-jitsu é a vitória por submissão, obrigando o oponente a desistir através da aplicação de luxações ou estrangulamentos legais.

Dois competidores lutam entre si com o objetivo de derrotar o outro de forma desportiva, num combate composto por projeções, melhorias posicionais, técnicas de controlo/imobilização, e submissões.

O vestuário competitivo pode ser composto por um Kimono tradicional de Jiu Jitsu (Gi) ou um conjunto aprovado de rash guards e calções (No Gi).

Para determinar o vencedor de um combate que não termine numa submissão, é aplicado um sistema de pontuação oficial que premia a aplicação de técnicas de jiu-jitsu que permitam fluidez numa progressão de movimentos pontuáveis e posições de controlo.

Este regulamento define as regras e os padrões a serem seguidos pelas competições oficiais de Jiu-Jitsu afiliadas à JJIF.

Para qualquer questão ou feedback respeitante às regras de competição e demais procedimentos, poderá enviar um email para [jiu-ref@jjif.org](mailto:jiu-ref@jjif.org).



# SECÇÃO 1

ÁREA DE COMPETIÇÃO

# SECÇÃO 1

## ÁREA DE COMPETIÇÃO

**1.1** Toda a **área de competição** ou “field of play” (FOP) deve ser coberta por tapetes de espessura regulamentar e que sejam seguros para os atletas competirem, com duas cores distintas para que se possa distinguir a **área de combate** e a contígua **área de segurança**.

**1.2** A **área de combate** deverá ser composta por uma cor sólida e ter uma área de pelo menos 8 metros por 8 metros.

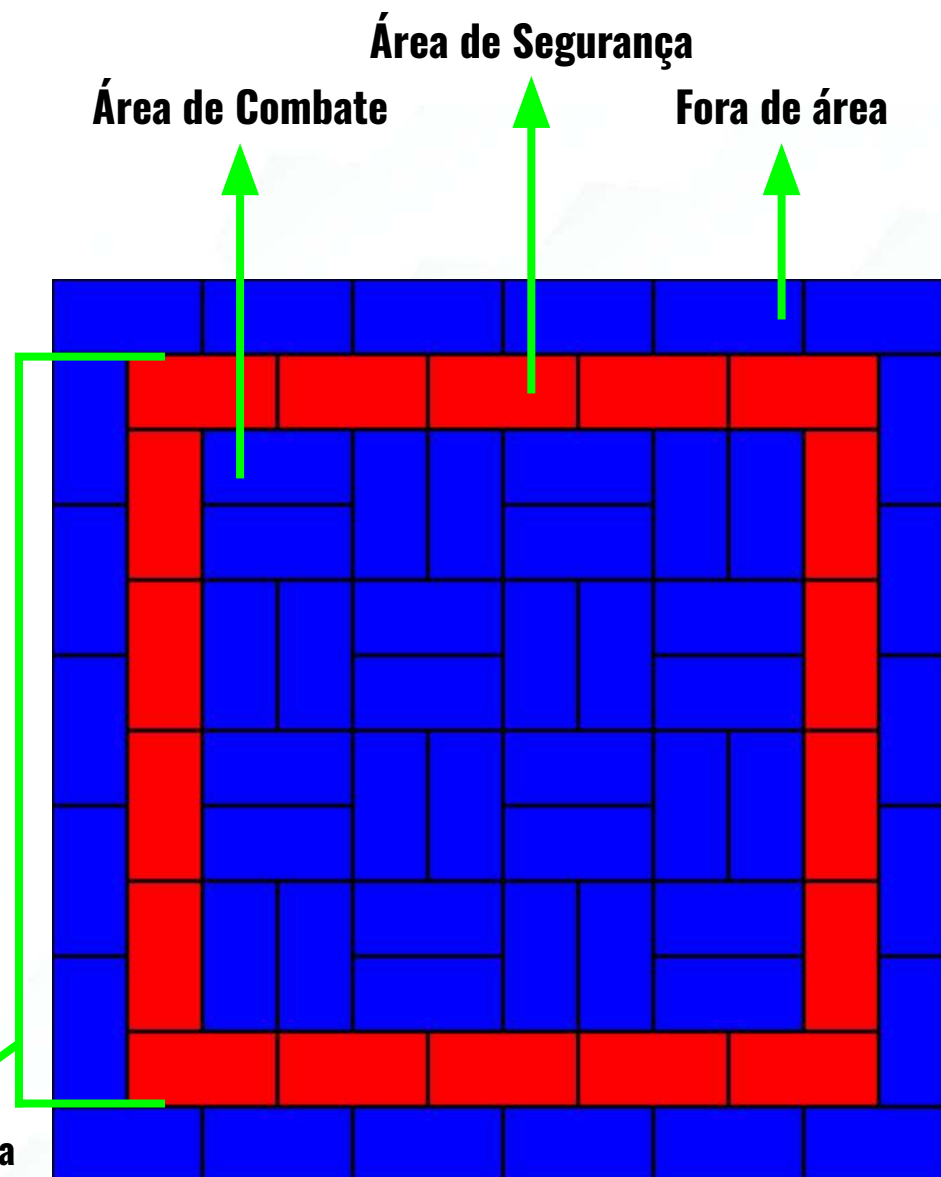
**1.3** A **área de segurança** deverá ser composta por uma área exterior de tapetes de cor diferente em redor da área de combate e deverá ter um metro quadrado em todas as direções a partir da área de combate.

**1.4** A totalidade da **área de competição** resulta da combinação das áreas de combate e de segurança. A totalidade da área de competição deverá conter, pelo menos, 10 metros por 10 metros.

**1.5** Quaisquer tapetes colocados adicionalmente **fora** da área de segurança não serão considerados como fazendo parte da área de competição. Neste sentido, quaisquer movimentos que sejam feitos para além da área de segurança, não contarão como parte do combate.

- Os organizadores são motivados a incluir esta área extraordinária de tapetes exteriores, por forma a garantir uma maior clareza na interpretação do combate e para proteção dos atletas.

**Área de Competição = Área de Combate + Área de Segurança**  
(os tapetes da área exterior não estão incluídos)



# SECCÃO 2

TREINADORES

# SECÇÃO 2

## TREINADORES

**2.1** Apenas **um treinador** está autorizado a acompanhar e a instruir verbalmente cada atleta, a partir do limite da área de competição.

- O treinador deverá **permanecer sentado** numa cadeira ou cabine designada para o efeito, exceto quando solicita uma contestação através da repetição video (“video replay”).
- Os treinadores **não podem utilizar telemóveis**, ou **tirar fotografias/vídeos**, ou utilizar qualquer **equipamento eletrónico** enquanto se encontra junto à área de competição.
- O atleta **não pode falar com o seu treinador** durante o combate e, caso o faça, ser-lhe-á atribuída uma penalidade.

**2.2** Os treinadores representam **modelos de conduta**, e como tal, o seu comportamento deverá refletir o código de ética, integridade e conduta pessoal das artes marciais.

- Para mais informação, por favor consulte os documentos integrados no **JJIF Code of Ethics e Sporting Code**.

**2.3** O treinador deverá **vestir-se de forma apropriada**, seja num fato de treino oficial da equipa/seleção ou num fato casual.

- Durante a fase de **eliminatórias**, é aceitável vestir-se com o **fato de treino** da equipa.
- Para os combates  **finais**, o treinador deverá vestir **um fato casual**.
- O treinador não pode usar **chapéus/bonés**.
- Em certos eventos, poderá ser estabelecido um “dress code” específico pela organização.
- Treinadores que não sigam o “dress code” correto, poderão ser **impedidos de acompanhar** os seus atletas ou instados a abandonar a área de competição.



Treinador uniformizado com o equipamento da sua equipa



Treinador vestindo um fato casual (finais)

**2.4** Se um treinador manifestar **comportamentos ofensivos ou disruptivos** para com os atletas, árbitro, pessoal da organização do evento, público, ou qualquer outra pessoa, o árbitro pode decidir **expulsá-lo** da área reservada aos oficiais (FOP) durante a remanescente duração do combate.

- Caso o comportamento ofensivo e inaceitável continue, a organização do evento poderá **expulsar** o treinador das áreas oficiais do torneio..

**2.5** O árbitro e a organização reservam-se o direito de **banir** do recinto de provas, qualquer pessoa que se considere problemática à normal realização do evento.



# SECÇÃO 3

EQUIPAMENTO DE COMPETIÇÃO E REQUISITOS PESSOAIS

# SECÇÃO 3

## EQUIPAMENTO DE COMPETIÇÃO E REQUISITOS PESSOAIS

### 3.1 Indumentária oficial para eventos de formato Gi:

- Gi de jiu-jitsu de tecido de algodão **branco**, limpo e de boa qualidade.
- O material **rip-stop não é permitido** para o casaco.
- O Gi deve **ajustar-se** bem ao atleta e o material deverá permitir uma **pega adequada**.
- Dois **cintos**, um **vermelho** e outro **azul**, de comprimento e material adequados.
- As competidoras nas divisões **femininas** são **obrigadas** a usar uma rash guard de cor, **maioritariamente, branca ou preta** por baixo do casaco do Gi. Este elemento é opcional para as divisões masculinas.
- Diagrama e especificidades do Gi na **página 12**.

### 3.2 Indumentária oficial para eventos de formato No Gi:

- Duas “rash guards” **bem justas ao corpo**, de coloração, **maioritariamente, uma vermelha e outra azul**.
  - As rash guards podem ter **mangas curtas ou longas**, mas não poderão ser desprovidas de mangas.
  - Visualmente, as rash guards **não** podem ser uma mistura de **vermelho e azul**.
- Calções de qualidade atlética (de cor **preta** ou da **mesma cor da rash guard**) que cubram mais de metade da coxa, mas que não ultrapassem o joelho.
  - Não deverão ter fechos, botões ou outros materiais rígidos, e os bolsos deverão ser cosidos.
- Diagrama e especificidades do No Gi na **página 14**.

**3.3 O cabelo comprido** deverá ser amarrado com elástico ou fita de material macio.

**3.4** Os competidores devem usar roupa interior elástica. São permitidas **leggings de compressão pretas lisas** (sem estampas, padrões ou detalhes), com as seguintes considerações:

- **Eventos Gi:** devem ser de cor preta ou branca lisas (sem estampas, padrões ou detalhes) e não podem ser visíveis por baixo das calças numa posição de pé.
- **Eventos No Gi:** devem ser de cor preta, branca lisas (sem estampas, padrões ou detalhes) ou da mesma cor da “rash guard”, e não podem ultrapassar o tornozelo ou cobrir qualquer parte do pé.

### 3.5 Os seguintes são permitidos:

- Apoios articulares/musculares elásticos macios (e.g. joelho, tornozelo, ombro, ou cotovelo) que não tornem o atleta (ou o Gi) injustamente difícil de agarrar ou controlar.
- Hijab elástico de qualidade desportiva, de cor branca ou preta, para as divisões femininas.
- Fita adesiva desportiva aplicada diretamente na pele do atleta, de forma que não ofereça qualquer vantagem indevida.

### 3.6 Os seguintes não são permitidos e deverão ser removidos:

- Qualquer tipo de jóias, colares, piercings, relógio de pulso ou qualquer outro acessório.
- Qualquer tipo de capacete, máscara ou óculos.
- Qualquer tipo de apoio articular/muscular elástico que contenha partes metálicas ou outras que possam lesionar os competidores.
- Quaisquer objetos transportados pela própria pessoa ou dentro da sua indumentária (e.g. telemóveis, carteiras, etc).
- Quaisquer objetos pontiagudos, incluindo alfinetes ou materiais rígidos da indumentária.
- Qualquer outra coisa que o árbitro ou a organização do evento considere perigoso para os atletas.
- O árbitro tem a palavra final sobre se algo num atleta é considerado inapropriado.



**3.7** Um atleta que se verifique durante o combate não usar roupa interior apropriada ou usar algo que coloque a integridade do oponente em risco, será **desqualificado**.

**3.8** A prova desportiva deverá incluir uma **inspeção prévia à indumentária** de cada atleta, antes deste iniciar o combate.

- A indumentária do atleta deverá ir de encontro ao padrões oficiais regulamentados e passar numa revista antes de ser autorizado a competir.
- O árbitro fará a última inspeção à indumentária do atleta.
- Uma vez o competidor informado de que a sua indumentária não se encontra conforme os requisitos estabelecidos, terá uma oportunidade para proceder à sua correção, dentro de um limite temporal predefinido.
- Não trocar para uma indumentária aceitável do ponto de vista competitivo, resultará na vitória por desistência para o oponente.
- Caso a reinspeção resulte na troca de parte da indumentária, o atleta receberá uma penalidade por atrasar o combate.
- Caso o atleta seja avisado pelo árbitro para remover um objeto que não seja permitido ou atrase o combate em qualquer medida, o atleta receberá uma penalidade.

**3.9** Cada atleta terá a oportunidade de se pesar na balança oficial, até ao final do **tempo de pesagem** previsto para cada evento.

**3.10** Os atletas estão autorizados a pesar-se sem apoios articulares / musculares elásticos para os joelhos, cotovelos ou outras articulações, mas deverão usá-las na altura da inspeção da indumentária/uniforme.

**3.11** Competidores que **não cumpram os requisitos e especificações oficiais** não poderão continuar com os seus combates. De acordo com o critério do árbitro, poderão ser atribuídas penalidades por atraso no combate ou no evento.

**3.12** **Emblemas e dorsal** apenas poderão ser aplicados em áreas do Gi previamente autorizadas, conforme descrito nas ilustrações da **página 13**.

- Os emblemas e dorsal deverão ser feitos com tecido de algodão e devidamente cosidos.
- Todos os emblemas/dorsal que se encontrem descosidos ou em áreas não autorizadas do Gi, serão removidos durante a inspeção da indumentária.
- Poderá ser colocado um emblema de patrocínio/marca na parte frontal inferior das calças do Gi, de acordo com a ilustração da página 13. Esse emblema deverá ser feito de um tecido fino e não bordado, com uma área máxima de 10 centímetros por 5 centímetros (vertical).

**3.13** Os competidores devem desenvolver uma **higiene** adequada:

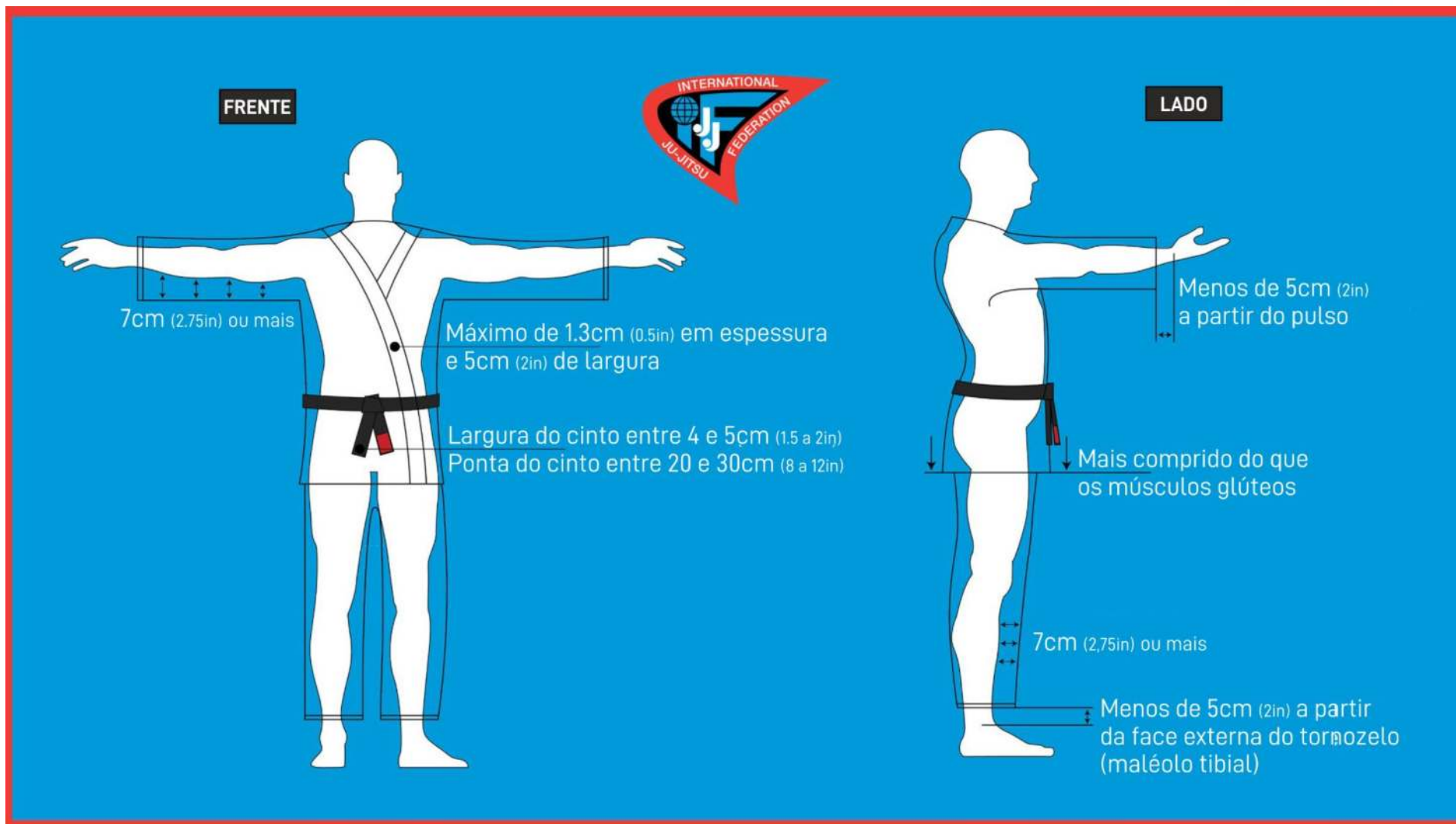
- As unhas deverão estar curtas e aparadas.
- Previamente à competição, os atletas deverão estar limpos e de banho tomado.
- No caso de uma lesão ou erupção cutâneas visíveis, infeção ou outra doença, o médico deverá ser informado e decidirá se o atleta poderá, ou não, participar na competição.
- Ao circular fora da área de competição, os atletas deverão usar calçado.
- No início do evento competitivo, a indumentária de competição deverá estar limpa, seca e sem mau cheiro/odor.

**3.14** É da **responsabilidade** de cada atleta:

- Encontrar a categoria oficial de peso para a sua divisão no tempo determinado.
- Praticar uma higiene e asseio adequados.
- Usar uma indumentária competitiva limpa e apresentável que esteja de acordo com os padrões oficiais aprovados, com a cor de cinto correta ou rash guard para determinado combate.
- Entender as regras que devem ser aplicadas na sua categoria etária e cinto.
- Estar presente e pronto a competir quando for chamado para o combate.
- Ouvir e seguir atentamente as instruções do árbitro.

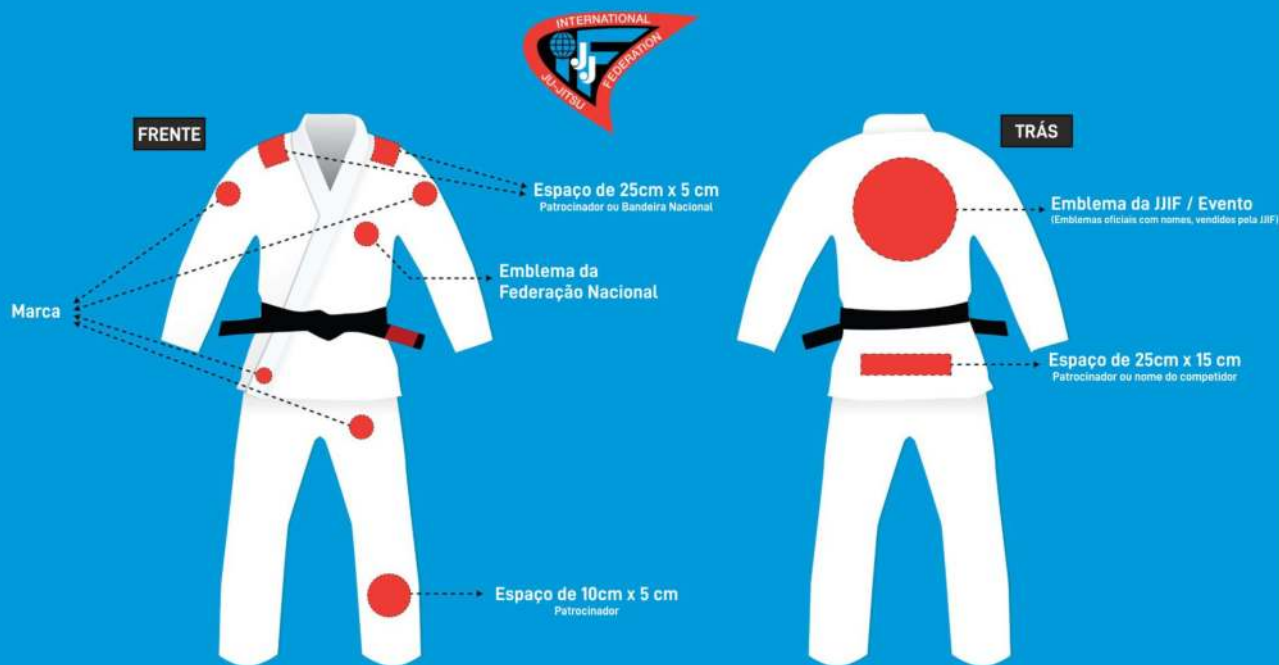
# SECÇÃO 3

## GUIA DE ÚNIFORMES GI



# SECÇÃO 3

## GUIA DE APLICAÇÃO DE DORSAL E EMBLEMAS



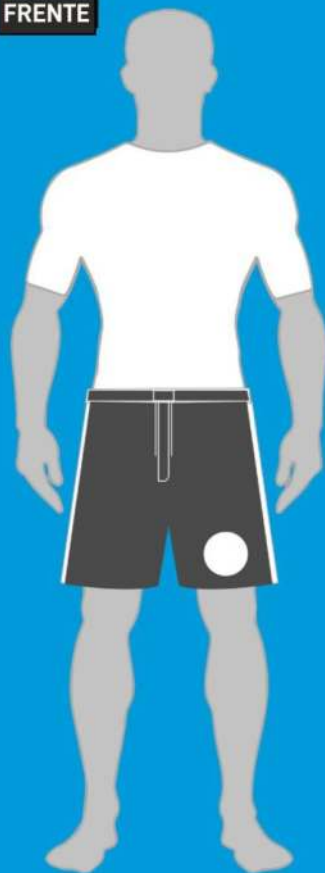
### GENERALIDADES

- A 'área do patrocinador' não deve ser utilizada para declarações religiosas ou políticas.
- O 'patrocinador' deve adequar-se à ética do Budo e do Desporto (sem discriminação, sem álcool, sem tabaco,...).
- O 'patrocinador pessoal' não pode estar em competição com os patrocinadores oficiais JJIF.
- Apenas os fornecedores oficiais de equipamento da JJIF estão autorizados a permanecer nas áreas de patrocínio (em adição às áreas das marcas).
- Apenas o nome do Competidor poderá ser colocado na parte posterior do cinto.
- NÃO é permitida qualquer publicidade nos 'Jogos Mundiais IWGA' e 'Sport Accord World Combat Games'.
- Apenas a marca do equipamento será permitida na posição designada para 'Marcas'.

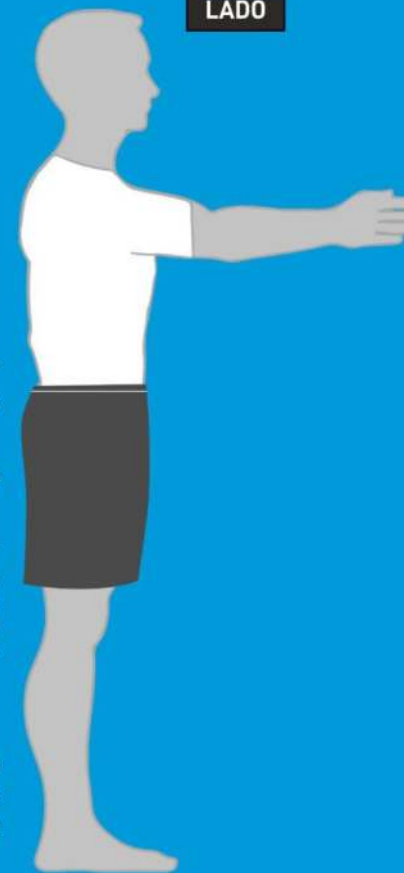
# SECÇÃO 3

## GUIA DE UNIFORMES NO-GI

FRENTE



LADO



### NO-GI

#### Regulamentação do Uniforme

- A 'Rash Guard' deverá ser, maioritariamente, de cor vermelha ou de cor azul, sem nunca misturar as duas cores.
- O dorsal da 'rash guard' deverá ser reservado para a nacionalidade.
- Os calções/bermudas ('shorts') deverão ser de cor preta, ou da mesma cor da 'rash guard'. Não deverão ter bolsos, botões ou fechos. Não poderão ultrapassar os joelhos e deverão cobrir mais de metade das coxas.
- Não é autorizado o uso de calções de compressão.
- É autorizada a utilização de calças de tecido elástico por baixo dos calções/bermudas, para as categorias feminina e masculina. Deverão ser de cor preta.

# SECCÃO 4

GRUPOS ETÁRIOS, TEMPOS DE COMBATE E CATEGORIAS DE PESO

# SECÇÃO 4

## DIVISÃO ETÁRIA, TEMPOS DE COMBATE E CATEGORIAS DE PESO

**4.1** As categorias etárias e de peso são definidas de acordo com o **JJIF Sporting Code**.

**4.2** A duração do combate é determinada pela categoria etária.

**4.3** Entre duas lutas do mesmo atleta, deverá haver um tempo de repouso mínimo de **5 minutos**. Caso a próxima luta seja uma disputa pelas medalhas, essa pausa deverá ter a duração de **10 minutos**.

**4.4** Competidores que devem atingir a faixa etária listada **dentro do mesmo ano civil de determinada competição** (de 1 de janeiro a 31 de dezembro) serão considerados como parte desse grupo etário, mesmo que o evento se realize antes do seu aniversário naquele ano.

- Exceção para os grupos etários U21 e Adultos, nos quais o atleta tem de ter pelo menos 18 anos de idade à data da competição.

**4.5** Em determinada competição, um competidor apenas pode participar **numa categoria etária**. Mesmo que as categorias sejam disputadas em dias diferentes, mas dentro do mesmo evento, o atleta não pode competir noutra categoria etária.

**4.6** Em determinada competição, um competidor apenas pode participar **numa categoria de peso**.

## TEMPOS DE COMBATE POR GRUPO ETÁRIO

<b>Categoria</b>	<b>Idade</b>	<b>Tempo de Combate</b>
<b>Masters</b>	<b>35 anos ou mais</b>	<b>5 minutos</b>
<b>Adultos</b>	<b>18 anos ou mais</b>	<b>5 minutos</b>
<b>U21</b>	<b>18 - 20 anos</b>	<b>5 minutos</b>
<b>U18</b>	<b>16 - 17 anos</b>	<b>4 minutos</b>
<b>U16</b>	<b>14 - 15 anos</b>	<b>3 minutos</b>
<b>U14</b>	<b>12 - 13 anos</b>	<b>3 minutos</b>
<b>U12</b>	<b>10 - 11 anos</b>	<b>3 minutos</b>
<b>U10</b>	<b>8 - 9 anos</b>	<b>1.5 minutos</b>
<b>U8</b>	<b>7 anos ou menos</b>	<b>1.5 minutos</b>

## CATEGORIAS DE PESO: U16 OU MAIORES

MASCULINO			FEMININO		
Adultos / Masters / U21	U18	U16	Adultos / Masters / U21	U18	U16
		-40 kg			-32 kg
		-44 kg			-36 kg
	-48 kg	-48 kg		-40 kg	-40 kg
	-52 kg	-52 kg	-45 kg	-44 kg	-44 kg
-56 kg	-56 kg	-56 kg	-48 kg	-48 kg	-48 kg
-62 kg	-62 kg	-62 kg	-52 kg	-52 kg	-52 kg
-69 kg	-69 kg	-69 kg	-57 kg	-57 kg	-57 kg
-77 kg	-77 kg	-77 kg	-63 kg	-63 kg	-63 kg
-85 kg	-85 kg	+77 kg	-70 kg	-70 kg	+63 kg
-94 kg	+85 kg		+70 kg	+70 kg	
+94 kg					

## CATEGORIAS DE PESO: U14 OU MENORES

MASCULINO			FEMININO		
U14	U12	U10	U14	U12	U10
-32 kg	-25 kg	-22 kg	-25 kg	-22 kg	-20 kg
-36 kg	-28 kg	-25 kg	-28 kg	-25 kg	-22 kg
-40 kg	-32 kg	-28 kg	-32 kg	-28 kg	-25 kg
-44 kg	-36 kg	-32 kg	-36 kg	-32 kg	-28 kg
-48 kg	-40 kg	-36 kg	-40 kg	-36 kg	-32 kg
-52 kg	-44 kg	-40 kg	-44 kg	-40 kg	-36 kg
-56 kg	-48 kg	-44 kg	-48 kg	-44 kg	-40 kg
-62 kg	-52 kg	+44 kg	-52 kg	-48 kg	+40 kg
-69 kg	+52 kg		-57 kg	+48 kg	
+69 kg			+57 kg		



# SECÇÃO 5

ÁRBITROS

# SECÇÃO 5

## AUTORIDADE DO ÁRBITRO

**5.1** O árbitro é a **autoridade máxima** em cada combate.

- O resultado de cada combate dirigido pelo árbitro é oficial.
- As interpretações subjetivas do árbitro na atribuição de pontos, vantagens ou penalidades, são definitivas e não sujeitas a alteração.

**5.2** O resultado declarado de um combate apenas pode ser **anulado** nas seguintes situações:

- Se existir uma **má interpretação** do resultado ou da informação constante no marcador.
- Se o declarado vencedor submeteu o seu oponente utilizando uma submissão, ação ou tática **proibida**, que não foi detetada pelo árbitro.
- Se o competidor foi **incorretamente desqualificado** pela aplicação de uma submissão permitida.
  - Se o combate foi interrompido e a desqualificação ocorreu **antes da desistência** do competidor sob ataque, o combate será reiniciado no centro da área de combate e o competidor que aplicou a submissão receberá dois pontos.
  - Se a submissão **resultou numa desistência**, o atleta que aplicou a submissão será declarado vencedor.

**5.3** No caso de **decisões incorretas** do árbitro devido à má aplicação das regras estabelecidas neste regulamento, deverão ser atendidas as seguintes condições, por forma a que o resultado seja corrigido:

- O árbitro pode conferir com o diretor de arbitragem do evento.
- O árbitro que dirigiu o combate tomará a decisão final sobre a alteração, ou não, do resultado.
- O diretor de arbitragem deverá conferir com a mesa central de provas do evento, por forma a informar-se sobre a progressão da competição e apenas poderá autorizar a alteração dos resultados caso a competição (eliminatória/poule) não tenha avançado para a próxima fase.

**5.4** É dever do árbitro intervir no combate e parar o tempo quando julgar necessário.

**5.5** É dever do árbitro garantir que os competidores se mantenham **dentro dos limites da área de combate**.

**5.6** No caso dos competidores se **elevarem no tapete** com a aplicação de um estrangulamento por triângulo (sankaku jime) ou guarda fechada nas **categorias etárias U12 ou mais novas**, é dever do árbitro central proteger o atleta que foi levantado do tapete e estar preparado para segurar uma potencial ação de queda.

# SECÇÃO 5

## ÁRBITRO CENTRAL E VIDEOÁRBITROS



Árbitro Central



Videoárbitros

**5.7** O **Árbitro Central (AC)** deverá posicionar-se dentro dos limites da área de combate e acompanhar a luta, com a responsabilidade de fazer interpretações visíveis iniciais e gerir as ações dos competidores.

**5.8** Dois (2) **Videoárbitros (VAs)** assistem ao combate enquanto ele está a decorrer (com a opção de poderem fazer uma revisão posterior de qualquer ação, por meio de um software de vídeo replay e comunicar por rádio com o AC sempre que pretendam fazer uma correção).

- Se **pelo menos um** dos dois VAs concorda com a interpretação do AC, não será feita qualquer correção.
- Se **ambos** os VAs discordam do AC, deverão contactar o AC via rádio e informá-lo da sua decisão, seguindo-se a géstica do AC para efetuar as correções necessárias. (cf. **página 30**)

**5.9** Os três árbitros têm **igual autoridade** para fazer interpretações sobre qualquer parte do combate.

**5.10** Na eventualidade dos três árbitros não chegarem a um **consenso maioritário** sobre a pontuação da mesma ação, o AC deverá atribuir uma **decisão intermédia** entre as outras duas.

- Exemplo: Um árbitro atribui pontos, o segundo uma vantagem e o terceiro não atribui qualquer pontuação. Neste caso, será atribuída uma vantagem.

**5.11** Na eventualidade de um competidor cometer uma **falta muito grave** ou a sua **última penalidade**, o AC fará o gesto de desqualificação antes de terminar o combate.

- Se **pelo menos um** dos dois VAs concordar, a decisão é confirmada pelo AC terminando o combate e anunciando o vencedor.
- Se **ambos** os VAs discordarem com a desqualificação, o combate poderá prosseguir.

**5.12** Não há quaisquer decisões do árbitro para desempatar. Todos os combates que terminem com o mesmo número de pontos, vantagens e penalidades, serão decididos por **Golden Score** (cf. **12.4** na **página 67**).

# SECÇÃO 5

## SISTEMA DE CONTESTAÇÃO (“CHALLENGE”) POR VIDEO REPLAY

**5.13** Será disponibilizado um **sistema de contestação** (“challenge”), para dar ao treinador de cada atleta a oportunidade de solicitar uma revisão em vídeo de uma determinada interpretação do AC.

- Para contestar uma ação e solicitar uma revisão de vídeo, o treinador deverá **levantar-se e erguer a sua credencial** (ID) do evento e permanecer na posição de pé até ser reconhecido pelo AC.
  - Um treinador que se senta novamente antes de ser reconhecido, é considerado como tendo retirado o pedido de contestação.
- O AC **aguardará primeiro por uma posição estável** entre os competidores, antes de interromper o combate para falar com o treinador.
- O AC informará os VAs sobre o motivo da contestação para que estes possam **rever as imagens do combate** e chegar a um consenso sobre anular uma decisão ou corrigir uma ação não detetada.
- Se a contestação for **aceite**, o treinador poderá contestar novamente em nome desse atleta.
- Se a contestação for **rejeitada**, nenhuma outra contestação poderá ser solicitada em nome desse atleta durante o resto do combate, nem pelo resto do evento, com a seguinte exceção:
  - Um atleta que alcance os combates de disputa pela medalha de **ouro** ou **bronze** da sua divisão, recupera o direito do seu treinador efetuar uma contestação.

**5.14** **Limitações** da contestação/“Challenge”:

- O treinador apenas pode contestar a ação ou sequência de movimentos **mais recentes**.
- O treinador **não** pode contestar:
  - Vantagens por submissões
  - Penalidades por passividade
  - Qualquer sequência que já foi revista pelos VAs
- O treinador apenas pode dizer ao AC que resultado ou ação deseja que os VAs revejam, e **não poderá debater** ou **pedir explicações**.

**5.15** O AC não deverá aceitar apelos verbais ou protestos vindos do treinador se não for solicitada uma contestação adequada ou se o direito a essa contestação já tiver sido perdido.

- O AC pode expulsar o treinador da área de competição, caso continue a protestar ou a discutir sobre as decisões tomadas sem solicitar formalmente uma contestação.

**5.16** Todas as demais diretrizes referentes ao sistema “challenge”, podem ser encontradas do **Sporting Code** (Código Desportivo) da JJIF.

- Conforme estipulado no “Sporting Code” (Código Desportivo), quaisquer recursos (“appeal”) apresentados à federação organizadora devido a um suposto erro de procedimento ou interpretação por parte de oficiais ou da equipa do evento, não poderão ser considerados para itens já contemplados pelo Sistema “Challenge”.



# SECCÃO 6

SECRETARIADO

# SECÇÃO 6

## SECRETARIADO

**6.1** O secretariado deverá estar posicionado como área de competição, competidores e AC **dentro da sua linha de visão**. Tanto quanto possível, o secretariado deverá estar posicionado no lado oposto aos tapetes, afastado de treinadores, competidores e público.

**6.2** O secretariado será composto por **marcador de pontos**, que trabalha em nome do organizador, e que é responsável pela operação de um marcador eletrónico. Ao critério do organizador, poderá ainda ser designado pessoal adicional.

**6.3** O **marcador eletrónico** deve ser claramente colocado dentro da linha de visão dos árbitros, atletas, treinadores e público.

**6.4** O secretariado deve demonstrar **profissionalismo** em todos os momentos e **seguir as instruções** dadas pelo árbitro.



# SECÇÃO 7

GESTOS E CONDUÇÃO DO COMBATE

# SECÇÃO 7

## GESTOS E CONDUÇÃO DO COMBATE

**7.1** Os competidores apresentam-se no centro da área de competição, defronte um do outro, a aproximadamente dois metros (2m) de distância. O competidor que envergar o cinto vermelho ou “rashguard” vermelha, colocar-se-á no lado direito do árbitro central. Ao sinal do AC, os competidores farão uma saudação, em primeiro lugar, para o árbitro e, de seguida, entre si.



Árbitro central chama os competidores para a área de competição.



Os competidores são instruídos para se curvarem e saudarem o árbitro



Os competidores são instruídos para se curvarem e saudarem entre si

**7.2** O combate inicia na posição de pé, depois do AC anunciar: “fight!”.

**7.3** Assim que houver contacto entre os competidores, através de **pega** ou **controlo**, estão autorizados a ir imediatamente para o chão/solo, seja para uma posição de guarda ou de joelhos.

**7.4** Os competidores podem controlar e alternar entre diferentes posições, no entanto, terão de ativamente tentar **atacar** ou **melhorar a posição**.

**7.5** Toda a luta deve decorrer **dentro da área de combate**.

- Qualquer movimento que vá para **fora** da área de competição (i.e. para além da área de segurança), deve ser interrompido, sendo o combate reiniciado no centro da área de combate, na posição de pé.

**7.6** Se dois terços do corpo do competidor permanecer na **área de segurança** numa **posição estabilizada** que possa ser reproduzida, o AC interromperá o combate e irá reiniciá-lo na mesma posição no centro do tapete.

**7.7** Quando um competidor está a trabalhar para atingir uma **ação pontuável** enquanto se encontra na **área de segurança**, o AC irá aguardar que o atleta estabilize a posição antes de interromper o combate.

- Caso o atleta complete os necessários três (3) segundos de controlo, o AC interromperá o combate, atribuirá os pontos e reiniciará o combate na mesma posição, no centro do tapete.
- Caso o movimento se prolongue para fora da área de competição antes dos três (3) segundos de controlo, o AC irá atribuir uma vantagem (se for conquistada) e reiniciará o combate com os competidores na posição de pé.

**7.8** Se os competidores se encontram na **área de segurança** numa **posição de pé**, o AC interromperá o combate e reinicia-o no centro do tapete, com os atletas na posição de pé.

**7.9** Um combate **nunca** poderá ser reiniciado numa posição de **submissão**.



Árbitro central declara o vencedor no fim do combate



Terminado o combate, e antes de sair da área de competição, os competidores saúdam-se entre si, em primeiro lugar, e por fim, o árbitro central

# SECÇÃO 7

## “FIGHT” E “STOP”

**7.10** O AC anunciará “**fight!**” para dar início ao combate ou reiniciá-lo após ter instruído os atletas a parar.

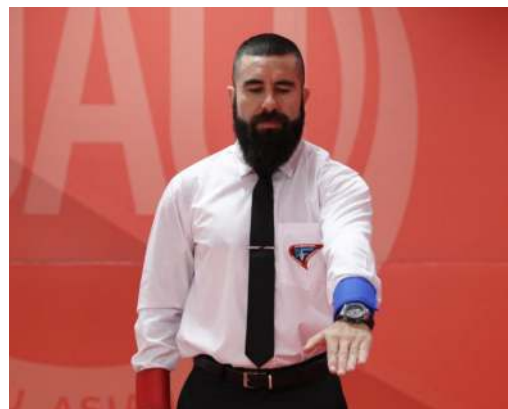


Para iniciar ou reiniciar o combate: “**Fight!**”

**7.11** O AC anunciará “**fight!**” para avisar o competidor sobre **passividade (“stalling”)** no solo.

- O AC **apontará** com o braço correspondente ao atleta que está a ser advertido (ou **tocará** nas suas costas, caso o atleta não esteja virado diretamente para o AC).
- O atleta terá então **dez (10) segundos** para tentar ser mais ativo e procurar progredir no combate.
- Caso um ou ambos os atletas **permaneçam passivos** após a contagem de dez segundos, receberão uma penalidade e será emitido imediatamente um novo aviso de passividade.

Para avisar um competidor de passividade no solo: “**Fight!**”



Gesto para iniciar a contagem dos 10 segundos de passividade de um atleta



O árbitro tocará no atleta caso o gesto de aviso não seja visível

**7.12** O AC deve indicar “**stop!**” para parar o combate temporaria ou permanentemente, nas seguintes situações:

- Se os dois atletas deixam a área de combate e encaminham-se para a área de segurança numa **posição estável e facilmente reconhecida**, ambos serão parados e trazidos de volta para o meio da área de combate, reiniciando a luta na **mesma posição**.
- Em qualquer outra situação que o AC ache necessário (e.g. para reajustar o Gi, para pronúncia sobre decisões ou por suspeita de perigo ou lesão, etc.).
- Se os dois atletas abandonam a área de combate (fora da área de segurança) numa **posição não reconhecível que não pode ser recriada**, o árbitro reiniciará o combate no centro do tatami, com ambos os atletas na **posição de pé**.
- Se um ou ambos os atletas estão lesionados, inconscientes ou doentes.
- Em caso de **submissão** (um competidor que desiste por batimento, mostra outros sinais de desistência, grita ou se um dos competidores não puder bater quando se encontra sob a ação de um estrangulamento ou luxação).
- O **tempo de combate** terminou.

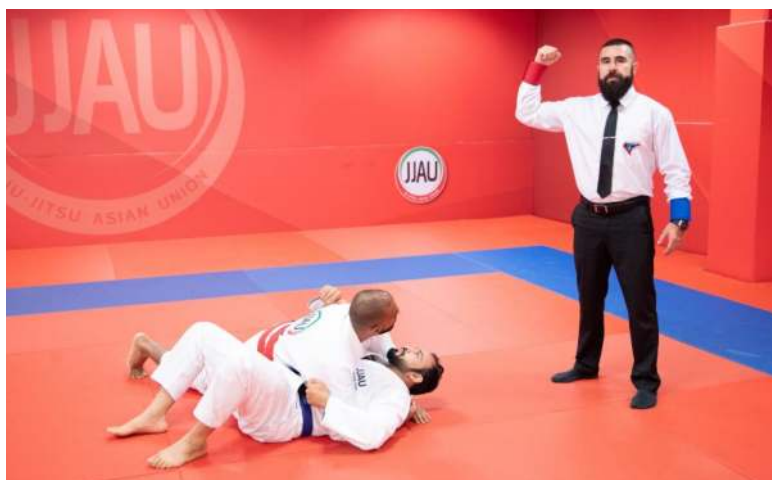
# SECÇÃO 7

## PENALIDADES E DESQUALIFICAÇÕES

Atribuir uma penalidade (falta leve): "Foul!"



O árbitro aponta para o atleta infrator



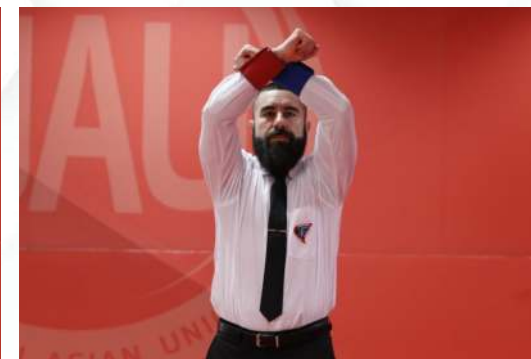
O árbitro mostra o gesto da penalidade a atribuir



Para mostrar que a penalidade foi por fugir ou deixar deliberadamente a área de competição



Para mostrar que a penalidade foi por uma pega ilegal na manga ou na calça



Gesto de desqualificação (a mostrar ao atleta infrator)



Indicar ao competidor para ajustar o Gi

(O atleta tem 20 segundos para ajustar cada elemento - calças e cinto - antes de ser penalizado)

# SECÇÃO 7

## MAIS GESTOS



Parar o combate: “Stop!”



Gesto para remoção da pontuação ou penalidade anterior



Indicar a correção dos videoárbitros



Mostrar que um atleta venceu o combate através de uma submissão legal



Indicar ao competidor para se levantar do chão



Indicar ao competidor para regressar ao solo/chão



# SECÇÃO 8

DIRETRIZES PARA A PONTUAÇÃO, PONTOS E VANTAGENS

# SECÇÃO 8

## DIRETRIZES DE PONTUAÇÃO

O Jiu-Jitsu recompensa a **progressão** de movimentos pontuáveis e de posições de controlo cada vez mais dominantes alcançadas por um competidor ao longo de um combate, com o objetivo de alcançar uma **submissão** do oponente. Os movimentos e posições pontuáveis deverão ser estabilizadas por três (3) segundos de controlo para poderem receber os **pontos**. Se um movimento ou posição for, momentaneamente, atingido, o atleta que tenta pontuar receberá uma **vantagem**.

Ações **defensivas** (tal como a reversão de uma posição inferior sem uma guarda) não são pontuadas.

Pontos ou vantagens poderão ser atribuídas por ações alcançadas no **avanço** da progressão, mas nunca por **retroceder** de uma posição mais dominante.

É importante observar sempre onde iniciam e onde terminam os movimentos.

O princípio da **continuidade** é uma diretriz que determina se uma ação num combate pode alcançar uma pontuação válida. Deve ser uma sucessão contínua de movimentos direcionados para o objetivo de pontuação ou de submissão até ao final de uma sequência. Uma quebra de continuidade ocorre quando há uma clara e evidente pausa no movimento e quando qualquer tentativa de pontuação já foi completamente anulada.



# SECÇÃO 8

## PONTOS

**8.1** Pontos serão atribuídos sempre que um atleta estabilize por três (3) segundos, um movimento ou posição pontuáveis.

O AC confirmará e mostrará o número de pontos a atribuir, através da execução de gestos com os seus dedos e utilizando a mão/braço correspondente à cor do atleta que completou a pontuação.



**2 Pontos**  
Projeção  
Raspagem  
Joelho na Barriga



**3 Pontos**  
Passagem da Guarda



**4 Pontos**  
Montada  
Montada pelas costas  
Controlo pelas costas

**8.1.1** Quando um atleta **sai deliberadamente** da área de competição para impedir o oponente de completar uma ação pontuável ou de manter uma posição dominante, será dada uma **penalidade** ao atleta por fugir da área do tatami e atribuídos **dois (2) pontos** ao oponente.

- A ordem das penalidades será seguida, e quaisquer vantagens ou pontos correspondentes serão igualmente atribuídos ao oponente, caso seja aplicável.
- Caso exista uma posição estável que possa ser recriada antes do atleta ter fugido, o AC poderá reiniciar o combate nessa posição. Doutra forma, os atletas reiniciarão na posição de pé.

**8.1.2** Pontos são **cumulativos** para múltiplas ações pontuáveis alcançadas, simultaneamente, por um atleta. Nesta situação, o árbitro apenas necessita de **completar a contagem de três (3) segundos apenas uma vez** para ações pontuáveis simultâneas. (Por exemplo: passagem de guarda para joelho na barriga; raspagem para montada; projeção para controlo pelas costas, e outras combinações)

- Pontos serão atribuídos para cada ação pontuável completada numa sequência com três (3) segundos de estabilização.
- Será atribuída uma vantagem para cada ação pontuável que foi alcançada, mas não estabilizada por três (3) segundos.

**8.1.3** Quando um atleta chega a uma ação pontuável **enquanto está a ser atacado** pelo oponente com uma submissão, o AC apenas iniciará a contagem do período de três segundos de estabilização, depois do atleta ter escapado por completo e atingir em pleno a posição pontuável.

- Se um atleta que já se encontra sob uma submissão pelo seu oponente tenta uma ação pontuável e depois escapa à submissão sem atingir momentaneamente a posição desejada, não será atribuída qualquer pontuação (pontos ou vantagens) pela tentativa de pontuar.

**8.1.4** Quando um atleta está a tentar estabilizar uma ação pontuável **e é então atacado pelo seu oponente com uma submissão**, o AC interromperá a contagem de três segundos.

- Se o atleta escapa à tentativa de submissão ou o tempo de combate termina, o AC atribuirá ao atleta uma vantagem por cada posição pontuável momentaneamente alcançadas. Estas vantagens serão atribuídas mesmo que os atletas já não se encontrem na mesma posição em que estavam quando a contagem dos três segundos de estabilização foi interrompida.
- Se o atleta escapa à tentativa de submissão e mantém a posição pontuável, será necessária uma nova contagem de três segundos para que possa receber os pontos pela ação. Será atribuída uma vantagem, caso não sejam atingidos os três (3) segundos de estabilização.

# SECÇÃO 8

## VANTAGENS

**8.2** Será atribuída uma vantagem quando um atleta alcança uma ação pontuável, mas após a qual foi incapaz de manter a contagem de três (3) segundos de estabilização.

Será também atribuída uma vantagem à tentativa de submissão legal, que represente um perigo real para o oponente, definida como uma possibilidade realista de induzir à rendição, inconsciência ou lesão do adversário.

A vantagem deve ser atribuída quando já não há qualquer possibilidade para o atleta de completar a ação pontuável ou quando a tentativa de submissão foi completamente ultrapassada.

**8.2.1** Uma vantagem pode ser atribuída **mesmo após** ter terminado o combate, mas antes do resultado ser anunciado, desde que estejam reunidas as condições para a sua atribuição.

**8.2.2** Um atleta que faz uma ou múltiplas ações pontuáveis enquanto **já se encontra atacado por uma submissão** pelo oponente, apenas receberá uma única vantagem caso a tentativa de submissão não seja desfeita até ao final do tempo de combate.



Gesto para atribuição de uma vantagem



Uma tentativa de submissão deve originar perigo real na sua aplicação, para poder receber uma vantagem.



Vantagens apenas são atribuídas quando já não existe qualquer hipótese de completar uma ação pontuável ou submissão.



# SECÇÃO 9

MOVIMENTOS E POSIÇÕES PONTUÁVEIS

# SECÇÃO 9

## MOVIMENTO PONTUÁVEL: PROJEÇÃO

9.1 Uma projeção é definida quando um atleta, em continuidade com a luta em pé, força o oponente a cair no chão numa posição inferior (de costas, de lado, sentado) ou ajoelhado/de barriga para baixo com controlo da anca por trás da linha dos ombros.

O atleta atacante deve estabilizar essa posição superior por três (3) segundos após uma tentativa de projeção, para receber os dois (2) pontos.



Cair com, pelo menos, um joelho no chão, com controlo da anca por trás do ombro



Queda com as costas no chão



Queda lateral



Queda na posição de sentado

**9.1.1** Quando um atleta, com continuidade a partir da posição de pé, força o oponente para o chão, obrigando-o a cair com, **pelo menos, um joelho ou barriga para baixo**, a pontuação só poderá ser obtida a partir do momento em que o atleta que executou a projeção estabeleça o controlo efetivo das ancas por trás da linha dos ombros do oponente, e respeitando a regra dos três segundos de estabilização.

- Concluir o controlo pelas costas com dois ganchos na mesma ação por três (3) segundos de estabilização/controlo, conferirá quatro (4) pontos.

**9.1.2** Atletas que iniciem o movimento de projeção **antes** do oponente puxar a guarda, receberão a pontuação pela projeção, respeitando sempre a regra de estabilização dos três (3) segundos.

**9.1.3** Quando um atleta tem uma **pega na perna** ou nas **calças do Gi** do oponente e o oponente **puxa para a posição de guarda** no chão, o atleta com a pega na perna receberá a pontuação pelo movimento de projeção, respeitando sempre a regra de estabilização dos três (3) segundos.

**9.1.4** Se um atleta tem uma pega na perna ou na calça do Gi do oponente e o oponente **salta para a guarda fechada e permanece suspenso no ar**, o atleta que fez a pega na perna terá que colocar as costas do oponente no chão **dentro de três (3) segundos**, para que seja considerado um movimento contínuo de projeção.

- Se o oponente for colocado no chão após terem passado os três (3) segundos, não será atribuída qualquer pontuação (pontos ou vantagens) pela projeção.
- Nas divisões onde saltar para a guarda é proibido, o AC interromperá o combate e atribuirá uma penalidade ao atleta infrator, reiniciando o combate na posição de pé, atribuindo ainda a pontuação de dois pontos pela projeção.

**9.1.5** Caso um atleta execute uma projeção em que o oponente caia na **área de segurança**, o atleta que concretiza a projeção deverá ter os dois pés dentro da área de competição na altura em que inicia o movimento, para que possa ser atribuída uma pontuação pela projeção.

- Se os atletas permanecerem na área de segurança após a projeção, o AC apenas interromperá o combate depois da contagem dos três (3) segundos de estabilização.
- O AC atribuirá os pontos e reiniciará o combate no centro da área de competição, na mesma posição de quando o combate foi interrompido.
- Caso a posição não seja estabilizada, será atribuída uma vantagem pela tentativa de projeção, desde que as condições para tal sejam atendidas.

**9.1.6** Quando o oponente, vindo da posição de pé com uma pega, abaixa-se com, pelo menos, um joelho, apenas o atleta que permanece em pé poderá alcançar uma pontuação por um movimento de projeção. **Um atleta ajoelhado não pode receber uma pontuação de projeção** sem continuidade prévia da posição de pé.

**9.1.7** Quando um atleta força o oponente para o chão usando uma projeção com uma (“single leg”) ou as duas pernas (“double leg”) e o oponente aplica com sucesso um **contra-ataque/projeção** e estabiliza em posição superior por três (3) segundos, à tentativa inicial de projeção não pode ser atribuída qualquer vantagem.

- O movimento de contra-ataque deve começar antes de o atleta ser levado ao chão para ser considerado uma contra-projeção.
- Se o movimento de contra-ataque/projeção não for estabilizado com sucesso por três (3) segundos, apenas o atleta que iniciou a primeira projeção poderá receber uma vantagem.
- Se a tentativa inicial de projeção forçar o defensor para o chão primeiro e o atleta na posição inferior usar a guarda para mudar de nível e assumir a posição superior, isso será considerado uma raspagem e não um contra-ataque/projeção. O atleta que conseguiu a projeção inicial poderá receber, pelo menos, uma vantagem.

**9.1.8** **Nenhuma pontuação** (pontos ou vantagens) pela projeção:

- Aos atletas que tentem um movimento de projeção após o oponente **já ter estabelecido a guarda**, não será atribuída qualquer pontuação relacionada com este movimento.
- Um atleta que, em continuidade com a defesa de uma raspagem, **derrube o oponente** no chão de costas ou de lado, **antes de perfazer três (3) segundos** de ambos os atletas se levantarem, não receberá qualquer pontuação relacionada com a projeção.
- Atletas que defendem uma tentativa de **controlo pelas costas na posição de pé**, na qual o oponente tem um ou os dois ganchos na posição correta e **não tem um pé no tapete**, não receberão qualquer pontuação relacionada com a projeção.
- Se um atleta executar uma projeção que **ao cair passe a guarda**, mas seja **imediatamente virado** para a posição inferior pelo oponente, o atleta que iniciou a projeção obterá uma vantagem, enquanto que o oponente que inverteu a posição **após a queda**, não receberá qualquer pontuação.

**9.1.9** As projeções poderão ser **novamente pontuadas** caso ambos os atletas regressem à posição de pé, sem qualquer **continuidade** com a luta no chão.

# SECÇÃO 9

## MOVIMENTO PONTUÁVEL: RASPAGEM

**Conceito-chave:** a **Guarda** é definida como a utilização de uma ou ambas as pernas para controlo, bloqueio ou impedir o oponente de atingir uma posição superior e conseguir uma posição dominante na parte superior do corpo do adversário.

- As pernas não precisam de estar em contacto directo com o oponente (por exemplo: guarda sentada vs. adversário de pé), desde que as pernas estejam, de alguma forma, entre o atleta que está na posição inferior e o oponente.
- Um atleta que, vindo da guarda, fica ajoelhado ou em pé sem dar continuidade a uma tentativa de pontuação, não será mais considerado como guarda.
- Sem continuidade de uma posição de guarda, não há qualquer pontuação possível para raspagem ou passagem da guarda.

**9.2** Uma raspagem ocorre quando um atleta, vindo da guarda, muda de nível com continuidade para a posição superior, enquanto força o oponente para a posição inferior (de costas, de lado, sentado ou ajoelhado/de barriga para baixo com controlo da anca por detrás da linha dos ombros).

Serão atribuídos dois (2) pontos por raspagens bem-sucedidas, após três (3) segundos de estabilização na posição superior.



**9.2.1** Quando um atleta que inicia uma raspagem e consegue forçar, momentaneamente, o oponente a ir para uma posição inferior e alcançar a posição superior, mas não consegue uma estabilização de três segundos, o atleta que executou a raspagem receberá uma **vantagem**.

O atleta **não** pode receber vantagem pelos seguintes motivos:

- Se o atleta inicia uma raspagem que desequilibra o oponente e o coloca no chão, mas não tenta alcançar a posição superior.
- Se o atleta executa um movimento de raspagem e, momentaneamente, alcança a posição superior, mas voluntariamente recua e volta a puxar para a guarda.

**9.2.2** Quando o atleta que tenta uma raspagem atinge a posição de **controlo das costas** com um ou dois ganchos, enquanto o oponente permanece apoiado **em pelo menos um joelho**, isso é considerado uma mudança de nível bem-sucedida para a posição superior e, portanto, pode obter uma pontuação pela raspagem, respeitando a contagem dos três (3) segundos.

- Concluir o controlo pelas costas com dois ganchos na mesma ação por três (3) segundos de estabilização/controlo, conferirá quatro (4) pontos.

**9.2.3** Não serão atribuídas vantagens pelas tentativas de raspagem que **iniciem e terminem** numa situação de **guarda 50/50**. No entanto, serão atribuídos dois (2) pontos se a mudança de nível para a posição superior for concluída e estabilizada por três (3) segundos.



Atleta (azul) fazendo guarda 50/50



Tentativa de raspagem



Raspagem defendida e ainda 50/50:  
SEM PONTUAÇÃO

**9.2.4** Serão, simultaneamente, atribuídos pontos adicionais para as raspagens bem-sucedidas que terminem diretamente no **joelho na barriga, montada ou montada pelas costas**, desde que as definições técnicas de cada ação pontuável e a contagem dos três segundos de estabilização sejam atendidas.

**9.2.5** Ao iniciar uma **tentativa de raspagem** a partir de qualquer posição de guarda e fazer a transição para uma **posição de pé**, a luta em pé será estabelecida a partir do momento em que ambos os atletas se encontrem de pé por três segundos.

- A contagem dos três (3) segundos começa quando um atleta coloca os **dois pés** no tapete e o outro coloca **um pé** no tapete.
- Nenhum atleta deve estar **ajoelhado**.
- Após três (3) segundos nesta posição, não há mais continuidade a partir da guarda e qualquer um dos atletas pode conseguir uma pontuação de **projeção** sobre o adversário.



Uma posição de "single leg" que resulta de uma tentativa de raspagem é considerada uma posição de pé após três (3) segundos.

**9.2.6** Reversões da mudança de nível da posição inferior para uma posição superior **sem continuidade da guarda**, não contam como raspagens e, por conseguinte, não serão pontuadas.

# SECÇÃO 9

## MOVIMENTO PONTUÁVEL: PASSAGEM DA GUARDA

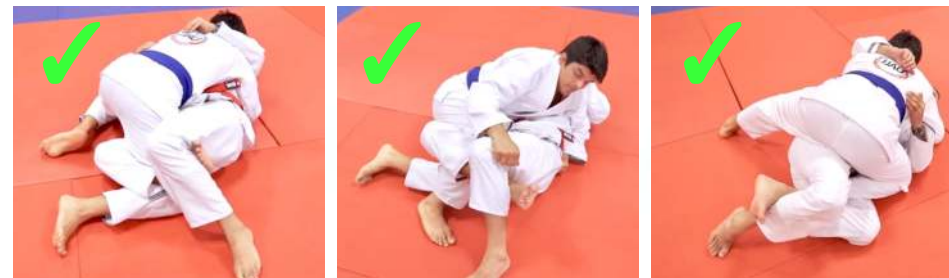
**9.3** Uma passagem da guarda ocorre quando um atleta, em continuidade com a sua posição superior contra um atleta que se encontra a fazer a guarda, avança completamente passando pelas pernas do oponente para uma posição dominante de controlo superior, mantendo o oponente de costas ou de lado, com a anca no tapete.

Três (3) pontos serão atribuídos por passagem da guarda bem-sucedidas que sejam estabilizadas por três (3) segundos.



**9.3.1** Serão atribuídos, **simultaneamente**, pontos adicionais por passagens da guarda bem-sucedidas que terminem diretamente no **joelho na barriga** ou **montada**, desde que as definições técnicas de cada ação pontuável e a contagem dos três segundos de estabilização sejam atendidas.

**Conceito-chave:** O **controlo da meia guarda superior** ocorre quando o atleta na posição superior, com uma perna presa na meia guarda do oponente, consegue alcançar o controlo do tronco do oponente.



A posição de “meia guarda negativa” (à esquerda) não é considerada como controlo superior de meia guarda.

**9.3.2** Quando um atleta, vindo de uma **tentativa de passar** uma guarda aberta ou fechada, ou contra um oponente que **puxa** diretamente para a meia guarda a partir da posição de pé, estabelece o **controlo superior da meia guarda**, mas não consegue concluir a passagem da guarda, o atleta irá receber uma **vantagem** após perder a posição de controlo da meia guarda superior.

- Se o atleta em posição superior for colocado na meia guarda diretamente a partir de uma raspagem, reconduzindo após passar a guarda, ou qualquer outra situação que não se enquadre na definição supramencionada, não poderá ser atribuída qualquer vantagem para o controlo superior da meia guarda.
- Se o atleta concluir a passagem da guarda, serão atribuídos três (3) pontos pela sequência de passagem bem-sucedida, e nenhuma vantagem.

**9.3.3** Se um atleta que se encontra a fazer a guarda for forçado a agachar-se (**tartaruga**), deitar-se de bruços (**barriga para baixo**) ou **virar-se para se ajoelhar** a fim de **impedir uma passagem da guarda**, o atleta que tentou a passagem da guarda receberá uma **vantagem**. A vantagem só deve ser concedida, quando a tentativa de passagem já não puder ser concluída.



Tentativa de passagem da guarda



O oponente coloca-se na posição de tartaruga para impedir a passagem da guarda: **VANTAGEM**

**9.3.4** Se o atleta que se encontra a fazer a guarda for forçado a **rolar para trás** até conseguir uma posição ajoelhada, o atleta que tenta a passagem **só poderá** receber uma **vantagem** ao conseguir o **controlo da anca** a partir de uma posição superior, atrás da linha do ombro do oponente.



Atleta a fazer guarda forçado a rolar para trás



O atleta que tenta a passagem da guarda consegue o controlo da anca atrás da linha dos ombros: **VANTAGEM**

**9.3.5** Se um atleta que **já passou a guarda** coloca uma perna entre ou à frente das pernas do atleta em posição inferior, o atleta na posição superior só poderá receber uma pontuação pela passagem da guarda a partir daí, se o atleta em posição inferior **aceitar a posição de guarda**, controlando ou bloqueando o atleta em posição superior com as pernas. Caso contrário, não poderá ser atribuída qualquer pontuação pela passagem da guarda.

**9.3.6** Para o cenário da **guarda aranha com o pé no biceps**: se o atleta que tenta a passagem for capaz de colocar um joelho ou canela no tronco do oponente para além da linha da anca, o atleta que tenta a passagem ainda será considerado como estando dentro da guarda, desde que a perna do atleta que se encontra na posição inferior, com o pé no biceps, ainda esteja reta.



- Neste cenário não pode ser ainda atribuída qualquer pontuação.
- Se a perna que apoia o pé no biceps estiver dobrada, o AC poderá iniciar a contagem da estabilização de três segundos pela passagem da guarda e pelo joelho na barriga, se aplicável.

**9.3.7** Se o atleta em posição superior **conseguir**, momentaneamente, **uma posição de passagem da guarda** para ganhar, pelo menos, uma vantagem pela passagem, considera-se já não haver **continuidade** da posição de guarda. Portanto, quaisquer reversões do atleta em posição inferior, passando pela guarda, não podem ser pontuadas como tentativas de raspagem.

**9.3.8** Se um atleta que tenta a passagem da guarda acaba por ficar com o seu peito **nas costas de um atleta em guarda sentado**, e não conseguir concluir a passagem, ser-lhe-á atribuída uma **vantagem**.

# SECÇÃO 9

## POSIÇÃO PONTUÁVEL: JOELHO NA BARRIGA

**9.4** A posição de Joelho na Barriga é estabelecida quando o atleta na posição superior coloca um joelho ou canela sobre ou ao longo do estômago, peito ou costelas do oponente que está deitado de costas ou de lado.

O atleta deve estar posicionado de frente para a cabeça do oponente, e não para as pernas, com o outro joelho levantado do tapete, para lhe poder ser atribuída a pontuação.

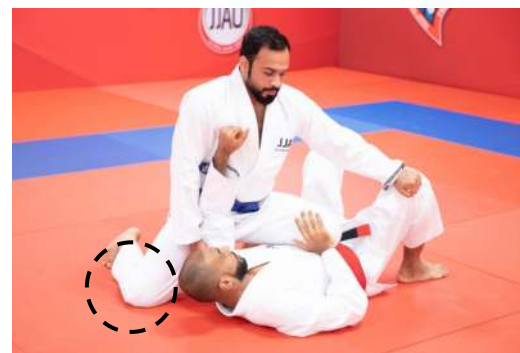
São atribuídos dois (2) pontos por estabilizar com sucesso a posição do joelho na barriga por três (3) segundos.

**9.4.1** Quando um atleta na posição superior coloca um joelho ou a canela na barriga, no peito ou nas costelas do oponente, mas mantém o **outro pé no tapete**, o AC continuará a observar se o atleta consegue completar a posição por três (3) segundos, conforme tecnicamente definido, para que lhe seja atribuída a respetiva pontuação.

- Se o atleta que inicia a posição for forçado a assumir uma posição diferente antes dos pontos serem atribuídos ou o tempo acabe, o atleta receberá uma vantagem.

**9.4.2** Quando um atleta que já atingiu a posição de joelho na barriga **muda** para a mesma posição de joelho na barriga, mas do outro lado, ou **voluntariamente abandona** a progressão e depois retorna para a posição de joelho na barriga, não será atribuída qualquer pontuação adicional.

- Caso o atleta seja forçado pelo adversário a perder a posição, a pontuação pelo joelho na barriga poderá ser atribuída novamente, respeitando a contagem dos três segundos e a definição técnica.



Ajoelhado no tapete: **VANTAGEM**  
caso a posição não esteja completa conforme definido tecnicamente

De frente para as pernas: **SEM PONTUAÇÃO**  
para o joelho na barriga

**9.4.3** Quando um atleta que já atingiu a **montada** abandona voluntariamente a posição ou é forçado a regredir para a posição de joelho na barriga, não será atribuída qualquer pontuação pelo joelho na barriga.

- Caso o atleta seja forçado pelo adversário para uma posição mais recuada na progressão (como o controlo lateral, controlo norte-sul ou guarda), a pontuação para o joelho na barriga poderá ser novamente atribuída, respeitando a contagem dos três segundos e a definição técnica.

# SECÇÃO 9

## POSIÇÕES PONTUÁVEIS: MONTADA E MONTADA PELAS COSTAS

**9.5** A posição de montada surge quando o atleta em posição superior usa as suas pernas para se posicionar sobre o tronco de um oponente **deitado de costas** ou de **lado**, sem que nenhum dos joelhos esteja acima da linha dos ombros do oponente e, no máximo, com apenas um dos braços do adversário preso por baixo. O atleta em posição superior poderá ter os dois joelhos no tapete (montada clássica) ou um joelho e um pé apoiados no tapete (montada técnica).

A posição de montada pelas costas é estabelecida quando o atleta na posição superior usa as pernas para ficar sobre o tronco de um oponente que está deitado de **barriga para baixo**, sem que nenhum dos joelhos esteja acima da linha dos ombros do adversário e, no máximo, com apenas um dos braços do adversário preso por baixo.

São atribuídos quatro (4) pontos por estabilizar com sucesso a montada ou montada pelas costas, por três (3) segundos.

**9.5.1** Montada e montada pelas costas são reconhecidas como duas posições distintas e são consideradas **iguais** na progressão para o **controlo pelas costas**, como as posições de maior pontuação possível.

- Dessa forma, os quatro pontos são atribuídos sempre que qualquer uma dessas posições for alcançada, desde que seja cumprida a definição técnica.
- Isso inclui todas as vezes que o atleta alterna entre a montada e a montada pelas costas, ou vice-versa.



Montada clássica



Montada Técnica



Montada com ganchos ("Grapevine")



Montada com um braço preso



Montada pelas costas

**9.5.2** Se o atleta inicia a montada ou montada pelas costas com **ambos os braços do oponente** presos por baixo, o AC continuará a observar se o atleta é capaz de atingir a posição conforme está tecnicamente definida, por três (3) segundos, para receber os pontos.

- Se o atleta que inicia a posição pontuável é forçado a assumir uma posição diferente antes dos pontos serem alcançados ou o tempo acabe, esse atleta receberá uma vantagem.

**9.5.3** Se o atleta **sair voluntariamente** da montada ou montada pelas costas e depois regressar à mesma posição, não será atribuída qualquer pontuação adicional.

- Caso o atleta seja forçado pelo oponente a perder a posição, a pontuação poderá ser atribuída novamente, respeitando a contagem dos três (3) segundos e as definições técnicas.



**Ambos os braços presos: VANTAGEM**  
caso a montada não esteja completa, conforme definido tecnicamente.



**Triângulo a partir da posição superior:**  
**SEM PONTUAÇÃO**



**Montada invertida: SEM PONTUAÇÃO**

# SECÇÃO 9

## POSIÇÃO PONTUÁVEL: CONTROLO PELAS COSTAS

**9.6** A posição de Controlo pelas Costas define-se quando um atleta que se encontra por detrás do oponente, coloca as duas pernas como ganchos de controlo com os calcanhares à frente dos ossos da anca (ilíacos) ou entre as pernas do adversário, com não mais do que um braço preso, e com os ganchos colocados abaixo da linha dos ombros.

Para que se possa obter a pontuação por esta posição, as pernas não podem estar cruzadas.

São atribuídos quatro (4) pontos por estabilizar com sucesso o Controlo pelas Costas, por três (3) segundos.

**9.6.1** Se o atleta, ao tentar a posição de controlo pelas costas, apenas consegue colocar **um gancho**, ou **cruza/faz triângulo** com as pernas, ou tiver **ambos os braços do oponente** presos dentro dos ganchos, o AC continuará a observar se o atleta é capaz de atingir a posição conforme está tecnicamente definida, por três (3) segundos, para receber os pontos.

- Se o atleta que inicia a posição pontuável é forçado a assumir uma posição diferente antes dos pontos serem alcançados ou o tempo acabe, esse atleta receberá uma vantagem.

**9.6.2** Um atleta deve perder completamente o acesso às costas do oponente antes de poder obter **nova pontuação** pelo controlo pelas costas.

- Remover simplesmente os ganchos da posição e voltar a colocá-los na posição não resultará na atribuição de qualquer pontuação adicional (pontos ou vantagens) pelo controlo pelas costas.



Controlo pelas Costas com dois ganchos



Controlo pelas Costas com apenas um braço preso

**VANTAGEM** para estas situações, caso o controlo pelas costas não seja concluído conforme definido tecnicamente:



Pés cruzados



Triângulo ao Corpo  
("cadeado nas costas")



Ambos os braços presos



# SECÇÃO 10

SUBMISSÕES

**10.1** A lista abaixo abrange a gama de submissões legais para competições abertas (**open rank**) entre os grupos etários U18 e maiores, com ações proibidas resumidas para todas as classes etárias na **página 59**. Consulte a tabela na **página 60** para competições com divisões classificadas por faixa/cinto ou nível de experiência equivalente.

- Todos os **estrangulamentos** são permitidos, exceto quando executados diretamente com as mãos ou os dedos à volta da garganta do oponente.
  - Se uma tentativa de estrangulamento colocar o atleta que defende numa situação de esmagamento facial, o ataque será considerado uma tentativa legal de submissão.
- São permitidas todas as chaves com **rotação** ou **hiperextensão** que apliquem força no **ombro** ou no **cotovelo**.
- São permitidas todas as chaves que apliquem força no **pulso** para os grupos etários U18 e superiores.
- São permitidas **chaves retas do tornozelo** para os grupos etários U18 e superiores.
- São permitidas submissões de compressão interna no cotovelo ou joelho (conhecidas como **chaves de biceps** e **panturrilha/gêmeos**) para os grupos etários U18 e superiores.
- São permitidas chaves de hiperextensão reta do joelho (**chave de joelho reta**) para os grupos etários U18 e superiores, desde que a força do ataque esteja alinhada com a extensão natural do joelho, em vez de uma força lateral (para os lados) no joelho.
- São permitidas **chaves com rotação interna do tornozelo** (e.g. “toehold/Mata leão ao pé” ou chave de pé “Estima”) para os grupos etários U18 e superiores.
- **Chaves de perna** que apliquem uma força **lateral** ou **com rotação** no joelho, apenas são permitidas nas divisões **No Gi** para as categorias etárias **U21 e Adultos**. Em todas as outras divisões e categorias etárias, são proibidas.
  - Esta definição inclui (mas não se limita a): chave de calcanhar interna/externa, chave Z (Z-lock), chave lateral de joelho e a cruzada de perna com um pé preso ou sob ataque.

- As chaves ao tornozelo com rotação externa (e.g. mata-leão inverso ao pé/”reverse toehold”, Chave Aoki) são consideradas ataques com rotação no joelho e, portanto, são proibidas em todas as divisões etárias, exceto para U21 e Adultos No Gi.
- São proibidas quaisquer chaves ao **pescoço** ou à **coluna vertebral** que, deliberadamente, girem, hiperflexionem ou hiperextendam a coluna vertebral do oponente com o objetivo de induzir uma desistência ou lesão.
  - Se uma tentativa de estrangulamento colocar o atleta que defende numa qualquer chave à coluna, o ataque será considerado uma submissão legal nos escalões etários U18 e maiores, desde que esteja a ser tentado um estrangulamento perfeitamente legal.

**10.2** Os combates serão imediatamente interrompidos quando um atleta demonstrar um **sinal físico ou verbal** de que o golpe de submissão do oponente não pode mais ser defendido com segurança. A interrupção ocorrerá nas seguintes circunstâncias:

- Quando um atleta usa a **mão** para **bater** no oponente, no chão ou em si mesmo, de uma forma clara e evidente.
- Quando um atleta usa o **pé** para **bater** no chão, de uma forma clara e evidente, no momento em que não consegue usar os braços.
- Quando um atleta solicita **verbalmente** que a luta seja interrompida ou diz “**bati**”/“**tap**”, ou qualquer outro sinal verbal de desistência.
- Quando o atleta grita, grunhe ou **emite qualquer ruído que expresse dor** enquanto está preso numa tentativa de submissão.
- O atleta será considerado como tendo perdido a luta, se **perder a consciência** devido a um ataque legal aplicado pelo adversário, ou devido a um acidente que não tenha sido causado por uma ação ilegal do oponente.
  - Como precaução médica, o atleta que perdeu a consciência **não poderá competir** no resto da competição/evento desportivo.
  - Quando isto acontece, é da responsabilidade da equipa de arbitragem daquela luta informar o diretor da arbitragem.
- No grupo etário **U16** e menores, o AC tem o dever de **interromper uma finalização/submissão** e declarar o atacante como vencedor, mesmo sem um sinal verbal ou físico de desistência, se for considerado inseguro para o atleta que está sob ataque de uma submissão legal.

**10.3** O atleta receberá uma **vantagem** ao tentar uma submissão na qual o oponente fique em **perigo real** de desistir, perder a consciência ou lesionar-se devido à tentativa de submissão. A vantagem só será atribuída quando a tentativa de submissão tiver sido completamente defendida.

**10.4** Quando uma tentativa de submissão está a ocorrer sobre a **área de segurança**, o AC não deve interromper a luta.

**10.5** Após a **aplicação bem-sucedida de uma submissão legal**, a luta será interrompida e o atleta que aplicou a submissão será declarado vencedor. O AC levantará o braço correspondente acima da cabeça, com a palma da mão voltada para a frente, para sinalizar que ocorreu a submissão/finalização.

**10.6** Se um atleta que defende fizer uma **tentativa legítima de fuga** para defender uma submissão (ou seja, não fugir simplesmente do tapete para escapar à submissão) e essa tentativa fizer com que qualquer um dos atletas vá além da área de segurança, o AC parará o tempo e atribuirá dois (2) pontos ao atleta que tentou a submissão.

- O combate será reiniciado na posição de pé.
- Uma fuga ou defesa legítima é aquela que pode ser usada de modo razoável, independentemente de estar perto dos limites da área de competição.

**10.7** Se o atleta **sair voluntariamente** da área de competição **enquanto estiver sob ataque** de uma submissão, sem uma clara e legítima ação defensiva, será desclassificado por fugir da tentativa de submissão.

**10.8** Quando os competidores saem da área de combate devido ao **movimento do atleta que ataca com a tentativa de submissão** (sem sair deliberadamente do tapete), o árbitro não marcará dois (2) pontos após interromper o combate.

- O árbitro poderá dar vantagem dependendo do perigo da finalização/submissão, respeitando as regras das vantagens.
- O combate será reiniciado na posição de pé.

**10.9** Se um atleta, ao atacar com uma técnica de finalização/submissão, **sair voluntariamente** da área da área de competição, não serão atribuídos quaisquer pontos ou vantagens. Em vez disso, será atribuída uma penalidade a esse atleta. O combate será reiniciado na posição de pé.



Tentativa de submissão **sem perigo**: nenhuma vantagem



Tentativa de submissão com **perigo real**: vantagem se o atleta atacado escapar



# SECÇÃO 11

FALTAS E ATOS PROIBIDOS

# SECÇÃO 11

## ORDEM DÁS PENALIDADES

Quando um atleta comete uma **Falta Leve**, o árbitro ergue o punho fechado acima da linha do ombro, usando o braço com a cor correspondente ao atleta, para sinalizar a aplicação de uma penalidade.

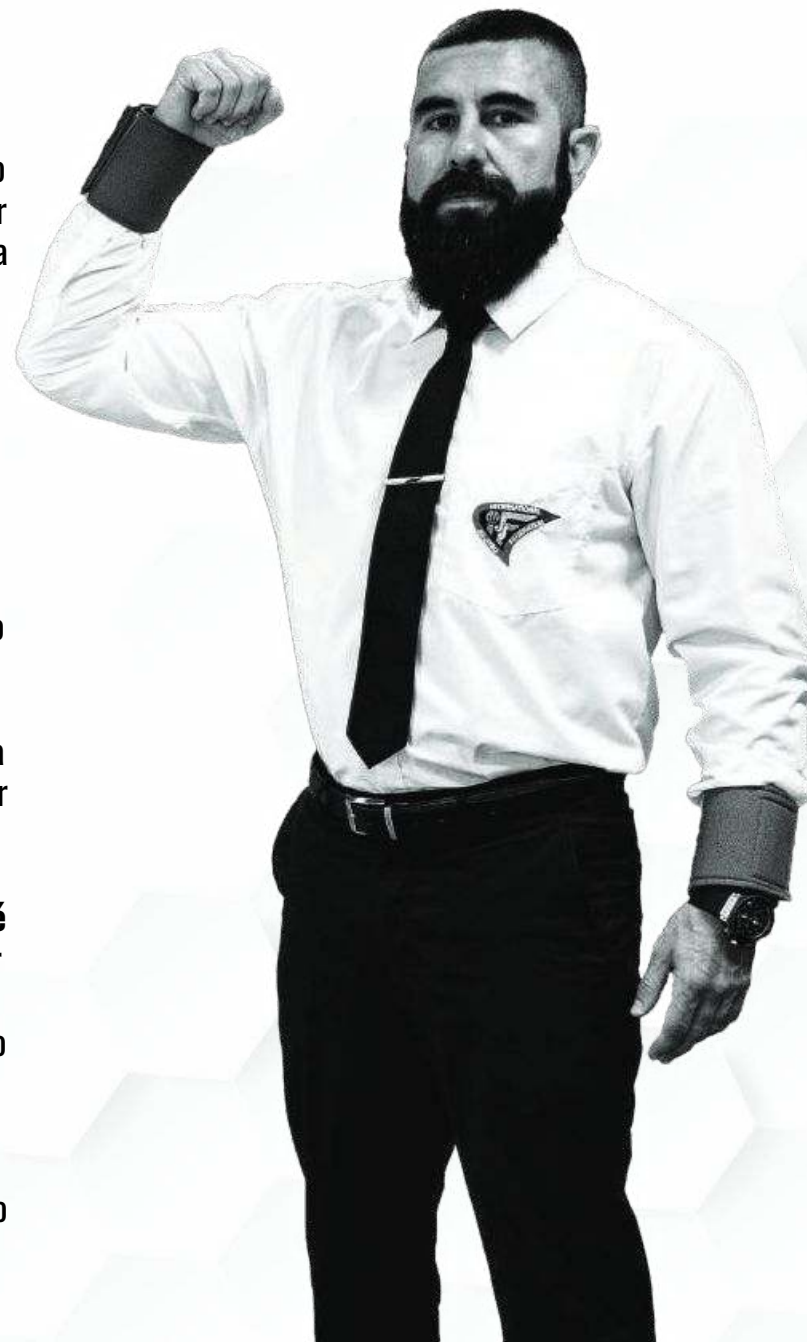
Para o **grupo etário U18 e maiores**, as penalidades serão aplicadas na seguinte ordem:

- **1ª falta leve: penalidade**
- **2ª falta leve: penalidade; vantagem** para o oponente
- **3ª falta leve: penalidade; dois (2) pontos** para o oponente
- **4ª falta leve: desqualificação**; com o oponente declarado vencedor

Sempre que as penalidades forem aplicadas, **simultaneamente**, a ambos os atletas, o árbitro interromperá o combate antes de atribuir as penalidades.

- Se a penalidade for aplicada a partir de uma **posição de pé** ou **instável**, ou se for a **3ª** penalidade simultânea por **passividade**, o combate será retomado na **posição de pé**.
- Se os atletas estiverem **no chão numa posição estável**, o combate será retomado na **mesma posição**.

No grupo etário **U16 e menores**, a 4ª e 5ª penalidades corresponderão, cada uma delas, a dois (2) pontos adicionais para o oponente, sendo que a 6ª penalidade resultará na desqualificação.



# SECÇÃO 11

## FALTAS LÉVES

**11.1** As seguintes faltas são consideradas Faltas Leves, pelas quais o atleta infrator deverá receber uma penalidade, respeitando a ordem de atribuição das mesmas.



Gesto para atribuição de penalidade na posição de pé, antes de reiniciar o combate.



O aviso de passividade (“Fight!”) é usado apenas para a passividade no solo/chão.

Após o aviso de passividade, será atribuída uma penalidade se o atleta permanecer passivo por dez segundos.

**11.1.1** Passividade ou inação (“stalling”) definem-se quando um atleta não procura claramente uma progressão posicional.

- Quando o árbitro perceber que um ou ambos os atletas não está(ão) a tentar progredir na luta a partir da **posição de pé** por dez (10) segundos, o árbitro interromperá a luta e atribuirá uma penalidade a um ou a ambos os atletas, seguindo-se o comando verbal “fight!”.
- Em caso de passividade **no solo/chão**, o AC apontará para um ou ambos os atletas, dirá “fight!” e iniciará uma contagem de dez segundos.
  - Se, no final dos dez segundos, um ou ambos os atletas não tiverem feito uma tentativa clara de ataque ou de avanço na posição, o AC atribuirá uma penalidade ao(s) atleta(s) infrator(es).
  - Se o(s) atleta(s) já não estiver(em) passivo(s), o AC indicará a paragem na contagem do tempo de passividade, com o mesmo gesto usado para corrigir as pontuações.
- Se o gesto de passividade não for visível do ponto de vista do atleta infrator, o AC **tocará** nesse atleta.
- **Não** será atribuída passividade ao atleta atacante que atinja e permaneça na **montada, montada pelas costas** ou **controlo pelas costas**, desde que sejam atendidas as definições técnicas.
- Os atletas que estão a **defender** não serão punidos com passividade. Isso inclui, entre outras situações:
  - Ser controlado em posições dominantes;
  - Defesa de submissões/finalizações;
  - Impedir uma ação iminente de pontuação por parte do oponente.

**11.1.2** Quando ocorre uma situação de **dupla puxada de guarda** (quando ambos os atletas procuram, simultaneamente, trabalhar na posição de guarda, vindos da posição de pé ou ajoelhados, sem que nenhum deles assuma a posição superior), o árbitro iniciará uma contagem de vinte (20) segundos.

- Se ambos os atletas permanecerem na dupla puxada de guarda até ao final da contagem, a luta será interrompida e ambos os atletas receberão uma **penalidade**. O combate reiniciará na posição de pé.
- O primeiro atleta a alcançar uma clara posição superior receberá uma **vantagem**. O árbitro interromperá a contagem assim que já não houver uma situação de dupla puxada da guarda.
- Se um atleta atingir e estabilizar uma posição pontuável para receber os **pontos**, o árbitro interromperá a contagem.
- Se um atleta estiver numa tentativa iminente de marcar **pontos** ou conseguir uma **submissão**, o AC não interromperá a luta, mesmo depois de terem passado os vinte segundos, e continuará atento para perceber se esse ataque é bem-sucedido.
  - Se o ataque falhar e **ambos os atletas regressarem à situação de dupla puxada de guarda**, ambos serão penalizados e o combate será reiniciado na posição de pé.

**11.1.3** Numa situação de **guarda de lapela 50-50** (ou com o cinto), o árbitro iniciará uma contagem de vinte segundos. Se não for atingida nenhuma raspagem nem a guarda trocada, o árbitro atribuirá uma penalidade ao atleta que estiver nessa posição, mesmo que os atletas estejam ativos.

- Caso ocorra uma raspagem, o árbitro só interromperá a contagem quando o atleta soltar o cinto ou a lapela do adversário.
- Se o atleta soltar a lapela ou o cinto após o árbitro iniciar a contagem, mas permanecer na guarda 50-50, o árbitro continuará a contagem.

**11.1.4** **Sair** da área de combate ou simplesmente empurrar o adversário para fora sem um ataque técnico, ou **correr** em redor da área de combate ou **recusar-se a lutar** com o oponente.

**11.1.5** Colocar, deliberadamente, uma **mão** ou um **pé** no **rosto** do oponente.

**11.1.6** **Ir para o chão sem uma pega**, seja para uma posição de joelhos ou de guarda. O árbitro interromperá a ação, atribuirá a penalidade ao atleta infrator e reiniciará o combate com os atletas na posição de pé.

**11.1.7** **Quebrar/interromper o contato e recusar-se a combater** no chão/solo.

**11.1.8** Agarrar por **dentro das mangas do Gi** ou da **barra das calças** do oponente.

- A ponta do polegar é permitida, desde que os outros dedos estejam a segurar o tecido por fora (por exemplo: pega(da) aranha / “spider grip”).
- É considerado legal segurar o cós/cintura das calças.

**11.1.9** Colocar a mão **dentro do Gi** para segurar/pegar uma parte interna ou externa.

**11.1.10** Usar o **cinto** para executar qualquer técnica, quando ele **já não está amarrado**.

**11.1.11** Colocar deliberadamente um pé dentro do **cinto** ou da **gola** do oponente, junto ao pescoço.

**11.1.12** Colocar deliberadamente um **pé** dentro da **lapela** do casaco do Gi **sem uma pega** do mesmo lado, ou **pisar a lapela** para prender o oponente ao tatami.

**11.1.13** Para competições **No Gi**: agarrar a “rash guard”, calções, leggings ou outras roupas suas ou do adversário.

**11.1.14** **Atrasar** um combate por não estar pronto para lutar quando é chamado para o tatami ou por demorar muito tempo para arranjar o uniforme (cinto ou Gi).

- Isto inclui, mas não se limita a: usar roupas inadequadas, usar ou ter itens proibidos após o início da luta, tirar o cinto, abrir o próprio Gi, remover qualquer parte do uniforme, tirar o hijab, ou quando um atleta leva mais de 20 segundos para cada uma das seguintes situações: ajustar o cinto e/ou as calças, durante uma paragem do combate.
- Isto também inclui não passar na inspeção do Gi que foi requerida pelo AC, resultando na necessidade de trocar de roupa.

**11.1.16** **Falar** com o árbitro, adversário, treinador, público ou qualquer outra pessoa durante o combate, seja por palavras ou gestos, ou **contradizer o árbitro** de qualquer forma, com as seguintes exceções:

- Informar o árbitro sobre uma questão médica ou de segurança
- Informar o árbitro sobre uma questão do uniforme (Gi)
- Responder a uma pergunta do árbitro

**11.1.17 Desobedecer** às ordens do árbitro ou praticar atos menores de **conduta antidesportiva** ou **desacatos** que não sejam graves o suficiente para justificar uma desqualificação.

**11.1.18** Abandonar deliberadamente a área de combate para **impedir** que o adversário alcance uma **posição pontuável** ou mantenha uma posição dominante.

- Serão ainda atribuídos **dois (2) pontos** ao adversário e deverá ser dada continuidade à ordem das penalidades.
- Se houver uma posição estabilizada que possa ser recriada antes do atleta ter fugido do tatami, o combate será reiniciado nessa **mesma posição** no centro do tapete.
- Caso não haja uma posição estabilizada, a luta reiniciará na **posição de pé**.
- Poderá ser atribuída uma **vantagem**, caso estejam reunidas as condições para isso.

**11.1.19 Sair da área de competição** após o final da luta, mas **antes** do vencedor ser anunciado.

**11.1.20** Para a categoria etária **U16** e menores: **saltar para a guarda** ou **tentativa de submissão voadora**. O combate será reiniciado na posição de pé e será atribuída uma penalidade ao atleta infrator.

- serão ainda atribuídos dois (2) pontos ao oponente, caso se verifiquem as condições definidas na regra **9.1.4** (saltar para a guarda com uma pega na perna).

**11.1.21** Gestos inadequados de superioridade, danças e outros comportamentos antidesportivos, mas que não são suficientemente graves para justificar uma desqualificação, podem ser punidos com uma penalidade.

**11.1.22** Em relação às faltas leves cometidas **durante uma tentativa de submissão/finalização**, independentemente do “perigo real” iminente:

- Se o atleta que está a **aplicar** a submissão cometer uma falta leve que obrigue o árbitro a interromper a luta, o combate será reiniciado na posição de pé e será atribuída uma **penalidade** ao atleta infrator.
- Se o atleta que está a **defender** uma submissão cometer uma falta leve que obrigue o árbitro a interromper a luta, a penalidade é elevada para uma **desqualificação**.

**11.1.23** Executar uma ação **parcial de cruzada de perna** (“knee reaping”) numa técnica de controlo de pernas (*ashi garami*), na qual a perna do atleta atacante passa em volta da perna por trás da coxa do oponente e sobre a anca, com o pé na **frente da linha mediana** do tronco do oponente, e com o pé da perna em risco na **posição de pé ou preso**.

- Desde que o **pé** da perna primária **não esteja a ser atacado** com uma submissão ao mesmo tempo, esta situação originará apenas uma **penalidade** e não uma desqualificação.
- O AC interromperá a ação, colocará a perna transgressora numa posição legal, atribuirá uma penalidade e retomará o combate.
- Este tipo de posição é legal em eventos No Gi, nas categorias etárias U21 e adultos.



Cruzada parcial com o pé **em frente da linha mediana** com o pé do oponente **de pé ou preso** (esquerda): **PENALIDADE**

O AC afastará a perna infratora, atribuirá uma penalidade e retomará o combate.

Envolvimento da perna com o pé **fora da linha mediana** (direita): **LEGAL**

**11.1.24** Agir ou reagir, involuntariamente, de uma forma que coloque o oponente numa posição ilegal.



# SECÇÃO 11

## FALTAS DISCIPLINARES GRAVES

**11.2** As seguintes ações são consideradas Faltas Disciplinares Graves. Os atletas identificados pelo árbitro como cometendo uma falta grave disciplinar serão automaticamente desqualificados sem discussão.

O atleta infrator será desqualificado e afastado da competição, e poderá não receber medalha.

**11.2.1** Quando um atleta profere **palavrões** ou **gestos obscenos** ao seu adversário, à mesa central, aos oficiais, ao árbitro ou ao público, antes, durante ou após o combate.

**11.2.2** Quando um atleta demonstra **hostilidade** em relação a um adversário, à mesa central, aos oficiais, ao árbitro ou ao público, antes, durante ou após o combate.

**11.2.3** Quando um atleta **morde**, **puxa o cabelo**, **golpeia** ou aplica **pressão nos genitais ou olhos**, ou usa intencionalmente um **golpe traumático** de qualquer tipo (como socos, cotoveladas, joelhadas, cabeçadas, pontapés, etc.).

**11.2.4** Quando um atleta demonstra **desrespeito** a um adversário, à mesa central, aos oficiais, ao árbitro ou ao público, seja verbalmente ou por meio de gestos, durante ou após o combate.

**11.2.5** Quando um ou ambos os atletas não levam o combate a sério e envolvem-se em brincadeiras ou numa **luta falsa** (“fake fighting”).

**11.2.6** Quando um atleta demonstra uma atitude **grosseiramente inapropriada** ou **antidesportiva** para uma competição, ou se envolve em qualquer outra forma de má conduta antes, durante ou após o combate.



Para indicar uma desqualificação disciplinar ou técnica, o AC cruzará os braços com os punhos cerrados acima da cabeça e apontará para o atleta desqualificado antes de anunciar o vencedor.

# SECÇÃO 11

## FALTAS TÉCNICAS GRAVES

**11.3** As ações seguintes são consideradas Faltas Técnicas Graves, nas quais o atleta infrator deve ser desqualificado sem discussão.

**11.3.1** Executar qualquer ação com a **intenção óbvia de lesionar** o oponente ou um **desrespeito inaceitável pela segurança**, com um risco evidente de magoar gravemente o adversário.

**11.3.2** Sair voluntariamente da área de combate, enquanto se encontra **sob ataque** de uma tentativa de submissão.

**11.3.3** Executar qualquer mecânica de submissão que aplique força de modo perigoso ao **pescoço ou à coluna vertebral** do oponente, sem que esteja colocada uma tentativa de estrangulamento.

- Nota: Puxar o pescoço ou a cabeça do atleta que está em posição superior para quebrar a sua postura, vindo de uma posição inferior, não é considerado um ataque ao pescoço.

**11.3.4** Lançar **violentamente** para o tapete (“slam”/“bate-estaca”) o oponente que estava na guarda, ou qualquer outro emaranhamento no chão, sobre o tapete.

- Se um atleta levantar o oponente do chão, é da sua inteira responsabilidade evitar lançá-lo violentamente para o tapete, mesmo que não seja intencional ou resulte da perda de equilíbrio.

**11.3.5** Quando um árbitro percebe que um atleta não está a usar **roupa interior apropriada** por baixo do Gi.

**11.3.6** Executar chaves que ataquem os **dedos das mãos ou dos pés** do oponente.

**11.3.7** Movimento suplex ou qualquer outra projeção ou contra-ataque que **projete ou force a cabeça ou o pescoço do oponente contra o chão**, seja deliberadamente ou com total desrespeito pela segurança do adversário.

**11.3.8** Quando um atleta **estrangula** o oponente usando as **mãos nuas** (com uma ou ambas as mãos em volta do pescoço do adversário, ou aplicando pressão na traqueia do oponente usando os dedos ou o polegar), ou usa uma mão para **bloquear a passagem de ar** para o nariz ou para a boca do oponente.

**11.3.9** Executar **chaves de perna** que empreguem uma força **rotacional** ou **lateral** para atacar o **joelho**, exceto em competições No Gi, nas categorias U21 e adultos.

**11.3.10** Executar uma ação de **cruzada de perna** (“knee reaping”) que coloque o joelho do oponente em perigo através de uma força **rotacional** ou **lateral** externa (pressão de fora para dentro), exceto em competições No Gi, nas categorias U21 e adultos. Qualquer uma das seguintes condições contará para uma desqualificação:

- Se a perna infratora do atacante **cruzar além** da linha mediana do tronco do atleta que defende (cruzada de perna completa) com o **pé preso**.
- Se o pé do atleta atacante estiver **na frente** (em cima) da linha média do tronco do atleta que defende (cruzada de perna parcial) enquanto **tenta uma finalização** (submissão) na perna presa.
- (Exemplos na **página 56**)

**11.3.11** Quando um atleta **tenta de uma forma intencional desqualificar o adversário**, colocando-o voluntariamente numa posição ilegal.

**11.3.12** Aplicar em si mesmo quaisquer cremes, pomadas, produtos cosméticos ou quaisquer **substâncias escorregadias** que possam afetar a capacidade do oponente de competir de forma justa, ou se qualquer maquilhagem, tinta de cabelo ou qualquer outro produto cosmético **manchar** o Gi/uniforme do adversário.

**11.3.13** Quando um atleta, após ser solicitado pelo AC que **troque de uniforme competitivo** (Gi), não consegue trocar por um outro, dentro de um período temporal estipulado pelo árbitro.

## GUIA DE PERNA CRUZADA ("KNEE REAP"): **DESQUALIFICAÇÃO (FALTA GRAVE)** (EXCETO PARA U21 E ADULTOS NO GI)



**Cruzada completa** (cruza linha mediana) com um **pé preso** na perna infratora



**Cruzada completa** (cruza linha mediana) com uma **perna de pé ou presa**



**Cruzada parcial ou completa** (na frente ou cruzando a linha mediana) com uma **submissão** na perna atacada pela cruzada



No caso de uma situação em que um atleta **se levanta** do chão com o adversário a **cruzar acidentalmente a linha mediana** numa técnica de controlo de perna, o atleta que executa a técnica de controlo deve ser o responsável por **remover a posição ilegal** ou será desqualificado. (U18, U21, Adultos e Masters)

A posição será redefinida para guarda aberta para os atletas U16 e menores, sem atribuição de faltas. Se a posição vier de uma raspagem, o árbitro aguardará 3 segundos de estabilização antes de interromper a luta.

**GUIA DE PERNA CRUZADA** ("KNEE REAP"): **PENALIDADE (FALTA LEVE)**  
(EXCETO PARA U21 E ADULTOS NO GI)

**Cruzada parcial** (na frente, mas sem cruzar a linha mediana) com um **pé preso ou de pé** na perna atacada pela cruzada



O árbitro interrompe a luta e desvia o pé para uma posição legal, fora da linha mediana do adversário.



O árbitro atribui uma penalidade ao atleta infrator.



O árbitro reinicia o combate.

## GUIA DE PERNA CRUZADA ("KNEE REAP"): **LEGAL** (SEM FALTAS)



Chave de perna legal, com o pé **fora** da linha mediana



Chave de perna legal, com a perna a cruzar **abaixo** do joelho do adversário



Cruzando a linha mediana por trás da coxa com um **pé livre** na perna controlada



O atleta pode **prender** ou executar uma **chave de perna legal** na **perna secundária**, desde que o pé da perna controlada (círculo na figura) esteja livre

	Gi e No Gi		Gi	No Gi		As técnicas abaixo elencadas serão <b>desqualificadas</b> nas <b>categorias etárias de classificação aberta</b> (“open rank”) marcadas com um <b>X</b> , a menos que especificado de outra forma.
	U12 e menores	U14 / U16	U18 / U21 / Adultos / Masters	U18 / Masters	U21 / Adultos	
1	X	✓	✓	✓	✓	Submissão por estiramento da virilha (“banana split”)
2	X	X	✓	✓	✓	Estrangulamento que force a coluna cervical (incluindo, mas não limitado a: no-arm triângulo sem braço, estrangulamento norte-sul, estrangulamento tesoura de cabeça, etc)
3	X	X	✓	✓	✓	Estrangulamento com triângulo de braços e outras variações de kata gatame (anaconda, D'arce, buggy, etc.)
4	X	X	✓	✓	✓	Estrangulamento frontal sem gola (guilhotina)
5	X	X	✓	✓	✓	Estrangulamento com as mangas do Gi (Ezekiel)
6	X	X	✓	✓	✓	Luxação rotacional do ombro usando as pernas (omoplata, baratoplata, etc.)
7	X	X	✓	✓	✓	Puxar a cabeça num estrangulamento com triângulo
8	X	X	✓	✓	✓	Chave de tornozelo reta (alinhada com o joelho ou voltada para fora)
9	X	X	✓	✓	✓	Estrangulamento dentro da guarda fechada, com as pernas a comprimirem os órgãos e as costelas do adversário
10	X	X	✓	✓	✓	Chave de pulso de qualquer tipo
11	X	X	✓	✓	✓	Projeção agarrando uma perna (“single leg”), com a cabeça do atacante mantida fora da área frontal do tronco do seu oponente (SEM FALTA: REINICIA NA POSIÇÃO DE PÉ)
12	X	X	✓	✓	✓	Saltar para guarda fechada ou submissões voadoras (FALTA LEVE: REINICIA NA POSIÇÃO DE PÉ E ATRIBUI PENALIDADE)
13	X	X	✓	✓	✓	Chave de bíceps (“bicep slicer”) ou de gêmeos/panturrilha (“calf slicer”)
14	X	X	✓	✓	✓	Chave de joelho reta (alinhada com o joelho)
15	X	X	✓	✓	✓	Chave ao tornozelo com rotação interna (americana/”toehold”, chave Estima, “corkscrew”, etc.)
16	X	X	✓	✓	✓	Chave de calcanhar com rotação interna (voltada para a direção da perna livre)
17	X	X	X	X	✓	Chave de calcanhar (“heelhook”) normal (“outside”) ou invertida (“inside”)
18	X	X	X	X	✓	Chaves de perna que aplicam uma força rotacional (torção) ou lateral (para os lados) no joelho
19	X	X	X	X	✓	Cruzada de perna completa (pé cruzou a linha mediana) com uma submissão, ou com o pé preso ou de pé na perna atacada (DQ) Cruzada de perna parcial (pé em frente da linha mediana) com uma submissão na perna atacada (DQ) Cruzada de perna parcial com o pé preso ou de pé na perna atacada (FALTA LEVE: DESVIA A PERNA INFRATORA E ATRIBUI PENALIDADE) *Sem o pé preso = sem falta (desde que o árbitro entenda que não há perigo para o joelho preso)
20	X	X	X	X	✓	Chave de calcanhar com rotação externa (“toehold” invertido, chave Aoki, etc.)
21	X	X	X	X	X	Bate estaca (“slam”) a partir da guarda, controlo pelas costas, submissões ou qualquer outro controlo no chão
22	X	X	X	X	X	Luxação da coluna cervical (sem estrangulamento)
23	X	X	X	X	X	Projeção em tesoura / kani basami / kane-sute
24	X	X	X	X	X	Dobrar ou torcer os dedos do adversário
25	X	X	X	X	X	Projetar o adversário de cabeça ao solo, enquanto ele se defende de uma projeção de uma perna (“single leg”) com a cabeça para fora
26	X	X	X	X	X	Projeção “suplex” ou qualquer outra projeção que direcione a cabeça do oponente para o solo (deliberadamente ou com grande desrespeito pela segurança)

	Gi e No Gi			Gi	No Gi			As técnicas abaixo elencadas serão <b>desqualificadas</b> nas equivalentes <b>divisões de cinto</b> marcadas com um <b>X</b> , a menos que especificado de outra forma.
	U12 e menores (todos os cintos)	U14 / U16 (todos os cintos)	White (U18 e maiores)	Azul	Castanho	Castanho (Masters)	Castanho (Adultos)	
				Roxo	Negro	Negro (Masters)	Negro (Adultos)	
1	X	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Submissão por estiramento da virilha (“banana split”)
2	X	X	✓	✓	✓	✓	✓	Estrangulamento que force a coluna cervical (incluindo, mas não limitado a: no-arm triângulo sem braço, estrangulamento norte-sul, estrangulamento tesoura de cabeça, etc)
3	X	X	✓	✓	✓	✓	✓	Estrangulamento com triângulo de braços e outras variações de kata gatame (anaconda, D'arce, buggy, etc.)
4	X	X	✓	✓	✓	✓	✓	Estrangulamento frontal sem gola (guilhotina)
5	X	X	✓	✓	✓	✓	✓	Estrangulamento com as mangas do Gi (Ezekiel)
6	X	X	✓	✓	✓	✓	✓	Luxação rotacional do ombro usando as pernas (omoplata, baratoplata, etc.)
7	X	X	✓	✓	✓	✓	✓	Puxar a cabeça num estrangulamento com triângulo
8	X	X	✓	✓	✓	✓	✓	Chave de tornozelo reta (alinhada com o joelho ou voltada para fora)
9	X	X	✓	✓	✓	✓	✓	Estrangulamento dentro da guarda fechada, com as pernas a comprimirem os órgãos e as costelas do adversário
10	X	X	X	✓	✓	✓	✓	Chave de pulso de qualquer tipo
11	X	X	X	✓	✓	✓	✓	Projeção agarrando uma perna (“single leg”), com a cabeça do atacante mantida fora da área frontal do tronco do seu oponente <b>(SEM FALTA: REINICIA NA POSIÇÃO DE PÉ)</b>
12	X	X	X	✓	✓	✓	✓	Saltar para guarda fechada ou submissões voadoras <b>(FALTA LEVE: REINICIA NA POSIÇÃO DE PÉ E ATRIBUI PENALIDADE)</b>
13	X	X	X	X	✓	✓	✓	Chave de bíceps (“bicep slicer”) ou de gêmeos/panturrilha (“calf slicer”)
14	X	X	X	X	✓	✓	✓	Chave de joelho reta (alinhada com o joelho)
15	X	X	X	X	✓	✓	✓	Chave ao tornozelo com rotação interna (americana/”toehold”, chave Estima, “corkscrew”, etc.)
16	X	X	X	X	✓	✓	✓	Chave de calcanhar com rotação interna (voltada para a direção da perna livre)
17	X	X	X	X	X	X	✓	Chave de calcanhar (“heelhook”) normal (“outside”) ou invertida (“inside”)
18	X	X	X	X	X	X	✓	Chaves de perna que aplicam uma força rotacional (torção) ou lateral (para os lados) no joelho
19	X	X	X	X	X	X	✓	Cruzada de perna completa (pé cruzou a linha mediana ) com uma submissão, ou com o pé preso ou de pé na perna atacada <b>(DQ)</b> Cruzada de perna parcial (pé em frente da linha mediana) com uma submissão na perna atacada <b>(DQ)</b> Cruzada de perna parcial com o pé preso ou de pé na perna atacada <b>(FALTA LEVE: DESVIA A PERNA INFRATORA E ATRIBUI PENALIDADE)</b> <b>*Sem o pé preso = sem falta</b> (desde que o árbitro entenda que não há perigo para o joelho preso)
20	X	X	X	X	X	X	✓	Chave de calcanhar com rotação externa (“toehold” invertido, chave Aoki, etc.)
21	X	X	X	X	X	X	X	Bate estaca (“slam”) a partir da guarda, controlo pelas costas, submissões ou qualquer outro controlo no chão
22	X	X	X	X	X	X	X	Luxação da coluna cervical (sem estrangulamento)
23	X	X	X	X	X	X	X	Projeção em tesoura / kani basami / kane-sute
24	X	X	X	X	X	X	X	Dobrar ou torcer os dedos do adversário
25	X	X	X	X	X	X	X	Projetar o adversário de cabeça ao solo, enquanto ele se defende de uma projeção de uma perna (“single leg”) com a cabeça para fora
26	X	X	X	X	X	X	X	Projeção “suplex” ou qualquer outra projeção que direcione a cabeça do oponente para o solo (deliberadamente ou com grande desrespeito pela segurança)

As ações apresentadas correspondem às tabelas de ações ilegais por divisão elencadas nas páginas 59 e 60



1.) Submissão por estiramento da virilha (U12 e menores)



2.) Estrangulamento que force a coluna cervical (U16 e menores)



3.) Estrangulamento com triângulo de braços e outras variações de kata gatame (U16 e menores)



4.) Estrangulamento frontal sem gola / guilhotina (U16 e menores)



5.) Estrangulamento com as mangas do Gi / Ezekiel (U16 e menores)



6.) Luxação do ombro usando as pernas / omoplata, etc (U16 e menores)

As ações apresentadas correspondem às tabelas de ações ilegais por divisão elencadas nas páginas 59 e 60



7.) Puxar a cabeça num estrangulamento com triângulo (U16 e menores)



8.) Chave de tornozelo reta alinhada ou voltada para fora (U16 e menores)



9.) Estrangulamento dentro da guarda fechada, com as pernas a comprimirem os órgãos e as costelas (U16 e menores)



10.) Chave de pulso de qualquer tipo (U16 e menores)



11.) Projeção "single leg" com a cabeça para fora (U16 e menores)  
(SEM FALTA)

As ações apresentadas correspondem às tabelas de ações ilegais por divisão elencadas nas páginas 59 e 60



12.) Saltar para guarda fechada ou submissões voadoras (U16 e menores) (apenas FALTA LEVE)



13.) Chave de bíceps ("bicep slicer") ou de gêmeos/panturrilha ("calf slicer") (U16 e menores)



14.) Chave de joelho reta (U16 e menores)

As ações apresentadas correspondem às tabelas de ações ilegais por divisão elencadas nas páginas 59 e 60



15.) Chave ao tornozelo com rotação interna / americana (U16 e menores)



16.) Chave de calcanhar reta com rotação interna (U16 e menores)



17.) Chave de calcanhar (todas as categorias exceto Adultos No Gi)



18.) Chaves de perna que aplicam uma força rotacional ou lateral no joelho (todas as categorias exceto Adultos No Gi)



19.) Cruzada de perna / "knee reaping" (regras nas páginas 56, 57, and 58) (todas as categorias exceto Adultos No Gi)

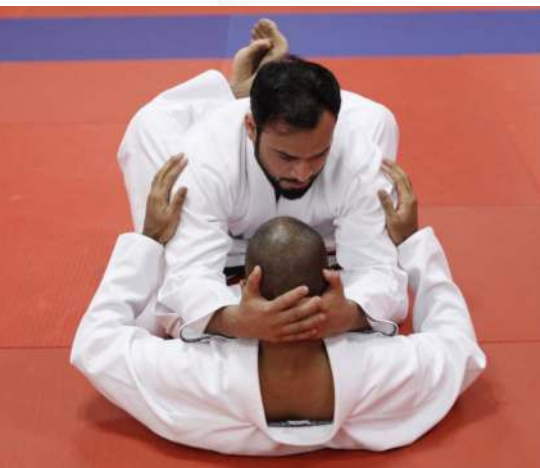


20.) Chave de calcanhar com rotação externa (todas as categorias exceto Adultos No Gi)

As ações apresentadas correspondem às tabelas de ações ilegais por divisão elencadas nas páginas 59 e 60



21.) Bate estaca ("slam") para o chão (todas as categorias)



22.) Luxação da coluna cervical sem estrangulamento (todas as categorias)



23.) Projeção em tesoura / kani basami (todas as categorias)



24.) Dobrar ou torcer os dedos (todas as categorias)



25.) Projetar o adversário de cabeça ao solo, enquanto ele se defende de uma projeção "single leg" (todas as categorias)





# SECÇÃO 12

DECISÃO DO COMBATE

# SECÇÃO 12

## DECISÃO DO COMBATE

O resultado final de um combate pode ser determinado a partir de uma das seguintes formas elencadas nesta secção.

**12.1 Submissão:** Um atleta executa com sucesso uma técnica legal que induz a um sinal físico ou verbal de rendição, desistência ou inconsciência.

**12.2 Pontos:** O atleta com maior número de pontos no final do tempo oficial do combate, é declarado vencedor.

- Quem tiver **mais pontos** será declarado vencedor.
- Em caso de empate, quem tiver **mais vantagens** será declarado vencedor.
- Se no final do combate os atletas tiverem o mesmo número de pontos e de vantagens, será declarado vencedor quem tiver **menos penalidades**.

**12.3 Desqualificação:** Quando um atleta é considerado pelos árbitros como tendo cometido uma Falta Disciplinar ou Técnica Grave, ou lhe é atribuída a sua última penalidade, sendo o oponente declarado vencedor.

- Ambos os atletas podem ser simultaneamente desqualificados, sem que nenhum vencedor seja declarado.

**12.4 Golden Score:** Se o combate terminar com os atletas em igualdade de pontos, vantagens e penalidades, a luta continuará para um período de prorrogação temporal para desempate, com as seguintes considerações:

**12.4.1 Não há limite temporal**, sendo que o combate continuará até que suceda uma das seguintes situações:

- Um atleta consegue uma vitória por **submissão**.
- Um atleta executa uma ação que iria atribuir **pontos** ou uma **vantagem** e é declarado vencedor.
- Um atleta recebe uma **penalidade** e o adversário é declarado vencedor.
- Um atleta não consegue dar continuidade ao combate.

**12.4.2** Depois que um atleta tiver executado uma ação que atenda aos critérios para, **pelo menos, uma vantagem**, o AC pode interromper/terminar o combate sem esperar que os pontos sejam conquistados.

- Em situações em que há uma sequência de movimentos que daria pontuação a ambos os atletas, o **primeiro** atleta a obter **pelo menos uma vantagem**, é o vencedor.

**12.4.3** O árbitro deve ser rigoroso ao advertir os atletas sobre a **passividade** durante o período de “golden score”.

- Penalidades atribuídas, **simultaneamente**, por passividade, não terminam o combate.

# SECCÃO 13

FALTA DE COMPARÊNCIA E DESISTÊNCIA

# SECÇÃO 13

## FALTA DE COMPARÊNCIA E DESISTÊNCIA

**13.1 Falta de comparência:** É atribuída a vitória a um atleta, caso o adversário não compareça para o combate, de uma das seguintes formas:

- Se o organizador do evento for informado de que o oponente não irá competir.
- Se o adversário for chamado por três (3) vezes em, pelo menos, três (3) minutos, e não chegar à área de combate.
- Caso o adversário tenha sido impedido de participar no restante do evento por motivos médicos ou disciplinares.

**13.2 Desistência:** É atribuída a vitória a um atleta, caso o adversário não possa continuar o combate.

- Se o adversário disser ao AC que quer desistir da competição durante o combate.
- Se os dois (2) minutos de tempo médico do adversário se tiverem esgotado ou se ele for considerado clinicamente inapto para continuar o combate.
  - Lesões ou questões médicas devem ser tratadas por um médico, ou pela equipa médica do evento, e avaliadas para determinarem se o atleta pode ou não continuar o combate.
  - Um atleta que peça para interromper um combate devido a câibras musculares, não receberá assistência médica, e o adversário será declarado vencedor.



# SECÇÃO 14

LESÃO, DOENÇA E ACIDENTES

# SECTION 14

## INJURY, ILLNESS, AND ACCIDENT

**114.1** Sempre que um combate for interrompido devido a uma lesão de um ou ambos os competidores, o AC pode permitir um tempo máximo de **dois (2) minutos** para o(s) atleta(s) lesionado(s) descansar(em) e ser(em) avaliados(s) por um médico oficial ou equipa médica.

- Uma vez que um atleta tenha **esgotado** todo o seu tempo médico, o adversário vencerá o combate por desistência.

**14.2** O tempo médico inicia e termina à ordem do árbitro.

**14.3** Caso um dos atletas **não possa continuar** o combate, o árbitro tomará uma decisão após considerar o seguinte:

- Quando a causa da lesão for atribuída ao atleta lesionado, esse atleta deverá perder o combate.
- Quando for impossível atribuir a causa da lesão a qualquer um dos competidores, o atleta lesionado deverá perder o combate.
- Quando a lesão for causada por uma ação proibida, o atleta infrator será desqualificado e perderá o combate.

**14.4** Um atleta que **ficar doente** durante o combate e não puder continuar, perderá a luta por desistência.

**14.5** Cabe ao **médico oficial considerar** se o atleta está ou não clinicamente apto a continuar o combate.

**14.6** Se um atleta **perder a consciência** em qualquer momento, o combate deverá interrompido. Devido a este facto, o atleta não poderá mais competir pelo resto desse evento desportivo.

**14.7** Quando um dos atletas solicitar a interrupção da luta devido a **cãibras musculares**, o adversário será imediatamente declarado vencedor do combate.

**14.8** Quando um atleta **vomita** ou **perde o controlo das suas funções corporais básicas**, com micção involuntária ou incontinência intestinal durante o combate, esse atleta será declarado perdedor do combate.

- No caso de uma atleta apresentar sangramento menstrual durante um combate, será permitido, dentro de um tempo razoável, que ela troque imediatamente de roupa interior e vista um novo equipamento competitivo (Gi) que esteja de acordo com os padrões regulamentares da competição, e, então, reiniciar o combate.
- Ao informar o árbitro desta ocorrência, a atleta não incorrerá em qualquer penalização.



# SECÇÃO 15

DIVISÕES POR GRADUAÇÃO DE CINTO OU NÍVEL DE EXPERIÊNCIA

# SECÇÃO 15

## DIVISÕES POR GRADUAÇÃO DE CINTO OU NÍVEL DE EXPERIÊNCIA

Os eventos “Elite World Ranking” são divididos por faixas etárias, mas não por graduação de cinto ou nível de experiência, seguindo um formato de competição por categoria aberta (“open rank”). Mais informações na tabela da **página 59**.

Em competições mais pequenas, que adotam as divisões por graduação de cinto ou nível de experiência, o organizador, seguindo os estatutos e diretrizes da JJIF, deve respeitar o conteúdo das regras nesta secção e o constante da tabela de técnicas proibidas por graduação de cinto na **página 60**.

### 15.1 Divisões por Graduação de Cinto (Gi)

**15.1.1** É ilegal para os cintos brancos, iniciados e em todas as categorias U16 e menores, **saltar para a posição de guarda fechada** ou **executar qualquer submissão voadora a partir da posição de pé**. Se um atleta praticar tais ações, o árbitro interromperá o combate, atribuirá uma penalidade ao atleta infrator e reiniciará a luta na posição de pé.

**15.1.2** Nas categorias etárias **U16** e menores e divisões de **cintos brancos**, os atletas não podem manter a cabeça fora do tronco do adversário ao tentar uma projeção de uma perna (“single leg”). Se isto acontecer, o árbitro interromperá a luta e reinicia-a apenas na posição de pé. **NÃO** será atribuída qualquer PENALIDADE.

**15.1.3** Um atleta que comprovadamente seja **cinto negro de judo**, ou que tenha participado em competições de **luta livre** ou **greco-romana**, ou que tenha lutado **MMA** como amador ou profissional, não poderá competir em nenhum torneio nas divisões de cinto branco ou iniciado.

### 15.2 Divisões por Nível de Experiência (No Gi)

#### 15.2.1 U18, U21, Adultos, and Masters

- **Novato:** até 6 meses de experiência total em luta
- **Principiante:** 6 meses a 2 anos de experiência total em luta ou cinto branco de jiu-jitsu.
- **Intermédio:** 2 a 5 anos de experiência total em luta ou cinto azul/roxo de jiu-jitsu.
- **Especialista:** 5 anos ou mais de experiência total em luta ou cinto castanho/negro de jiu-jitsu

#### 15.2.2 U16 e menores

- **Novato:** até 6 meses de experiência total em luta
- **Principiante:** 6 meses a 1 ano de experiência total em luta
- **Intermédio:** 1 a 2 anos de experiência total em luta
- **Avançado:** 2 a 3 anos de experiência total em luta
- **Especialista:** 3 anos ou mais de experiência total em luta

**15.2.3** A experiência total em luta inclui, mas não se limita a, experiência em luta livre, jiu-jitsu, Judo, Sambo, etc.

### 15.3 O próximo nível ou cinto será atribuído aos atletas que conquistarem um Campeonato do Mundo.

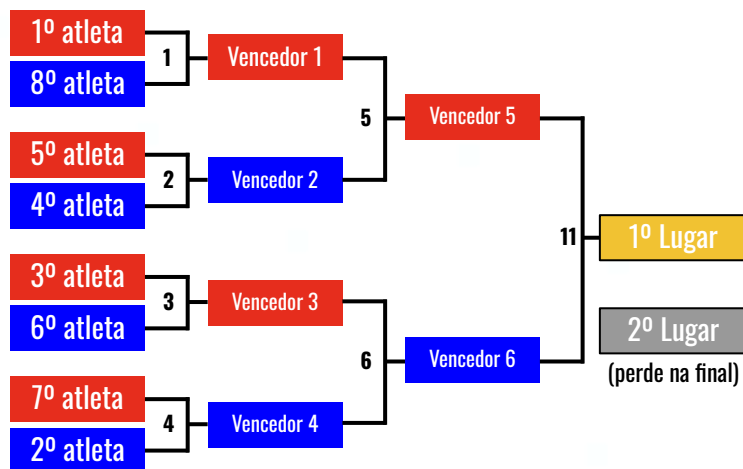


# SECÇÃO 16

COMO DETERMINAR OS MEDALHADOS

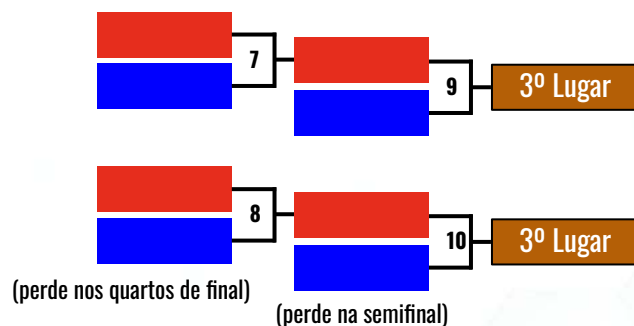
# SECÇÃO 16

## MEDALHAS COM ELIMINATÓRIAS DIRETAS



Este exemplo mostra um esquema com 8 competidores, que poderá ser ainda ser mais expandido se houver mais de 8.

### Repescagem (Dupla Eliminação):



### Política de Desqualificações e Lesões em SEMIFINAIS:

- **Ambos** os atletas recebem uma **Desqualificação Técnica**: a outra semifinal torna-se a FINAL. Ambos os atletas estão fora da competição e não irão para a repescagem.
- **Ambos** os atletas recebem uma **Desqualificação Disciplinar**: a outra semifinal torna-se a FINAL. Será atribuído apenas um 3º lugar na repescagem.
- **Todos os 4 semifinalistas** recebem uma **Desqualificação Técnica**: repetição de ambas as semifinais.
- **Todos os 4 semifinalistas** recebem uma **Desqualificação Disciplinar**: todos os atletas que perderam para eles nos quartos de final farão uma nova semifinal. Quem perder aqui não receberá nada. Todos os atletas desqualificados também não receberão nada. Os atletas que ficarão em 3º lugar serão determinados através da repescagem.
- **Um** atleta recebeu uma **Desqualificação Técnica** e o outro uma **Desqualificação Disciplinar**: o atleta que recebeu a desqualificação técnica avança para a repescagem e a outra semifinal torna-se a FINAL.
- **Ambos** os atletas estão **lesionados e o resultado é um empate**: a outra semifinal torna-se a FINAL. Ambos os atletas estão fora da competição e não avançarão para a repescagem.

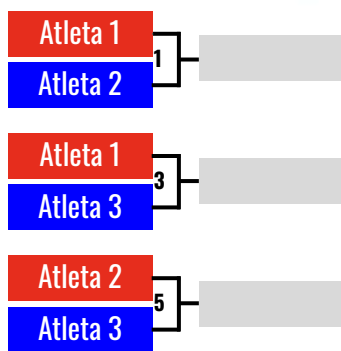
### Política de Desqualificações e Lesões em FINAIS:

- **Ambos** os atletas recebem uma **Desqualificação Técnica**: será realizada uma nova final com os atletas que perderam nas semifinais, e que ficarão em 1º e 3º lugares. **AMBOS** os atletas desqualificados ficarão em 2º lugar. A outra vaga para o 3º lugar será definida por repescagem.
- **Um** atleta recebe uma **Desqualificação Disciplinar**: o adversário que perdeu para o atleta desqualificado na semifinal ficará em 2º lugar. O atleta desqualificado não ganha nada.
- **Um** atleta recebe uma **Desqualificação Técnica** e o outro recebe uma **Desqualificação Disciplinar**: não será declarado nenhum vencedor, e o atleta com a desqualificação técnica ficará em 2º lugar. Os atletas que perderem na semifinal, disputarão o 1º e o 3º lugares. A outra vaga para o 3º lugar será definida por repescagem.
- **Ambos** os atletas recebem uma **Desqualificação Disciplinar**: será disputada outra final com os atletas que perderam para eles na semifinal. Os atletas desqualificados não ganham nada. O 3º lugar será determinado por repescagem.
- **Apenas um** atleta chega à **final**, porque todos os outros do outro lado da chave foram desqualificados ou perderam sem lutas (por exemplo: falta de comparência): a semifinal em que o atleta lutou será considerada a final.
- **Ambos** os atletas estão **lesionados e o resultado é um empate**: Neste caso, o vencedor será determinado pelos resultados das lutas anteriores, seguindo os mesmos critérios utilizados para as lutas de todos contra todos (“Round Robin”), conforme consta no “Sporting Code”.

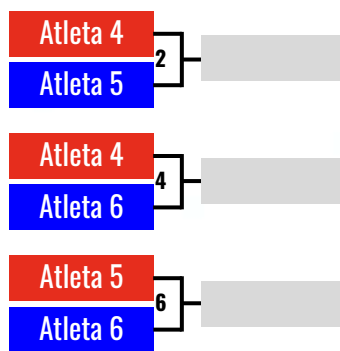
# SECÇÃO 16

## MEDALHAS COM SISTEMA DE POULE COMBINADA

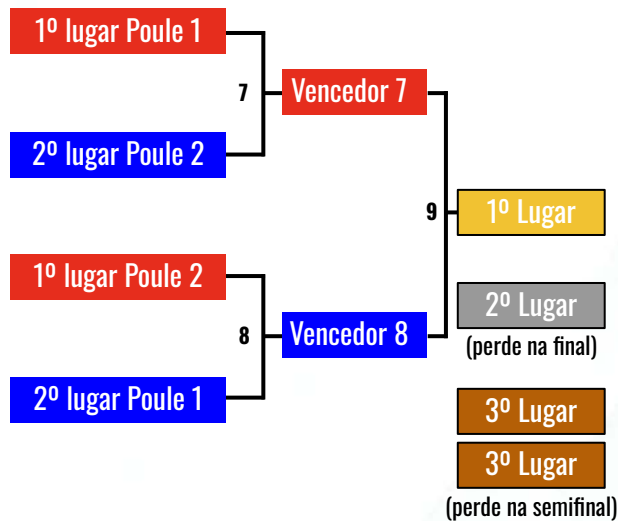
“Round Robin” Poule 1:



“Round Robin” Poule 2:



6 competidores dividem-se em 2 grupos “round robin”, com 3 atletas cada



### Política de Desqualificações e Lesões em SEMIFINAIS:

- **Ambos** os atletas recebem uma **Desqualificação Técnica**: a outra semifinal torna-se a FINAL. Os dois atletas desqualificados ficarão em 3º lugar.
- **Ambos** os atletas recebem uma **Desqualificação Disciplinar**: a outra semifinal torna-se a FINAL. Não haverá atletas em 3º lugar.
- **Todos os 4 semifinalistas** recebem uma **Desqualificação Técnica**: será disputada outra semifinal com os atletas que perderam para eles. Quem perder aqui não receberá nada. Todos os atletas desqualificados ficarão em 3º lugar.
- **Todos os 4 semifinalistas** recebem uma **Desqualificação Disciplinar**: será realizada outra semifinal com os atletas que perderam para eles. Os atletas que perderem a nova semifinal ficarão em 3º lugar. Todos os atletas desqualificados não receberão nada.
- **Um** atleta recebeu uma **Desqualificação Técnica** e o outro uma **Desqualificação Disciplinar**: o atleta com a desqualificação técnica ficará em 3º lugar e a outra semifinal tornar-se-á a FINAL.
- **Ambos** os atletas estão **lesionados e o resultado é um empate**: a outra semifinal torna-se a FINAL. Os dois atletas lesionados ficarão em 3º lugar.

### Política de Desqualificações e Lesões em FINAIS:

- **Ambos** os atletas recebem uma **Desqualificação Técnica**: será realizada uma nova final com os atletas que perderam nas semifinais, e que ficarão em 1º e 3º lugares. **AMBOS** os atletas desqualificados ficarão em 2º lugar.
- **Um** atleta recebe uma **Desqualificação Disciplinar**: o adversário que perdeu para o atleta desqualificado na semifinal ficará em 2º lugar. O atleta desqualificado não ganha nada.
- **Um** atleta recebe uma **Desqualificação Técnica** e o outro recebe uma **Desqualificação Disciplinar**: não será declarado nenhum vencedor, e o atleta com a desqualificação técnica ficará em 2º lugar. Os atletas que perderem na semifinal, disputarão o 1º e o 3º lugares.
- **Ambos** os atletas recebem uma **Desqualificação Disciplinar**: será disputada outra final com os atletas que perderam para eles na semifinal. Os atletas desqualificados não ganham nada.
- **Apenas um** atleta chega à **final**, porque todos os outros do outro lado da chave foram desqualificados ou perderam sem lutas (por exemplo: falta de comparência): a semifinal em que o atleta lutou será considerada a final.
- **Ambos** os atletas estão **lesionados e o resultado é um empate**: Neste caso, o vencedor será determinado pelos resultados das lutas anteriores, seguindo os mesmos critérios utilizados para as lutas de todos contra todos (“Round Robin”), conforme consta no “Sporting Code”.



# APÊNDICE A

## PRINCIPAIS DEFINIÇÕES

# APÊNDICE A

## PRINCIPAIS DEFINIÇÕES

A **luta em pé** ou **posição de pé** refere-se às fases do combate durante as quais os competidores se encontram sobre um ou dois pés e sem continuidade com qualquer ação anterior realizada no solo/chão.

O árbitro **reiniciará** o combate na posição de pé sem pegadas, sempre que os atletas saírem da área de segurança numa posição instável que não possa ser recriada. **(7.12)**

É um requisito que os movimentos de **projeção** tenham continuidade a partir de uma posição de pé para ser atribuída uma pontuação válida à projeção. **(9.1)**

Quando um atleta se **ajoelha** (enquanto está em contato com pega com o adversário) e permanece apoiado em pelo menos um joelho, apenas o atleta que permaneceu de pé pode pontuar um movimento de projeção. **(9.1.6)**

Quando uma **tentativa de raspagem** parte de uma posição de guarda e **transita para ambos os atletas na posição de pé**, a luta em pé é estabelecida quando um atleta fica sobre um pé e o outro fica sobre ambos os pés por três (3) segundos. **(9.2.5)**

Os atletas não podem **ir para o chão** (ajoelhados ou em guarda) **sem uma pega** no corpo ou no Gi do adversário (ou vice-versa) e serão penalizados por isso. **(11.1.5)**

Em combates com um **atleta cego**, os competidores podem ter uma pega igual na gola e na manga (Gi) ou “agarre” na cabeça e braço (No Gi) antes que o árbitro os instrua a lutar.

A **posição superior** refere-se a qualquer posição em que o atleta está fisicamente em/por cima e de frente para o oponente, nos seguintes cenários:

- Quando o oponente está sentado, de costas ou de lado com pelo menos uma parte da anca no tapete.
  - p. ex. qualquer posição de guarda.
  - p. ex. posições de imobilização/“pinning” (depois de passar a guarda) como a montada, joelho na barriga, norte-sul, controlo lateral, etc.
- Quando o oponente está de barriga para baixo, na posição de tartaruga ou apoiado em pelo menos um joelho, enquanto o atleta atacante está atrás da linha dos ombros do oponente com controlo das ancas/quadril.
  - Isto inclui a posição de controlo pelas costas, com um ou dois ganchos, enquanto o oponente está ajoelhado.

Os seguintes exemplos **não são considerados** como posição superior:

- Controlo pelas costas com a anca do oponente no chão
- Controlo pelas costas com o oponente na posição de pé
- Posição de tartaruga cabeça a cabeça / posição de “sprawl”
- Um atleta em pé com o oponente ajoelhado, ambos frente a frente

**Projeções (9.1)** e **raspagens (9.2)** devem ocorrer com o atleta atacante na posição superior pelo menos por um momento para que o árbitro inicie a contagem de três segundos de estabilização.

O primeiro atleta a atingir a posição superior a partir de um cenário de **dupla puxada da guarda (11.1.2)** receberá uma vantagem, independentemente de estar dentro da guarda do oponente ou ter passado a guarda.

Uma **mudança de nível** ou **reversão** ocorre quando o atleta que se encontra em qualquer tipo de posição superior acaba numa posição inferior e o atleta que estava nessa posição inferior passa para a posição superior.

Apenas as mudanças de nível vindas da **guarda** podem pontuar para **raspagens (9.2.6)**

# APÊNDICE A

## PRINCIPAIS DEFINIÇÕES

A **Guarda** é definida como o uso de uma ou ambas as pernas como controlo ou bloqueio, para impedir que um oponente que está numa posição superior alcance uma posição de imobilização dominante na parte superior do corpo. (9.2)

- Um atleta que, vindo da guarda, fica de joelhos ou em pé sem dar **continuidade** a uma tentativa de pontuação, não será mais considerado como estando a fazer guarda.
- Para que um movimento seja considerado uma **raspagem**, ele deve ter continuidade a partir da guarda do atleta.
- Para que um movimento seja considerado uma **passagem**, ele deve ter continuidade a partir da guarda do adversário.

O **controlo superior da meia guarda** ocorre quando o atleta na posição superior, com uma perna presa na meia guarda do oponente, consegue controlar o tronco do oponente. (9.3.2)

O atleta que atinge o controlo da meia guarda superior só poderá receber uma **vantagem** ao perder a posição, se:

- O atleta veio de uma **tentativa de passar** uma guarda mais completa (aberta ou fechada)
- O oponente **puxou diretamente** para a meia guarda

**Raspar diretamente** para a meia guarda ou o oponente **prender uma perna** para voltar para a meia guarda a partir de uma posição inferior, não concede qualquer vantagem para o controlo da meia guarda superior.



# APÊNDICE B

ALTERAÇÕES EM RELAÇÃO À VERSÃO ANTERIOR DESTE REGULAMENTO (v2.7)

# APÊNDICE B

## ATUALIZAÇÕES DA VERSÃO ANTERIOR (v2.7)

Foram feitas algumas pequenas edições relacionadas com a gramática, clareza de linguagem e problemas tipográficos. Alguns “layouts” de página também foram editados, por forma a acomodar as atualizações do texto. As mudanças substanciais feitas em relação ao significado e à interpretação são resumidas nos seguintes pontos:

### Secção 3: Equipamento de Competição e Requisitos Pessoais

- **3.4** (Leggings): Nas competições com Gi, são permitidas “leggings” de compressão de cor branca lisa (sem estampas, padrões ou detalhes) sob as calças do Gi, além das de cor preta, desde que as “leggings” não sejam mais compridas do que as calças, numa posição de pé. Nas competições No-Gi, as cores permitidas são o preto, branco ou a mesma cor da “rash guard” (vermelho ou azul), desde que as “leggings” sejam lisas (sem estampas, padrões ou detalhes) e não ultrapassem o tornozelo nem cubram qualquer parte do pé.

### Secção 5: Árbitros

- **5.9** (Autoridade de interpretação): Os três árbitros têm agora igual autoridade para fazer interpretações sobre qualquer parte do combate. Anteriormente, apenas o árbitro central (presente no tatami) tinha autoridade para atribuir vantagens por finalizações/submissões.
  - Isto não afeta as limitações do Sistema “Challenge” listadas na regra **5.14** referentes a contestações relacionadas com vantagens para submissões/finalizações.
- **5.16** (Sporting Code): Reiterando o disposto no “Sporting Code” (Código Desportivo), qualquer recurso (“appeal”) apresentado à federação organizadora devido a um erro de procedimento ou interpretação por parte de árbitros ou oficiais do evento, não poderá ser considerado para as questões já contempladas pelo Sistema “Challenge”.

### Secção 9: Projeção

- **9.1.5** (Projeções com queda na área de segurança): O atleta que executa a projeção deve ter ambos os pés dentro da área de competição (e não apenas na área de combate), quando inicia o movimento.

### Secção 11: Faltas e Atos Proibidos

- **Página introdutória das penalidades:** Sempre que as penalidades forem atribuídas, simultaneamente, a ambos os atletas, o árbitro interromperá o combate antes de atribuir as penalidades e, em seguida, reiniciará a luta.
- **11.1.16** (Penalidade por falar durante o combate): Esclarecemos que falar por meio de palavras ou gestos, ou contradizer o árbitro de qualquer forma, resultará na atribuição de uma penalidade. As mesmas exceções a esta regra ainda se aplicam em casos relacionados com questões médicas, de segurança, de uniforme de competição, ou ao responder a uma pergunta do árbitro.

### Apêndice A: Principais Definições

- Pequenas atualizações na redação do texto para maior consistência com o texto principal do regulamento. Em caso de discrepâncias, o texto principal do regulamento prevalece sobre as secções do apêndice.