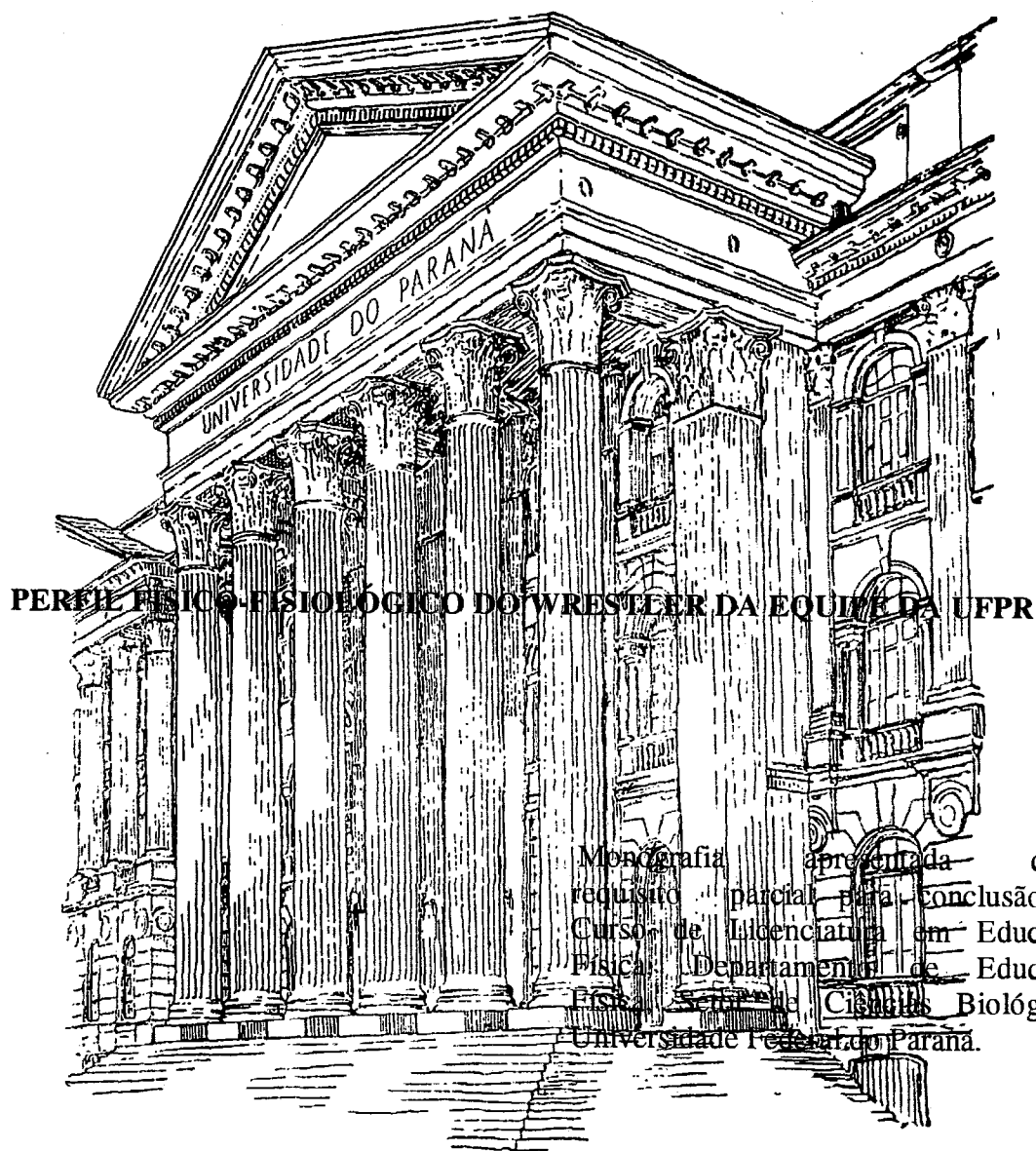


ALEXANDRE LUIZ CALDAS



**PERFIL FÍSICO-FISIOLÓGICO DO WRESTLER DA EQUIPE DA UFPR**

Monografia apresentada como  
requisito parcial para conclusão do  
Curso de Licenciatura em Educação  
Física, Departamento de Educação  
Física, Instituto de Ciências Biológicas,  
Universidade Federal do Paraná.

**CURITIBA**  
1999

**ALEXANDRE LUIZ CALDAS**

**PERFIL FÍSICO – FISIOLÓGICO DO WRESTLER DA EQUIPE DA UFPR**

Monografia apresentada como requisito parcial para a conclusão do Curso de Licenciatura em Educação Física, Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná.

**ORIENTADOR: SÉRGIO L.C. DOS SANTOS**

**CURITIBA**  
**1999**

### **Dedicatória**

Dedico este trabalho a todos que acreditam num sonho e buscam forças interiores para tentar realizá-lo. Ato digno e de grande bravura num mundo tão frio e cruel como o nosso.

## AGRADECIMENTOS

Agradeço à minha mãe Lourdes que me ensinou muito como professora, mas me ensinou também coisas que não se aprendem na sala de aula: AMOR MATERNAL, UNIÃO FAMILIAR E AJUDAR AO PRÓXIMO ...

Agradeço ao meu pai Luiz por sempre ter me incentivado na prática desportiva e acreditado no potencial do seu filho.

Agradeço às minhas irmãs Andréa, Ana Carolina e Andressa por terem me mostrado que a união que sempre tivemos é maior do que qualquer problema que possa aparecer.

Agradeço aos meus avós por estarem torcendo por mim lá em outra dimensão.

Agradeço à minha sobrinha Carolina pelas horas de descontração que me proporcionou em dias tão transtornados.

Agradeço a Equipe de Wrestling da Universidade Federal do Paraná que voluntariamente colaboraram na coleta de dados, tão importantes para a realização deste trabalho.

Agradeço aos meus professores pelo conhecimento que me transmitiram.

Agradeço ao meu orientador o Mestre Sérgio L.C. dos Santos pelos caminhos que ele está abrindo para minha entrada no mercado de trabalho e por sua verdadeira amizade.

Agradeço a todos os meus amigos e amigas com os quais algum dia tive a oportunidade de conviver, e a todos aqueles que já disseram ou algum dia vão dizer que conheceram um cara chamado “He-Man”.

## LISTA DE QUADROS

QUADRO I: Características e composição corporal.....	10
QUADRO II: Gasto energético na luta olímpica.....	12
QUADRO III: Média das coletas de dados dos atletas masculinos da UFPR.....	15
QUADRO IV: Comparativo entre atletas universitários brasileiros e americanos.....	15

## **LISTA DE ANEXOS**

ANEXO I: Livro de Regras Internacionais de Lutas.....	24
ANEXO II: Testes de Avaliação Física da Equipe de Wrestling da UFPR.....	70

## SUMÁRIO

DEDICATÓRIA.....	iii
AGRADECIMENTOS.....	iv
LISTA DE QUADROS.....	v
LISTA DE ANEXOS.....	vi
<b>RESUMO.....</b>	<b>viii</b>
<b>1. INTRODUÇÃO.....</b>	<b>1</b>
1.1. PROBLEMA.....	1
1.2. DELIMITAÇÕES.....	1
1.3. JUSTIFICATIVA.....	2
1.4. OBJETIVOS.....	2
<b>2. REVISÃO DE LITERATURA.....</b>	<b>3</b>
2.1. ASPECTOS GERAIS.....	3
2.2. HISTÓRICO E CONCEITOS DA LUTA.....	6
2.2.1. HISTÓRIA.....	6
2.2.2. CARACTERÍSTICAS DA LUTA E DO LUTADOR.....	7
2.3. CARACTERÍSTICAS DO WRESTLER DA EQUIPE DA UFPR.....	14
2.4. EQUIPE UFPR VERSUS ATLETAS UNIVERSITÁRIOS AMERICANOS.....	15
<b>3. METODOLOGIA.....</b>	<b>17</b>
<b>4. CONCLUSÕES.....</b>	<b>19</b>
<b>5. BIBLIOGRAFIA.....</b>	<b>21</b>
<b>6. ANEXOS.....</b>	<b>23</b>

## RESUMO

O estudo desta monografia foi estruturado com bases em conceitos científicos para determinação do perfil de atletas universitários de alto nível, neste esporte, cujas características principais são: a curta duração dos combates (5 minutos), com altas demandas de ATP-PC, tendo predominância do sistema anaeróbio alático, e utilização de valências físicas, tais como: força estática, dinâmica e explosiva, velocidade e flexibilidade. Coletando-se dados da equipe de Wrestling da UFPR, montamos um perfil físico-fisiológico dos atletas desta equipe desde abril de 1998. Estes dados foram comparados com os de atletas de elite, das universidades americanas, visando determinar o perfil ideal dos wrestlers brasileiros da equipe da UFPR, para obter o nível físico fisiológico dos lutadores internacionais, tendo como modelo os americanos que são a elite do Wrestling mundial.

Palavras Chave: Avaliação, perfil físico –fisiológico, Wrestling.



## **1. INTRODUÇÃO**

### **1.1. PROBLEMA**

A luta olímpica é um esporte de contato que tem como objetivo desequilibrar, derrubar e imobilizar o oponente utilizando técnica e condição física.

Tendo em vista a necessidade de conhecer as características física-fisiológicas destes atletas, comparados com atletas de elite das principais equipes americanas de competições, pretende-se desenvolver um perfil semelhante aos dos americanos, respeitando-se obviamente, as particularidades morfo-física-fisiológicas dos atletas brasileiros. Cujo objetivo principal será o de preparar adequadamente estes atletas para que conquistem títulos em nível internacional.

### **1.2. DELIMITAÇÕES**

#### **1.2.1. LOCAL**

Área de lutas do Departamento de Educação Física da Universidade Federal do Paraná, e Laboratório de Fisiologia do DEF.

#### **1.2.2. UNIVERSO**

Praticantes de wrestling componentes da equipe da UFPR masculina e feminina num total de 42 atletas.

#### **1.2.3. ÉPOCA**

A partir do mês de abril de 1998 em dois horários, 12:00 às 13:00 e 18:00 às 19:00, de segunda à sexta-feira.

### **1.3.JUSTIFICATIVA**

Não existe um programa de avaliação para determinar o perfil físico-fisiológico dos atletas de wrestling da equipe da UFPR, para que em posse destes dados coletados, possa ser desenvolvido uma preparação física específica, em função de um modelo americano, o qual encontra-se entre os melhores do mundo.

Devido a característica pioneira deste trabalho e ao atual desenvolvimento do wrestling (luta olímpica) no Mundo, identifica-se neste ponto um grande atrativo para mais pesquisas e estudos, os quais possam aproximar o perfil físico-fisiológico de atletas com nível de resultados importantes no cenário mundial, levando-se em consideração que a importância deste nobre esporte olímpico, o qual é responsável pela disputa de 64 medalhas.

### **1.4.OBJETIVOS**

#### **1.4.1. OBJETIVO GERAL**

Determinar o perfil físico-fisiológico dos atletas universitários de alto nível da equipe da Universidade Federal do Paraná.

#### **1.4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Avaliar físico-fisiologicamente os atletas da equipe de wrestling da UFPR;
- Comparar os dados coletados com os dados de atletas universitários americanos de alto nível;
- Auxiliar o técnico da equipe na estruturação do macrociclo de treinamento desta equipe;

## **2.REVISÃO DE LITERATURA**

### **2.1. ASPECTOS GERAIS**

A importância de pesquisar em Wrestling, segundo diversos autores americanos, está em realizar trabalho científico nessa área tão carente do esporte olímpico de alto rendimento. Carência esta que deverá ser suprida com as futuras pesquisas que com certeza irão ser realizadas pela equipe de Wrestling da UFPR. E aí poder-se-a determinar as necessidades do lutador brasileiro, em relação a realidade deste imenso país, e o perfil físico-fisiológico será construído com base nas pesquisas realizadas em nossa universidade.

A importância de consultar autores como os citados nesta monografia está em ter contato com o primeiro mundo do Wrestling, que é os Estados Unidos da América e suas publicações. O Brasil, infelizmente, ainda não tem trabalhos significativos nessa área de conhecimento, porém com o despertar de acadêmicos do curso de Educação Física haverão vários trabalhos os quais certamente irão contribuir para o desenvolvimento do Wrestling.

Entre as características principais do Wrestling encontra-se as divisões por categorias de pesos, impostas pelas Regras Internacionais, daí a preocupação entre os atletas é estar sempre abaixo do peso. Por isso ROBERTS (1998) a National Collegiate Athletic Association começou a requisitar ou recomendar um peso mínimo de segurança para cada atleta no início de cada estação. HORSWILL (1998) relata a importância de um perfil físico-fisiológico para os wrestlers americanos, onde estejam determinadas as principais valências físicas para conseguir resultados expressivos internacionais.

VERCOCHANSKY (1995) coaduna com os pensamentos da especificidade do treinamento, pois as valências devem ser desenvolvidas para o esporte em questão, o Wrestling.

Seguindo a linha da especificidade do treinamento, encontramos reforços em diversos autores, os quais relatam sobre a importância da construção de um perfil físico fisiológico destes atletas, BARBANTI (1998), enfatiza a importância do trabalho específico com resistência de Força.

O Wrestling tem como principal característica energética a utilização de ATP-CP, associada a depletação do mecanismo do glicogênio, GUYTON(1988), concorda com a importância da utilização destes mecanismos energéticos no esporte.

Avaliar  $VO_2$  para atletas de Wrestling é de extrema importância pois segundo HORSWILL (1992), o consumo de  $O_2$  em atletas de Wrestling auxiliará a expansão das mitocôndrias auxilia no processo de depletação do ácido láctico para liberação de moléculas de ATP, transformando o ácido pirúvico.

A FEDERAZIONE ITALIANI DI LOTTA (1993) enfatiza a importância dos estudos direcionados para a construção do perfil físico fisiológico do Wrestler. E FOX(1991) também evidencia a importância de trabalhar as valências dentro da especificidade do esporte.

Toda a busca, de trabalhos voltados para a fisiologia aplicada ao Wrestling, comungaram na importância do perfil físico fisiológico dos atletas deste esporte, para dar suporte científico aos técnicos, quando estes forem elaborar seus macrociclos de treinamento, voltados aos calendários de competição. Esperamos que a singeleza deste trabalho venha a contribuir de alguma forma para com o desenvolvimento deste nobre esporte olímpico.

Uma parte integrante e importante deste trabalho, está no Anexo I – Livro de Regras Internacionais de Luta Olímpica, que orienta e norteia as considerações técnicas feitas neste trabalho, dando um embasamento correto quando se tratam de regras e afins.

## **2.2. HISTÓRICO E CONCEITOS DA LUTA**

### **2.2.1. HISTÓRIA**

FEDERAZIONE ITALIANI DI LUTA (1993) diz a respeito da história da luta olímpica, que o homem primitivo, com um comportamento simples como o de um animal, começou a associar sua experiência e sua observação com a finalidade de desfrutar da própria força da natureza para sua sobrevivência, então teve que lutar para viver. A luta olímpica é considerada por muitos como a mãe de todas as lutas, porque surgiu com o homem, e esta técnica criada por ele era simples e com o passar dos tempos evoluiu, junto com a humanidade. Quando o Imperador Teodósio encerrou as Olimpíadas Gregas, a 394 D.C., terminava também ali uma das mais ricas etapas da história e do esporte. A luta esportiva surgiu no segundo milênio antes de Cristo, e fez parte de toda civilização egípcia, como mostra o afresco com 400 figuras na tumba de Benni Hassan - 2160 a 1780 a.C. Foi incluída no programa de disputas das Olimpíadas em sua 18ª edição, no ano 708 antes de Cristo, sendo disputada em três categorias - adulto, pancrácio e adolescente.

No mundo romano dos sete Reis, eram comuns as disputas de lutas. Um dos mais apaixonados pela modalidade, e que também mais praticava era o Imperador romano Nero, fazendo com que a luta de maior interesse era aquela entre gregos e romanos. O primeiro Imperador romano Augusto promovia, no Campo de Marte de Roma, combates de luta ao estilo das Olimpíadas. Os famosos gladiadores desta Era, utilizavam a luta greco-romana em seus confrontos nas arenas e hoje esta antiga luta se tornou um grande esporte de contato praticado em mais de 140 países, e agora esta se desenvolvendo no Brasil, com grandes chances de alcançar projeção internacional.

### 2.2.2. CARACTERÍSTICAS DA LUTA E DO LUTADOR

FEDERAZIONE ITALIANI DI LUTA (1993) nos fala que a palavra wrestling significa o ato de segurar, pegar, prender, e é assim que a luta olímpica é conhecida na maioria dos países.

FEDERATION INTERNATIONALE DE LUTTE ASSOCIETE (1990), relata que o wrestling é definido como sendo um esporte de alto nível técnico e físico como a ginástica olímpica, saltos ornamentais, judô, halterofilismo e atletismo, utilizando técnicas e movimentos destes esportes e uma resistência anaeróbica privilegiada.

FEDERATION INTERNATIONALE DE LUTTE ASSOCIETE (1995), nos diz que essencialmente esta modalidade de luta tem como objetivo desequilibrar, derrubar e imobilizar seu oponente na área de combate, marcando pontos com um tempo limite de cinco minutos. A luta olímpica ou wrestling, é dividida em dois estilos: livre e greco-romano.

No estilo livre são permitidas ações nas pernas, tronco, braços e cabeça. No estilo greco-romano é formalmente proibida qualquer ação nas pernas do adversário, sob pena de punição do árbitro. Na luta feminina os estilos e regras são as mesmas do masculino. As categorias de idade são: escolar 13 a 14 anos, cadetes 15 a 16 anos, júnior 17 a 18 anos, estreantes 19 a 20 anos e seniors para idades maiores. As categorias de peso são: 50 kg, 54 kg, 58 kg, 63 kg, 69 kg, 76 kg, 85 kg, 97 kg, até 130 kg; para o masculino.

A área de luta é circular com um diâmetro de 9 metros, os lutadores utilizam uma malha azul ou vermelha para diferenciação. O árbitro central que fica dentro da área de luta apontará a pontuação de acordo com as ações dos lutadores e fará também a chamada de atenção para que haja mais combatividade e poderá penalizar por atos ilegais

ou por falta de agressividade dentro do combate (passividade). A pontuação se faz de acordo com o nível de dificuldade da ação, que pode ir de 1 ponto a 5 pontos para movimentos mais especializados, como a elevação do oponente acima da cabeça, são dados gerais sobre as regras básicas apontadas pela FEDERATION INTERNATIONALE DE LUTTE ASSOCIETE(1990), conforme livro de regras em anexo.

Sobre as características do lutador, a FEDERATION INTERNATIONALE DE LUTTE ASSOCIETE (1990), indica a importância de uma grande especialização, o lado psicológico preparado para competição (perder ou vencer), valências físicas como: resistência anaeróbia, força, explosão muscular de membros específicos, flexibilidade e coordenação motora, bem desenvolvidos.

Relacionado as qualidades do lutador, a capacidade aeróbia dos 'wrestlers' é determinada pelo grau de fornecimento e utilização de oxigênio numa unidade de tempo. Uma contínua atividade muscular demanda alto grau de desenvolvimento da respiração externa (capacidade vital, ventilação pulmonar) do sistema vascular, do número de hemoglobinas, da taxa de gordura. A capacidade anaeróbia garante a transformação química dos compostos de fósforo e glicogênio gerando energia muscular livre de oxigênio. Um wrestler de alto nível deve ter no seu organismo tanto o desenvolvimento das capacidades anaeróbias, como o aeróbio desenvolvidos, nos diz FEDERATION INTERNATIONALE DE LUTTE ASSOCIETE (1995).

Segundo HORSWILL (1998,p.133), " as características dos wrestlers de elite sob o prisma físico-fisiológico determinam os seguintes valores para as seguintes valências":

Taxa Máxima de Ventilação:

1.8-2.0 L·kg<sup>-1</sup>·min<sup>-1</sup>



.Peak de VO<sub>2</sub>:

50-62 mL.kg<sup>-1</sup>.min<sup>-1</sup>

.Percentual de Gordura:

7.6-9.8%

.Potência Anaeróbia:

7.8 W.kg<sup>-1</sup> (braços)

10.3 W.kg<sup>-1</sup> (pernas)

.Predominância de Fibras Musculares:

39% Fibras musculares de contração rápida para os braços

51-56% Fibras musculares de contração rápida para as pernas

.Flexibilidade:

Teste de sentar e alcançar(Banco de Whells)

15.3 cm

.Força:

59 kg (grip manual)

132 Nm (pernas)

.Enzima dos quadríceps:

PFK: 34.5 μM.gWW<sup>-1</sup>.min<sup>-1</sup>

- O mesmo autor classifica em tabela, as características físicas e de composição corporal dos atletas de elite, do wrestling em diversas faixas etárias:

## QUADRO I: Características e composição corporal:

	Idade(Anos)	Altura (cm)	Peso (kg)	Densidade (g.mL <sup>-1</sup> )	Gordura (%)	Din. (kg)
Pré-pubere	11.3±1.2	141.2±9.2	34.2±5.4	1.070± 0.002	12.7±4.0	n.a.
Adolescente1	16.7±0.9	169.9±9.6	64.4±12.4	n.a	07.2±2.4	45.1
Adolescente2	16.9±1.2	167.1±7.8	60.2±11.2	1.078±0.014	09.7±5.5	49.2
<b>Juniores</b>						
Nível Mundo	18.8±1.1	174.2±10.4	82.1±24.4	n.a	07.4±0.7	49.0
Universitários	21.3±1.7	179.8±6.6	71.9±11.8	n.a	03.7±0.5	61.0
Internacional	24.3±1.9	175.6±10.8	77.7±16.2	n.a	08.3±1.0	59.0

n.a. = not available (não coletado).

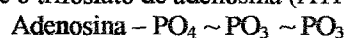
FONTE: HORSWILL (1998,p.133)

FOX et al (1991,p.21), conceitua que, “o sistema anaeróbio corresponde aos exercícios que podem ser realizados apenas por curtos períodos de tempo mas que exigem esforço máximo”.

MCARDLE (1992), nota que todo o exercício físico de curta duração utiliza como fonte energética o ATP-PC (trifosfato de adenosina - fosfato de creatina) e posteriormente utiliza a glicose e o glicogênio aumentando o acúmulo de ácido láctico. Este tipo de atividade física é denominada anaeróbica, porque a energia tem uma rápida liberação e não necessita de oxigênio.

GUYTON(1988, p.532),nos mostra o mais importantes sistemas metabólicos do músculo no exercício os quais são utilizados para o Wrestling:

“SISTEMA DO FOSFAGÊNIO: Trifosfato de Adenosina. A fonte básica de energia de contração muscular é o trifosfato de adenosina (ATP), com a seguinte fórmula básica:



As ligações dos dois últimos radicais fosfato com o restante da molécula, designado pelo símbolo ~, são *ligações fosfato de alta energia*. Cada uma dessas ligações armazena cerca de

8.000 calorias por mol de ATP. Portanto, quando um desses radicais fosfato é removido dessa molécula, são liberadas 8.000 cal de energia que podem ser utilizadas para energizar o processo contrátil do músculo. Em seguida, quando o segundo radical fosfato é removido, outras 8.000 cal ficam disponíveis. A remoção do primeiro fosfato converte o ATP em Difosfato de Adenosina (ADP) e a remoção do segundo fosfato o converte em Monofosfato de Adenosina (AMP). Infelizmente a quantidade de ATP presente nos músculos, mesmo de atletas bem treinados, é suficiente, apenas, para manter a potência muscular máxima por apenas 5 a 6 segundos, talvez suficiente para uma corrida de 50 metros. Por conseguinte exceto durante poucos segundos de cada vez, é essencial que o ATP seja continuamente formado, mesmo durante o desempenho em provas esportivas; SISTEMA GLICOGÊNIO-ÁCIDO LÁTICO:

o glicogênio armazenado no músculo pode ser degradado até glicose e, então, esta glicose pode ser utilizado para energia. O estágio inicial deste processo, chamado de glicólise, ocorre, inteiramente, sem uso de oxigênio e, portanto, diz-se que é um metabolismo anaeróbio. Durante a glicólise cada molécula de glicose é dividida em duas moléculas de ácido pirúvico, e a energia é liberada para formar várias moléculas de ATP. Comumente, o ácido pirúvico penetra nas mitocôndrias das células musculares e reage com o oxigênio para formar moléculas de ATP em número muito maior. Entretanto quando o oxigênio for insuficiente para essa Segunda etapa o estágio oxidativo do metabolismo da glicose, a maior parte do ácido pirúvico será transformada em ácido láctico, que difunde para fora das células musculares para o líquido intersticial e para o sangue. Nessas condições, portanto, a maior parte do glicogênio muscular é transformada em ácido láctico, mas, nesse processo, são formadas quantidades consideráveis de ATP sem que ocorra qualquer consumo de oxigênio.”

O Wrestling tem como importante característica técnica, a execução de ataques com duração de 5 a 10 segundos, portanto o sistema acima descrito por GUYTON, é um dos utilizados predominantemente durante um combate de Wrestling.

MCARDLE et al (1991, p. 82), conceituam que: “o sistema aeróbio corresponde aos exercícios que podem ser realizados por períodos de tempo mais longos, mas que exigem esforço submáximo”.

Cita GUYTON (1988, p. 533), “O sistema aeróbio define a oxidação dos nutrientes nas mitocôndrias, para produção de energia. Baseado em pesquisas realizadas pela equipe de cientistas da FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE LUTAS ASSOCIADAS (1990) a demanda energética do Wrestling apresenta-se como no quadro que segue:

## QUADRO II: Gasto energético na luta olímpica

<u>PERCENTUAL DA FONTE ENERGÉTICA UTILIZADA</u>			
<u>Tempo</u>	<u>ATP-PC</u>	<u>Lático</u>	<u>Aeróbico</u>
10-15seg.	80%	5%	15%
15-30seg.	25%	50%	25%
30-45seg.	25%	25%	30%
45-60seg.	25%	40%	35%
1-2 min.	20%	30%	50%
2-3 min.	10%	25%	65%
3-4 min.	10%	20%	70%
4-5 min.	10%	15%	75%

FONTE: FEDERATION INTERNATIONALE DE LUTTE ASSOCIETE (1990,p.44)

De acordo com o quadro acima podemos concluir que existe uma necessidade eminente de trabalharmos tanto o sistema anaeróbio como o aeróbio, com a mesma proporcionalidade.

“O quadro mostra a necessidade do treinamento de resistência aeróbia e anaeróbia com a mesma intensidade” FEDERATION INTERNATIONALE DE LUTTE ASSOCIETE (1990, p.33).

O programa de exercícios para desenvolver as potências aeróbias e anaeróbias devem partir de avaliações prévias, para determinar o Limiar anaeróbio e o PEAK de VO<sub>2</sub> máximo.

Baseado em HORSWILL ET ALII (1998) os testes utilizados para avaliar as valências acima, específicos para o Wrestling são: Limiar anaeróbio (Teste de MARGARIA/KALAMEN) e VO<sub>2</sub>MÁXIMO.

MCARDLE, KATCH E KATCH (1992,p.203), coadunam com este pensamento citando que “Há a necessidade de exercícios diferenciados para o desenvolvimento da resistência aeróbia e anaeróbia dentro de um mesmo programa de treinamento.”

Tudo que se estudou a respeito das características do lutador, leva a crer que acima de um bom preparo aeróbio e anaeróbio, é de fundamental importância o desenvolvimento máximo das qualidades físicas que são primordiais para o WRESTLING, ou seja, FORÇA e VELOCIDADE.

BARBANTI (1996,p.54) cita que “a força é a característica humana com a qual se move uma massa, sua habilidade em dominar ou reagir a um resistência pela ação muscular”.

Segundo FOX et al (1991, p.112), “Força muscular pode ser definida como a tensão que um músculo ou, mais corretamente, um grupo muscular consegue exercer contra uma resistência”.

E velocidade, segundo BARBANTI (1996,p.68) diz que: “A velocidade é a máxima rapidez de movimentos que pode ser alcançada, cujo grau de aperfeiçoamento depende de fatores como: força, coordenação, contração muscular, fibras e elasticidade”.

Para MATVEEV ( 1996,p.32), “O somatório do treinamento de qualidades físicas como: resistência aeróbia, anaeróbia, força e velocidade representam um estudo científico baseado em planejamento adequado e periodização.

Já MCARDLE et al (1992, p. 309), “ A força é determinada por fatores anatômicos e fisiológicos dentro do próprio músculo. Esses fatores não são imutáveis e podem ser modificados com técnicas apropriadas de treinamento”.

Sem estas qualidades físicas o lutador não alcança o alto nível em competições, ressalta FEDERATION INTERNATIONALE DE LUTTE ASSOCIETE (1995).

Finalizando esta parte sobre características da luta e do lutador a FEDERATION INTERNATIONALE DE LUTTE ASSOCIETE (1990, p. 37), relata sobre os conceitos do Prof. Rayko Petrov, que realiza pesquisas sobre performance no Wrestling:

“os efeitos do pós-treino são amenizados com hidratação, desintoxicação, alimentação balanceada, aplicação de gelo e meios artificiais, todos são importantes e esta recuperação é vital na melhora do rendimento. No treinamento de Wrestling acontecem várias ações orgânicas como: homeostase, mecanismos de compensação funcional e reorganização metabólica. Estas mudanças podem ser positivas ou negativas, no caso de uma metodologia correta existirão ganhos físicos, morfológico-funcionais e psicológicos, em outro caso ‘stress’ e fadiga. O mesmo exercício pode causar reações diferentes, dependendo da idade e qualidades do lutador, do método, da quantidade e intensidade. O esforço físico é uma qualidade treinável caracterizada pela frequência de repetições de exercícios físicos por unidade de tempo, e o grau de intensidade aplicado. Tem particular importância o estudo das características e mecanismos para o treino da capacidade aeróbia e anaeróbia.”

### **2.3. CARACTERÍSTICAS DO ATLETA DA EQUIPE DE WRESTLING DA UFPR**

Com a realização dos testes de avaliação da equipe de Wrestling da UFPR, pudemos determinar um perfil deste atleta, em relação as valências que pudemos coletar dados. Nos foi impossível coletar dados referentes ao Teste de Peak de  $VO_2$  pois não houve disponibilidade do Laboratório de Fisiologia do DEF.

Os dados coletados da equipe da UFPR, os quais poderemos realizar um estudo comparativo com os dados dos universitários americanos são:

Idade, Altura, Peso, Percentual de Gordura e Dinamometria. Esclarecemos ainda que os protocolos utilizados para a coleta de dados dos atletas da UFPR, foram os mesmos utilizados pelo autor americano (HORSWILL).

QUADRO III: Médias das coletas de dados dos atletas masculinos da equipe UFPR

	Idade (anos)	Altura (cm)	Peso(kg)	%Gordura	Dinamometria
EQUIPE UFPR	23,65	183,11	79,58	15,63	50,45

FONTE: Anexo II (Avaliações dos atletas de Wrestling da equipe UFPR)

## 2.4. EQUIPE UFPR VERSUS ATLETAS UNIVERSITÁRIOS AMERICANOS

Quadro IV: Comparativo entre atletas universitários brasileiros e americanos.



LEGENDAS: 1=IDADE; 2=ALTURA; 3=PESO; 4=%GORDURA;  
5=DINAMOMETRIA.

O gráfico acima representa os dados coletados dos atletas da equipe da UFPR, ANEXO II, com os dados coletados dos atletas americanos, HORSWILL(1998). Os

dados dos atletas brasileiros foram coletados com o auxílio da avaliadora da equipe, e os dados dos atletas americanos foram encontrados na literatura consultada.

Pode-se observar através desta comparação que o perfil do atleta de wrestling da UFPR está deficitário em alguns quesitos com relação ao atleta universitário americano, como: percentual de gordura e dinamometria.



### **3. METODOLOGIA**

A metodologia utilizada foi a coleta de dados de avaliação dos atletas da equipe da Universidade Federal do Paraná, baseados em protocolos da equipe de pesquisadores da USAWRESTLING FEDERATION, e de publicações de diversos autores americanos.

Os dados foram coletados durante o período de treinamento de competição, utilizando instrumentos como: dinamômetro, compasso de dobras e balança ergométrica; seguindo as normas encontradas nas bibliografias citadas nesta obra.

Foi realizado um estudo comparativo, fundamentado em bibliografias atualizadas, vindas de autores conceituados, e de organizações tradicionais nesta área.

O encontrado no estudo comparativo entre os dois perfis foi que o atleta da equipe da UFPR apresentou um percentual de gordura mais elevado do que o do atleta universitário americano, isto nos levou a acreditar que será importante realizar treinamento adequados para aumentar o peso da massa magra e diminuir o valor do peso da gordura dos atletas brasileiros, porque também foi encontrado na comparação entre a dinamometria dos dois grupos uma defasagem de força dos membros superiores dos atletas brasileiros.

Nos dados coletados em relação a estatura e idade em anos concluímos que somos mais altos (indica-se um estudo mais aprofundado em somatotipologia para wrestlers) e no que se refere a idade dos atletas, a média da equipe brasileira foi mais alta.

Realizaram-se observações ao vivo de treinamentos, realizados no Departamento de Educação Física da Universidade Federal do Paraná, acompanhados pelo orientador Professor Sérgio Luiz Carlos dos Santos, que é especializado nesta área.

O somatório das observações e do estudo descritivo possibilitou o desenvolvimento do programa de avaliação.

#### 4. CONCLUSÕES

No desenvolvimento do trabalho muitos obstáculos surgiram, principalmente por ser um estudo inédito no Brasil, e também pela falta de literatura adequada, as pesquisas foram feitas com a participação voluntária dos atletas da equipe da Universidade Federal do Paraná, sem a qual não poderia realizar-se o presente estudo, e também, ainda porque a luta olímpica não é um esporte conhecido e está em fase embrionária de estruturação e desenvolvimento, mas já está começando um delineamento em termos de pesquisas e trabalhos científicos os quais certamente irão contribuir e muito com o papel da universidade no âmbito de produzir conhecimentos e utiliza-los em benefício da comunidade. A realização desta monografia de conclusão de curso de graduação certamente não está em nível de um trabalho de tese de um Doutorado, porém foi realizada com a máxima dedicação e empenho por parte de seu autor o qual está consciente de que está dando-se uma grande contribuição para o crescimento deste esporte no Brasil.

A utilização adequada do perfil físico fisiológico do wrestler da equipe da UFPR, certamente será utilizada na estruturação de um futuro programa de preparação física e de um teste a ser criado, quando houver um laboratório de Lutas Aplicadas a Educação Física, com linha de pesquisa voltada para o engrandecimento deste importante esporte olímpico.

E a partir de pesquisas poderá ser realizada a verificação do desempenho dos atletas da equipe da UFPR e do Brasil, pois pretendemos publicar os resultados encontrados, os quais comprovarão, o que autores como Vercochansky, Matveev e Barbanti, afirmam em suas obras a respeito de planejamento científico de treinamento com

bases fisiológicas e na coleta de dados embasados em um perfil de atletas, cujo modelo serão os atletas universitários americanos, os quais são a elite do Wrestling mundial. Com certeza iremos preparar nossas equipes dentro da especificidade necessária à preparação de atletas em alto nível, cujo perfil físico fisiológico, foi objeto de estudo desta monografia.

O embasamento teórico das bibliografias pesquisadas, aliado, ao amplo conhecimento prático do professor Sérgio Luiz Carlos dos Santos, na área avaliação e treinamento em alto nível de luta olímpica, somado às coletas de dados, feitas ao longo dos períodos de treinamento da equipe, resultaram num laborioso trabalho que comparado com o perfil físico fisiológico dos atletas universitários americanos, denotou que o treinamento utilizado pela equipe poderá ser melhorado, para aproximarmos o perfil físico fisiológico dos atletas universitários americanos e assim passarmos a fazer parte da elite mundial do Wrestling.

Entende-se que o programa de treinamento é flexível e pode ser melhorado e desenvolvido, mas é um ponto de partida ter delineado o perfil do atleta para absorver novos estudos e outras tendências científicas, pois nesta área pouco estudou-se e há muito para se discutir e aprender. Esta será minha proposta para futuros estudos mais aprofundados em nível de mestrado e doutorado.

## 5. BIBLIOGRAFIA:

1. BARBANTI, Valdir, J. **Treinamento Físico: Bases Científicas.** 3<sup>a</sup> Ed. São Paulo: CLR Balieiro, 1996.
2. CLARK, R.R., J.M. KUTA, J.C. SULLIVAN, W.M. BEDFORD, J.D. PENNER, E. STUDESVILLE. **A Comparison of Methods to Predict Minimal Weight in High School Wrestlers.** E.U.A.: Med. Science Sports, 1993.
3. DICK, Rob. **Acute Weight Gain in Wrestlers at the NCAA Championships.** E.U.A.: Med Science Sports, 1992.
4. FEDERATION INTERNATIONALE DE LUTTE ASSOCIETE. **Regles Internationales de Lutte.** Lausanne: F.I.L.A., 1995.
5. FEDERATION INTERNATIONALE DE LUTTE ASSOCIETE. **Theory & Practice of Wrestling.** Lausanne: F.I.L.A., 1990.
6. FEDERAZIONE ITALIANI DI LOTTA. **Impariamo La Lotta.** Roma: Centro Studi, 1993
7. FOX, Edward L.; BOWERS, Richard W.; FOSS, Merle L. **Bases Fisiológicas da Educação Física e dos Desportos.** Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan, 1991.
8. GREEN, S., & DAWSON, B. **Measurement of Anaerobic Capacities in Humans.** E.U.A.: Medicine and Sports, 1993.
9. GUYTON, Artur, C. **Fisiologia Humana.** Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan, 1988.
10. HICKNER, R.C., HORSWILL, J. WELKER, J.R. SCOTT, & D.L. COSTILL. **Test of Development for Study of Physical Performance in Wrestlers Following Weight Loss.** E.U.A.: Journal Sports and Medicine 12:557-562.

11. HORSWILL, C.A. **Applied Physiology of Amateur Wrestling**. E.U.A.: Sports and Medicine: 1992.
12. HORSWILL, C.A. **Physiological Profile of Elite Juniors Wrestlers**. E.U.A.: Exercise and Sports, 1998.
13. MATVEEV, Lev Pavilovich. **Fundamentos del Entrenamiento Desportivo**. Moscou: Raduga, 1983.
14. MATVEEV, Lev Pavilovich. **Preparação Desportiva**. São Paulo: FMU, 1996.
15. MCARDLE, William D. **Fisiologia do Exercício**. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan, 1992.
16. MYSNYK, Mark. **Winning Wrestling Moves**. USA: Ed. Human Kinetics, 1994.
17. REIMERS, K., A.GRANDJEAN, G.TETRAULT, e K.STANEK. **The Effects of Making Weight on Performance and Health Parameters of College Wrestlers** (abstract). E.U.A.: FASEB, 1993
18. ROBERTS, W. O. **Certifying Wrestlers' Minimum Weight**. Sportsmedicine. USA. p.79-81, v. 26, 1998
19. SALOMON, D.V. **Como Fazer Uma Monografia**. 3ª Ed. São Paulo: Martins Fontes, 1994.
20. SHMAGIMA, M.I. & KESAREV, A. **O sistema de preparação desportiva**. Revista da Educação Física - UEM. Maringá. Volume 5, 1994.
21. UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ. **Normas Para Apresentação de Trabalhos**. 3ª Ed. Vol. 1-8. Curitiba: Editora UFPR, 1994.
22. VERCOCHANSKY, Yuri. **Preparação de Força Especial**. Rio de Janeiro: Ed. Cobra, 1995.

## **6.ANEXOS**

**ANEXO I: Livro de Regras Internacionais de Lutas**

**ANEXO II: Testes de Avaliação Física da Equipe de Wrestling da UFPR**

**ANEXO I – LIVRO DE REGRAS INTERNACIONAIS**

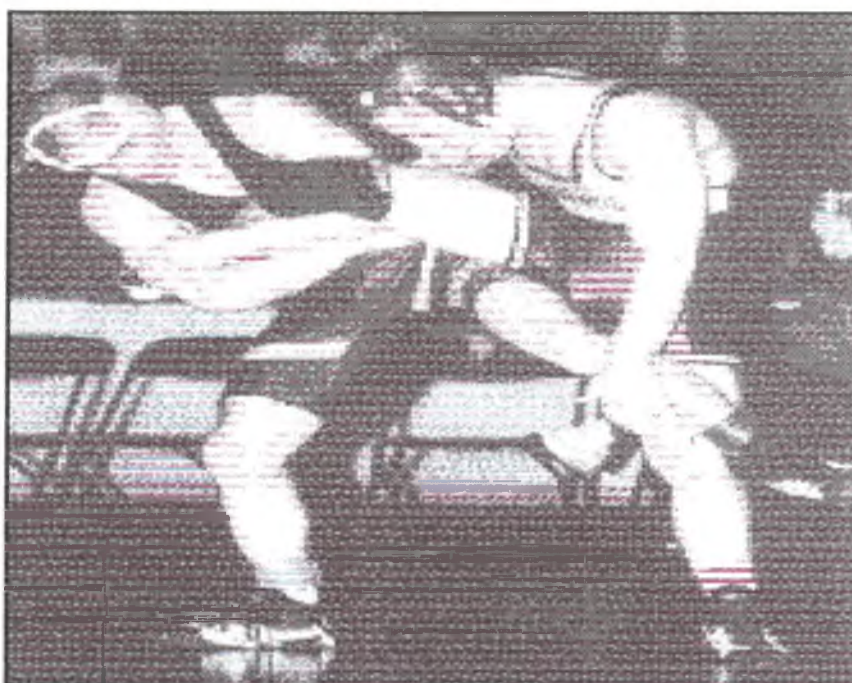
**FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE LUTAS ASSOCIADAS**  
**REGRAS INTERNACIONAIS DE LUTAS**

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ**

**SETOR DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS**

**DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**TRADUÇÃO: PROFESSOR SÉRGIO L.C. DOS SANTOS**





## PREFÁCIO

As Lutas, como todos os outros jogos esportivos, obedece Regras que constituem as "Regras do Jogo" e definem sua prática, onde o objetivo é "encostar" o oponente ou ganhar por pontos. O presente regulamento aplica-se a todos os estilos reconhecidos de lutas modernas. O Estilo Greco-romano e o Estilo Livre diferem basicamente como segue: No estilo Greco-romano, é estritamente proibido pegar o oponente abaixo da linha da cintura, ou utilizar as pernas ativamente para executar alguma ação. No estilo Livre, porém, é permitido pegar as pernas do oponente, e usa-las ativamente para executar alguma ação. São proibidas as chaves "Double -Nelson", estritamente para as mulheres. Regras especiais se aplicam a lutas tradicionais, em regiões onde estas são praticadas. As regras são freqüentemente modificadas e sempre estarão sujeitas a modificações adicionais, as quais devem ser conhecidas por todos, e os eventos em que estas forem utilizadas, devem ser regidos por elas com o objetivo de ser uniformizado o esporte de lutas praticado em todos os países filiados a FILA, e universalmente lutar com honestidade e pelo prazer de competir.

FILA

**FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE LUTAS ASSOCIADAS**  
**REGRAS INTERNACIONAIS DE LUTAS**  
**ESTILO GRECO-ROMANO - ESTILO LIVRE E LUTA FEMININA**  
Tradução Professor Sérgio Luiz Carlos dos Santos  
Universidade Federal do Paraná

**REGRAS GERAIS**

- Artigo 1 Objetivos
- Artigo 2 Interpretação
- Artigo 3 Aplicação

**CAPÍTULO 1 – PROGRAMAS DE COMPETIÇÕES**

- Artigo 4 Método de Competição
- Artigo 5 Programas de Competição

**CAPÍTULO 2 - ESTRUTURA MATERIAL**

- Artigo 6 Classes de Idade - Categorias de Peso - Competições
- Artigo 7 Licença de Competidor
- Artigo 8 Vestimenta
- Artigo 9 O tapete
- Artigo 10 Serviço Médico
- Artigo 11 Envolvimento do Serviço Médico
- Artigo 12 Dopping

**CAPÍTULO 3 - OFICIAIS**

- Artigo 13 Composição
- Artigo 14 Deveres Gerais
- Artigo 15 O árbitro
- Artigo 16 O juiz
- Artigo 17 O presidente do tapete
- Artigo 18 Decisão e voto
- Artigo 19 Decisão da mesa
- Artigo 20 Penalidades contra os oficiais
- Artigo 21 A vestimenta dos Árbitros

**CAPÍTULO 4 - PROCEDIMENTO DE COMPETIÇÃO**

- Artigo 22 Pesagem
- Artigo 23 Sorteio das chaves
- Artigo 24 Classificação Inicial
- Artigo 25 Sorteio das duplas
- Artigo 26 Eliminação da competição
- Artigo 27 Cerimônia de Premiação
- Artigo 28 Classificação por equipe nas competições individuais
- Artigo 29 Classificação nas competições por equipes

**CAPÍTULO 5 – O COMBATE**

- Artigo 30 Duração dos combates
- Artigo 31 Chamada
- Artigo 32 Apresentação do lutador
- Artigo 33 Começo do combate
- Artigo 34 Interrupção do combate
- Artigo 35 Fim do combate
- Artigo 36 Interrompendo e continuando o combate
- Artigo 37 Tipos de vitórias
- Artigo 38 Tempo Extra
- Artigo 39 O técnico

**CAPÍTULO 6 - PONTOS DE AÇÕES E PRESAS**

- Artigo 40 Avaliação da importância da ação ou pegada
- Artigo 41 Cotação da cintura em ponte, e da pegada de tornozelo
- Artigo 42 Posição de perigo
- Artigo 43 Sumula para registrar os pontos
- Artigo 44 Pegadas de grande amplitude
- Artigo 45 Valor das ações e pegadas

**CAPÍTULO 7 - PONTOS DE CLASSIFICAÇÃO ATRIBUIDOS DEPOIS DE UM COMBATE**

- Artigo 46 Pontuação positiva
- Artigo 47 Touche (Encostamento)
- Artigo 48 Superioridade Técnica
- Artigo 49 Decisão arbitral

**CAPÍTULO 8 - PASSIVIDADE**

- Artigo 50 Definição de passividade
- Artigo 51 Luta contra passividade
- Artigo 52 A Posição "Par Terre" ordenada
- Artigo 53 Luta no solo durante o combate
- Artigo 54 Zona de Passividade
- Artigo 55 Penalidade para passividade

**CAPÍTULO 9 - PROIBIÇÕES E PEGADAS ILEGAIS**

- Artigo 56 Proibições Gerais
- Artigo 57 Fugas da Pegada
- Artigo 58 Fugas do tapete
- Artigo 59 Pegadas Ilegais
- Artigo 60 Pegadas Proibidas para Categorias Escolares e Cadetes
- Artigo 61 Proibições Especiais
- Artigo 62 Conseqüências sobre o combate

**CAPÍTULO 10 - O RECURSO**

- Artigo 63 O recurso

**CAPÍTULO 11 - PONTOS PARTICULARES DAS REGRAS INTERNACIONAIS DA LUTA FEMININA**

- Artigo 64 Categorias de Idade e Peso
- Artigo 65 Vestimenta
- Artigo 66 Pesagem
- Artigo 67 Duração do combate
- Artigo 68 Regulamento Técnico Geral
- Artigo 69 Pegadas Proibidas

**CAPÍTULO 12 - INTERPRETAÇÃO DAS REGRAS DE LUTAS**

- Artigo 70 Modificações e acontecimentos imprevistos

**ANEXO Nº 1**

1. Vocabulário básico
2. Tabelas de Emparelhamento

**FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE ESTILOS LUTAS ASSOCIADAS**  
**REGRAS INTERNACIONAIS DE LUTAS**  
**ESTILOS: GRECO-ROMANO, LIVRE E FEMININO**  
**REGRAS GERAIS**

**ARTIGO 1 - OBJETIVOS**

Coloca em execução as disposições do artigo 2 dos Estatutos da FILA

Que considera as Regras Financeiras em seu artigo 7

Que considera as Regras Disciplinares em seu Título II, capítulo 1,

Que considera as Regras que regem a organização de competições internacionais

As Regras Internacionais de Lutas têm, como os objetivos específicos:

Definem e especificam as condições práticas e técnicas debaixo das quais acontecem os turnos

Determinam o valor a serem designados para as ações e pegadas das lutas

Listam situações e proibições

Determinam as funções técnicas dos mesários

Determinam os métodos de classificação, penalidade, eliminação de competidores, etc.

Estando sujeito a modificação levando em conta observações práticas sobre a sua aplicação e pesquisa em sua efetividade, as Regras internacionais, no documento seguinte constituem a normatização dentro da qual o esporte de lutas é administrado em seus vários modos. Pontos específicos para luta feminina serão encontrados nos anexos. Lutas tradicionais são regidas através de regras específicas para os vários estilos.

**ARTIGO 2 - INTERPRETAÇÃO**

No caso de discordância sobre a interpretação de qualquer artigo nas Regras seguintes, a Secretaria Executiva da FILA está autorizada para determinar o significado exato dos artigos (somente) em questão. Só o texto francês será considerado como verdadeiro.

**ARTIGO 3 - APLICAÇÃO**

A Aplicação destas Regras para os Jogos Olímpicos, para Campeonatos Mundiais e para todos eventos internacionais, sob o controle da FILA são compulsórios. Durante torneios internacionais, poderão ser utilizados um procedimento de competição que difere daquelas Regras Internacionais, desde que haja permissão concedida pela FILA e todos os países participantes.

**CAPÍTULO 1 - COMPETIÇÕES E PROGRAMAS**

**ARTIGO 4 - MÉTODO de COMPETIÇÃO**

As competições de lutas acontecem sob um sistema de eliminação, a partir de duas derrotas, nas duas chaves: A e B, da seguinte maneira:

**A – Turnos Preliminares**

Os lutadores são dispostos em pares na ordem dos números sorteados na pesagem, partindo do menor número para o maior, p.e: número 1, contra número 2, etc. Se o último lutador não puder ser disposto em pares, ele será bye, e passará diretamente para a tabela A, dos vencedores, sem competir. Os perdedores deste turno, formarão a Tabela B.

**B) Turnos de Classificação**

Depois dos turnos preliminares, a competição continuará em tabelas paralelas A e B, começando com a tabela B, na mesma ordem, como nos turnos preliminares, até sobrarem somente dois lutadores divididos em cada tabela. Os lutadores que perdem pela primeira vez na tabela A, entrarão automaticamente na tabela B. Os lutadores na tabela B, que perderem pela Segunda vez, serão eliminados e classificados de acordo com o critério de classificação.

O lutador que encontrar-se no fim da tabela e não puder ser emparelhado para o turno de classificação na tabela A ou B ganhará um bye e entrará no próximo turno, sem lutar. Neste caso, ele ficará ao topo da tabela, até o outro lutador com bye, venha ocupar este lugar. Um lutador só pode ser bye, uma vez, durante a competição. Porém, em casos excepcionais onde antes da disputa para 3º e 4º lugares, havendo somente três lutadores a esquerda que foram bye uma vez, os pares serão feitos normalmente, e um destes lutadores poderá ser bye pela Segunda vez. Lutadores que perderam na tabela A, tem que ser colocados na tabela B, obrigatoriamente na posição em que eles foram eliminados. Os lutadores eliminados serão colocados no final da tabela B, na ordem das lutas disputadas na tabela A.

**C. Turnos de classificação antes das semifinais** Quando houver somente cinco ou seis lutadores na tabela A, um turno de classificação deverá aguardar até ser obtido o número ideal de lutadores (4). Os perdedores

deste turno de classificação serão colocados imediatamente no fim da tabela B, para o próximo turno, de acordo com a ordem, onde eles foram eliminados. Os últimos dois lutadores batidos pelos finalistas, os quais disputarão a final para o primeiro e segundo lugar, serão colocados no turno seguinte na tabela B, da maneira seguinte, quando houver somente dois lutadores neste grupo: O perdedor do primeiro combate estará no começo da tabela B; O perdedor do segundo combate estará no fim da tabela B.

**D) As Finais**

Os turnos de classificação durarão até restarem dois lutadores que não perderam na tabela A. Estes dois lutadores disputam entre si a final para 1º e 2º lugar. Na tabela B, os turnos de classificação durarão até restarem somente dois lutadores. Eles competem contra os perdedores da Tabela A, semi-finalistas. Os vencedores destas lutas competem para 3º e 4º lugar. Os perdedores competem para 5º e 6º lugar. Durante os Jogos Olímpicos, não haverá lutas para 7º e 8º lugar. Lutadores em 7º lugar e abaixo serão classificados de acordo com o critério de classificação, ao término do turno no qual, eles foram eliminados.

**Casos especiais**

Se dois lutadores já lutaram entre si, e o emparelhamento decidir que eles devam lutar novamente, durante os turnos de classificação, os emparelhamentos serão modificados com os lutadores mais próximos.

Entretanto, se isto acontecer nas lutas para 3º, 4º, 5º, 6º, 7º ou 8º lugar, o combate tem que acontecer, sem considerar o resultado prévio.

Se um lutador estiver devidamente pesado e emparelhado, e machucar-se antes de iniciar a competição de sua categoria, os emparelhamentos deverão ser modificados e os outros lutadores subirão um lugar na tabela.

Neste caso, o lutador terá que prover um certificado médico, do doutor oficial da FILA, antes de começar as competições de sua categoria.

Se um dano acontecer durante a competição, o oponente do lutador ferido ganha a luta. Neste caso, o lutador ferido será classificado, se ele mostrar o certificado médico obrigatório; se ele não o fizer, ele será desqualificado e não será classificado.

Quando há só três lutadores na tabela B, e dois deles já tiveram um bye, e o outro não teve, serão os dois, os quais já tiveram a bye, que tem que lutar um contra o outro, até mesmo se eles já tiverem lutado entre si.

**Critério de Classificação**

A classificação do 6º lugar para baixo será decidida pelo número total de pontos de classificação obtidos, durante toda a competição.

Pontos de classificação, são os pontos conquistados pelos dois lutadores ao término de cada combate, de acordo com o tipo de vitória.

Se vários lutadores têm o mesmo número de pontos positivos, a classificação será feita em cima do número de pontos técnicos, marcado durante todas suas lutas.

Se os pontos técnicos forem idênticos, os lutadores serão classificados, de acordo com o valor das técnicas executadas.

Se for impossível classificar os lutadores, após ter sido aplicado o critério acima, eles serão classificados na mesma posição.

**ARTIGO 5 - PROGRAMA DAS COMPETIÇÕES**

A duração das competições estão fixadas da seguinte forma:

- a) Jogos Olímpicos: quatro dias, em três tapetes, por estilo,
- b) Campeonatos Mundiais Sênior: quatro dias, em três tapetes, por estilo,
- c) Campeonatos Mundiais Junior: quatro dias, em três tapetes, por estilo,
- d) Campeonatos Mundiais Cadetes: quatro dias, em três tapetes, por estilo,

Porém, dependendo do número de inscrições recebidas, poderá ser adicionado ou retirado um tapete para todos os estilos de competição, com o consentimento da FILA.

Em princípio, para todos os tipos de competições, as sessões não durarão mais tempo do que três horas.

Para todos os tipos de competição, a categoria termina no máximo em dois dias:

Primeiro e segundo dias: Qualificação;

Terceiros dia: semifinais e finais.

Como uma regra, um lutador não deve participar mais de quatro lutas por dia. Todas as lutas para os 1º, 2º, 3º e 4º lugar, tem que acontecer no mesmo tapete.

As competições para uma categoria de peso podem acontecer em um ou dois dias, dependendo do número de lutadores, na categoria.

**CAPÍTULO 2 - ESTRUTURA MATERIAL****ARTIGO 6 - CATEGORIAS DE IDADE - CATEGORIAS DE PESO - COMPETIÇÕES****A) Categorias de Idade**

As categorias de idade são as seguintes:

ESCOLARES: 13 - 14 anos;

CADETES: 15 - 16 anos;

JUNIORS: 17 - 20 anos;

SENIORS: 20 anos e acima.

As idades serão verificadas em todos os Campeonatos e competições durante a inscrição final, 6 horas antes da pesagem.

Para isto, o chefe de cada delegação, submeterá os documentos seguintes ao delegado técnico da FILA:

Licença do lutador, para o ano corrente;

Passaporte individual do lutador ou carteira de identidade (não são aceitos passaportes de grupo);

Um certificado, sob a honra e emitido pelo Presidente da Confederação Nacional, atestando à idade do lutador. Este certificado deve ser feito, conforme o modelo provido pela FILA, no papel timbrado da Confederação Nacional.

A nacionalidade de cada participante em uma competição internacional, também deverá ser verificada na pesagem, pela apresentação do passaporte ou carteira de identidade.

Um lutador só poderá participar em uma competição, disputando pela nacionalidade constante em seu passaporte.

Se, a qualquer hora, em determinação pela FILA, provar-se que a declaração era falsa e houve fraude, serão aplicadas as medidas disciplinares, providas para este fim, imediatamente contra a confederação, contra o lutador e contra a pessoa, cuja assinatura aparecer no certificado fraudulento.

Cada lutador que participar em uma competição, cede automaticamente a autorização para que a FILA use o filme ou parte dele ou fotografias de sua imagem, para a difusão ou promoção daquela competição, ou de competições que acontecerão no futuro. Se um lutador não concordar com estas condições, ele terá esclarecer isto, na fase de inscrição e poderá ser excluído da competição.

#### B) categorias de Peso

Escolares:

1. 39-42kg
2. 35kg
3. 38kg
4. 42kg
6. 53kg
8. 66kg
9. 73kg
10. 73-85kg

Cadetes:

1. 29-32kg
2. 45kg
3. 48kg
5. 57kg
7. 69kg
8. 76kg
9. 83kg
10. 83-95kg

Juniors

1. 46-49kg
2. 52kg
3. 56kg
4. 60kg
5. 65kg
6. 70kg
7. 76kg
8. 83kg
9. 90kg
10. 90-115kg

Seniores

1. 48-54kg
2. 58kg
3. 63kg
4. 69kg
5. 76kg
6. 85kg
7. 97kg
8. 97-130kg

Cada participante autorizará, por sua própria vontade e sob sua própria responsabilidade, que poderá competir somente em uma categoria de peso: àquela correspondente ao seu peso, na hora em que for realizada a pesagem oficial.

Para as categorias, no grupo de idade sênior, os competidores poderão optar para a próxima categoria acima da que pesaram, com exceção da categoria de peso, para a qual os concorrentes têm que pesar mais de 97kg.

#### C) Competições:

As competições internacionais para as várias classes de idade são as seguintes:

Escolares: 13-14 anos: Competições internacionais bilaterais e regionais;

Cadetes: 15-16 anos:

Competições Internacionais;

Campeonatos Mundiais anuais.

Qualquer concorrente que tiver 14 anos de idade, no ano do evento, lhe será assegurado a participação nas competições da classe cadete. Contanto que ele apresente um certificado médico autorizado e apropriado, constando que ele está sob responsabilidade da Confederação de seu país.

Juniors: 17-20 anos

Competições Internacionais;

Campeonatos Continentais a cada ano;  
Campeonatos Mundiais a cada ano.

Qualquer concorrente que tenha, pelo menos 16 anos de idade, no ano do evento terá assegurado sua participação em competições na classe júnior. Contanto que ele apresente um atestado médico autorizado e apropriado, constando que esta sob responsabilidade da sua Confederação.

Sênior: 20 anos e acima:

Eventos Internacionais;

Campeonatos Continentais e Copa anuais;

Campeonatos Mundiais e Copas a cada ano, com exceção, dos anos de Jogos Olímpicos;

Lutas Desafio.

Masters;

Grande Prêmio Internacional;

Grande Prêmio de Gala da FILA;

Lutas de "Super Star";

Jogos Olímpicos.

Lutadores júnior " poderão participar em uma competição sênior, contanto que eles tenham pelo menos com 17 anos de idade completos no ano em que o evento for realizado. Eles necessitam apresentar um atestado médico autorizado e apropriado constando que estão sob a responsabilidade de sua Confederação.

Todas as competições acima, serão administradas de acordo com as Regras da FILA.

#### **ARTIGO 7 - LICENÇA DE COMPETIDOR**

Qualquer lutador, cadete, júnior, ou sênior, que competirem nos Jogos Olímpicos, Campeonatos Mundiais, Copas Mundiais, Campeonatos Continentais, Copas e Jogos, Jogos Regionais e na Liga Mundial, têm que assegurar sua licença de competidor internacional, como foi definida pelos Regulamentos específicos.

O competidor deverá, na hora da pesagem, apresentar sua licença, para o delegado oficial que em troca a submeterá para verificação do representante da FILA. A posteriori este a devolverá no mesmo dia para o Chefe da delegação, do referido competidor.

A licença só é válida quando tiver com o selo da FILA atualizado. Pagando o selo, o lutador estrá incluído em todos os Campeonatos oficiais, no qual ele estiver participando (Mundiais e Campeonatos Continentais, Mundiais e Copa das Nações).

#### **ARTIGO 8 - VESTIMENTA**

Os concorrentes devem postar-se na extremidade do tapete, com uma malha própria para a Luta, homologada pela FILA e Federações, com a cor a qual lhe foi designada (vermelho ou azul); a malha poderá ser de qualquer modelo. É proibido usar malhas com cores dúbias, misturando de as cores azul e vermelha. No estilo greco-romano, os concorrentes podem usar malha com comprimento até os joelhos, ou ainda estende-lo até abaixo deles.

No estilo Livre a malha só poderá ir até o meio da coxa.

A malha de lutas deve ser de um tipo aprovado pela FILA.

A malha tem que aderir ao corpo.

Podem ser usados joelheiras leves.

Um lutador deverá usar o emblema de seu país, no tórax.

Na parte de trás de sua malha, o lutador tem que usar a abreviação, do nome de seu país com letras de tamanho de máximo de 10cm x 10cm, em inglês ou francês.

Concorrentes não devem usar o emblema ou nome de outro país.

Durante Campeonatos Mundiais, Campeonatos Continentais e outras competições, os concorrentes podem usar o nome de um patrocinador, na coxa da malha ou na parte de trás. Isto não é permitido durante os Jogos Olímpicos, onde são aplicadas as regras do IOC.

Concorrentes podem usar o nomes de seus patrocinadores, na parte de trás ou nas mangas de seus agasalhos.

A FILA aprovou o uso de protetores de orelha, e estes são obrigatórios nas classes: colegial, cadete e júnior, bem como para as classes de idade no feminino.

Qualquer adição para estas vestimentas está proibido, exceto quando o turno for interrompido por causa de ferimento ou por qualquer outra razão. Durante esta obstrução, o lutador poderá cobrir-se com um artigo de vestuário que o aqueça (Hobby).

Os concorrentes têm que usar sapatilhas específicas de luta, que dêem apoio firme aos tornozelos. Porém, o uso de sapatos com saltos, ou pregos nas solas, sapatos com fivelas ou com qualquer parte metálica, são proibidos. Será prestado atenção especial aos cadarços, dos sapatos, onde a pontas de metal, ou pontas rígidas devem ser cortadas fora.



Também é proibido:

Usar bandagens em pulsos, braços ou tornozelos, exceto no caso de machucado ou prescritos pelo doutor. Tal bandagem deverá ser coberta e amarrada com elástico;

Aplicar qualquer substância gordurosa ou pegajosa para o corpo;

Chegar no tapete suando;

Usar qualquer objeto que poderá causar danos ao seu oponente: como anéis, pulseiras, brincos de orelha, prótese, etc.

No começo de cada dia de competição, os lutadores devem estar na competição limpos e barbeados ou com uma barba de vários meses.

Os cabelos devem estar cortados ou amarrados atrás. Se o árbitro julgar isto necessário.

Cada concorrente deverá satisfazer as exigências, do primeiro parágrafo, deste artigo: Ele tem que possuir duas malhas de luta, uma vermelha e uma azul. Ele sempre deverá levar um lenço.

#### **ARTIGO 9 - O TAPETE**

A FILA aprovou o tapete, com um diâmetro de 9 metros e cercado, por uma borda de 1.50m, das mesmas densidades, sendo obrigatório nas seguintes competições:

Jogos olímpicos, Campeonatos, Copas e todas as competições internacionais.

Em volta de toda a circunferência é obrigatório Ter uma faixa vermelha, com um metro de largura, que faz parte da zona de Combate, totalizando o diâmetro de 9 metros. As seguintes condições serão usadas no design, das várias partes do tapete:

A parte interior do tapete que esta fora da faixa vermelha será chamada a área lutas central (7 metros em diâmetro).

A faixa vermelha: zona de passividade (1 metro em largura)

A borda: área de proteção (1.5m em largura) Em caso de falta de visibilidade, o tapete deverá ser fixado, em uma plataforma elevada, a altura de a qual não deverá, ser maior que 1.10 metros (são proibidas postas e cordas).

Se o tapete é fixo em uma plataforma, e se a margem protetora (a borda e espaço livre, ao redor do tapete) não somar dois metros, serão equipados os lados da plataforma com painéis que se inclinam a um 45° ângulo.

A área de proteção sempre será de uma cor, diferente do tapete.

O solo do tapete, deverá ser coberto com um revestimento suave, cuidadosamente firmado no lugar.

O tapete tem que ter uma cobertura de lona, a qual poderá ser lavada, e deverá ser desinfetada antes de toda sessão de lutas, para evitar contaminação. Os ilhós da lona, têm que ter protetores. Porém, quando os tapetes forem lisos, uniforme e com superfície não abrasivas, as medidas higiênicas também devem ser aplicadas.

Um círculo deverá ser localizado no meio do tapete, com um diâmetro interior de um metro e uma faixa de 10 cm de largura. A cor da linha descrita, há pouco, deverá ser vermelha.

Além disso, os cantos diagonalmente opostos ao tapete, e do lado de fora, deverão ser marcados com as cores dos lutadores; quer dizer, vermelho e azul.

Finalmente, o tapete deverá ser instalado, de forma que, esteja circundado por um espaço largo, aberto para permitir que a competição proceda-se normalmente.

#### **ARTIGO 10 - SERVIÇO MÉDICO**

Como especificou no Artigo 7, das Regras, que definem a licença do competidor internacional, cada lutador deverá realizar um exame médico, em seu próprio país, três dias antes de sair para Campeonatos, Copas e Jogos.

O organizador da competição em questão é obrigado prover um serviço médico que descubra indivíduos que usarem drogas. Estes deverão ser realizados anteriormente à pesagem. O serviço médico também deverá estar presente durante a realização das lutas. E tem que ajudar a descobrir os casos de dopping. O Serviço Médico credenciado para trabalhar ao longo da competição, estará sob autoridade do Médico da FILA, responsável pelo evento em questão. Antes das pesagens oficiais, os médicos devem examinar os atletas e avaliar o estado de saúde dos mesmos. Se um competidor for considerado em precárias condições que poderá coloca-lo em risco ou ao seu oponente, ele deverá ser excluído da competição.

Durante a competição o Serviço Médico deverá estar preparado para intervir em caso de acidentes, e decidir se o lutador têm condições para continuar na competição.

Os médicos das equipes estão plenamente autorizados para tratar as contusões de seus atletas, mas somente tendo o técnico ou o chefe da delegação presente neste procedimento.

#### **ARTIGO 11 – ENVOLVIMENTO DO SERVIÇO MÉDICO**

O médico encarregado pela FILA tem o direito e o dever de parar a luta em qualquer momento, juntamente com o presidente do tapete, quando ele julgar que algum dos competidores estiver em perigo.

Ele também poderá comunicar ao presidente do tapete, para que este interrompa o combate, declarando que um dos lutadores não tem condições de continuar.

Em caso de contusão, o lutador nunca poderá deixar o tapete, exceto quando acontecer uma injúria séria, a qual requeira sua remoção imediata.

Se um competidor não intencionalmente, obrigar a parar o combate como resultado de qualquer outro incidente aceitável, observado pelo médico da FILA, ou pelo médico da competição, o juiz poderá parar a luta pelo período máximo de dois minutos, por cada combate.

Cada obstrução poderá ser autorizada uma ou diversas vezes, e utilizada para ambos lutadores.

O cronometrista do tapete deverá anunciar a cada 30 segundos de intervalo.

O árbitro deverá convidar ambos lutadores para reassumirem o combate, no centro do tapete, 10 segundos, antes do fim do período de dois minutos.

Em caso de discordância médica, o médico da equipe do lutador em questão terá o direito de intervir em qualquer tratamento requisitado, ou dar seu conselho ou uma intervenção na decisão feita pelo Serviço Médico. Somente a Comissão Médica delegada pela FILA, poderá propor aos oficiais se o combate poderá ser interrompido.

Em competições Internacionais, onde a Comissão Médica da FILA não estiver representada, a decisão para interromper o combate poderá ser tomada pelo delegado da FILA ou pelo árbitro delegado pela FILA, depois de consultar com o médico da equipe, do competidor, lesado.

Em caso do médico tomar a decisão de proibir o lutador de continuar combatendo, ele deverá ser de outro país, que não a do lutador em questão, e o médico não poderá estar envolvido com a classe de pesos concernente. (Ver regulamento de Saúde).

## **ARTIGO 12 - DOPPING**

Aplicando as providências do Artigo 9c dos Estatutos da FILA, e para combater as possibilidades de uso de drogas, o que é formalmente proibido, a FILA reserva o direito de requerer que os lutadores submetam-se a exames ou testes, em todas as competições, as quais supervisiona.

Esta provisão deverá ser aplicada em Campeonatos Continentais e Mundiais, de acordo com as Regras da FILA, e nos Jogos Olímpicos e Continentais, de acordo com regulamentos do IOC.

Em nenhum caso, competidores ou oficiais poderão opor-se a esta verificação, sem incorrer em imediata eliminação e nas penalidades impostas ao doping.

A Comissão Médica da FILA decidirá o tempo, o número ou frequência destes exames, os quais serão levados a cabo por qualquer meios que julgar úteis.

Amostras satisfatórias serão coletadas pelo doutor certificado pela FILA, na presença de um oficial por lutador a ser testado.

As amostras que não forem levadas, debaixo das condições fixadas acima, terão os resultados obtidos considerados nulos.

(Veja Regras em Dopping.)

## **CAPÍTULO 3 – OS OFICIAIS (Equipe de Arbitragem)**

### **ARTIGO 13 - COMPOSIÇÃO**

Em todas as competições, os Oficiais para cada combate consistirão no seguinte:

1 presidente de tapete

1 árbitro

1 juiz

Isto é, três oficiais qualificados ou designados pelos Regulamentos para os juizes e árbitros internacionais.

A substituição de um oficial durante um combate é estritamente proibida, exceto em caso de uma enfermidade séria, confirmada medicamente.

Em nenhum caso poderá ter dois oficiais, da mesma nacionalidade.

Além disso, é estritamente proibido um oficial exercer sua função em combates, que envolvam os lutadores da mesma nacionalidade que a sua.

### **ARTIGO 14 - DEVERES GERAIS**

A) Os oficiais executarão todas as Regras e deveres que regem as Lutas, competições e qualquer providência especial que poderiam ser estabelecidas pela organização de competições particulares.

É o dever dos oficiais seguir cada combate muito cuidadosamente e avaliar as ações dos lutadores, de forma que, os resultados sejam anotados com precisão nas súmulas de pontuação do juiz e reflita a natureza específica do dito combate.

B) O presidente de tapete, árbitro e juiz deverão avaliar as técnicas individualmente, com objetividade para chegar a uma decisão concludente. O árbitro e juiz têm que trabalhar juntos, sob a direção do presidente do tapete, o qual coordena o trabalho dos oficiais.

C) É dever dos oficiais assumir todas as funções, de arbitrar e julgar, premiar pontos e impor as penalidades que estão estipuladas nas Regras.

D) As súmulas de pontuação, do juiz e do presidente do tapete, serão usadas para contar todas as técnicas executadas pelos dois oponentes. Os pontos, as advertências (O) e as passividades (P) deverão ser registradas com a maior precisão, na ordem em que corresponderem às várias fases do combate. Estes súmulas de pontos devem ser assinadas pelo juiz e pelo presidente do tapete, respectivamente.

E) Se um combate não terminar por um encostamento, a decisão deverá ser tomada pelo presidente do tapete. Deverá ser avaliada todas as ações de cada competidor e registrada, do princípio ao fim, nas súmulas de pontuação, do juiz e do presidente do tapete.

F) Todos os pontos concedidos pelo juiz, deverão ser anunciados ao público, assim que eles sejam determinados, ou por meio de plaquetas, ou por um placar eletrônico, ou por qualquer outro dispositivo apropriado.

G) Será exigido, a utilização de vocabulário básico da FILA, que é apropriado, a todos oficiais quando estiverem dirigindo os combates. Porém, é proibido falar com qualquer pessoa durante a arbitragem. Exceto, claro que, entre eles, quando a ocasião lhes exigir. Que assim façam para consultas e execução correta de suas tarefas.

## ARTIGO 15 - O ÁRBITRO

- A) O árbitro é responsável pela conduta em ordem do combate, no tapete que ele estiver dirigindo, sempre de acordo com as Regras.
- B) Ele tem que obter o respeito dos concorrentes, e exercer completa autoridade sobre eles, de forma que os mesmos obedeçam suas ordens e instruções. Ao mesmo tempo, ele deverá administrar o combate, sem tolerar qualquer interrupção irregular e intempestivo.
- C) Ele trabalhará em cooperação íntima com o juiz, e tem que cumprir os seus deveres, supervisionando o combate e restando totalmente qualquer interferência impulsiva ou intempestiva. Seu apito começará, interromperá e terminará o combate.
- D) O árbitro ordenará o retorno dos lutadores ao centro do tapete, sempre que eles o deixarem, ou ordenará a continuação do combate na posição em pé ou " par Terre " (no solo), em cima ou debaixo de, com a aprovação do juiz, ou na falha deste, com a aprovação do presidente do tapete.
- E) Do árbitro será exigido usar uma munhequeira vermelha no braço esquerdo, e uma munhequeira azul em seu braço direito. Ele indicará com os seus dedos os pontos que correspondem ao valor de uma técnica, depois de sua execução (se é válido, se foi executado dentro dos limites do tapete, e se um lutador foi colocado em uma posição de perigo, etc.), ou elevando o seu braço direito, se o lutador com malha azul marcou os pontos, ou elevando o seu braço esquerdo, se o lutador vermelho, que os marcou.
- F) O árbitro nunca poderá vacilar para:
- Reprimir os lutadores passivos ou um deles;
  - Interromper o combate no exato momento, nem muito cedo, nem muito tarde;
  - Indicar se uma técnica executada na extremidade do tapete é válida;
  - Contar visivelmente os cinco segundos, durante os quais o lutador é seguro em uma posição de ponte e atribuir o ponto adicional, para esta situação;
  - Sinalizar e anunciar o TOUCHE (encostamento) depois de obter o acordo do juiz, ou se isto não for possível; do presidente do tapete. Para determinar se um lutador foi encostado de fato, ele deverá tocar no tapete, com os dois ombros, ao mesmo tempo; o árbitro tem que dizer-lhe a palavra "Touche" (tocado), confirmando com a sua mão o acordo do juiz ou do presidente do tapete, e golpear o tapete com a sua mão, e então soprar o apito. Indicar ao juiz e ao presidente do tapete, o lutador que ele considerar passivo, sem interromper o combate. Depois da aprovação, indique para o lutador, esta passividade, a falta, usando o procedimento correto.
- G) O árbitro deve:
- Não postar muito perto dos lutadores, quando eles estiverem em pé, desde que ele não esteja capaz de ver as suas pernas. Porém, ele tem que ficar perto deles, se eles estão lutando na posição " par de Terre ".
  - Ordenar, rápido e claramente a posição, a qual, os lutadores deverão retomar : em pé ou " par terre " quando ele os mandar de volta ao centro do tapete (os pés deles/delas deverão estar no círculo central);
  - Não ficar muito perto dos lutadores, pois assim que ele obstruirá a visão dos juizes e do público, particularmente se um " Touche " parecer iminente;
  - Assegurar que os lutadores não descansam durante o combate, usando como desculpas: enxugar seus corpos, assoar seus narizes, amarrar o cadarço de sua sapatilha, sendo ferido, etc.
  - Em tais casos, ele tem que parar o combate e tem que sinalizar ao cronometrista.
  - Estar apto a mudar de posição, de um momento para o outro, no tapete ou ao redor dele, e em particular, imediatamente cair em decúbito ventral para obter uma melhor visão, de um encostamento iminente;
  - Estar apto para estimular um lutador passivo sem interromper o combate, postando-se de tal modo que impeça o lutador de deixar o tapete;
  - Estar pronto para soprar o apito, se os lutadores se aproximam da extremidade do tapete.
- H) O árbitro também é requerido para:
- Prestar atenção especial às pernas dos lutadores no estilo Greco-romano;
  - Exigir dos lutadores para que permaneçam no tapete, até anunciar o resultado final do combate
  - Em todos os casos, onde o acordo seja necessário, primeiro pergunte a opinião do juiz na extremidade do tapete, que está em frente, do presidente do tapete;
  - Votar a favor ou contra os outros oficiais, em situações onde eles tiverem que tomar decisão relativa a uma desqualificação ou vitória;
  - Proclamar o vencedor, depois do acordo, do presidente do tapete;
  - O árbitro punirá a violação das Regras ou a brutalidade.
- J) O árbitro, se o presidente de tapete intervir, terá que interromper o combate, e terá que proclamar a vitória por superioridade técnica, quando as pontuações dos lutadores são separadamente 10 pontos.

**ARTIGO 16 - O JUIZ**

- A) O juiz é responsável por todos os deveres estipulados nas Regras gerais da luta;
- B) Ele deverá seguir o curso do combate muito de perto, sem se permitir ser distraído de qualquer forma; ele tem que avaliar os pontos para cada ação, e os marcar na sua súmula de pontuação, de acordo com o árbitro ou presidente de tapete.  
Ele tem que dar a sua opinião em todas as situações, levantando as plaquetas correspondentes;
- C) Seguindo cada ação, e com base nas indicações do árbitro (a qual ele compara com a própria avaliação) ou, falhando isto, com base nas indicações do presidente do tapete, ele registrará o número de pontos atribuído à ação em questão, as quais serão computadas pelo placar colocado ao seu lado. Este placar deverá ser visível aos espectadores e lutadores.
- D) Ele dará a sua opinião ou deverá indicar o lutador passivo.
- E) O juiz verifica e sinaliza o encostamento (TOUCHE) para o árbitro.
- F) Se, durante o combate, o juiz notar algo que ele sinta necessário chamar à atenção do árbitro, porque este não pôde ver, ou não notou (um encostamento, pegada ilegal, posição passiva, etc.), o juiz é obrigado a levantar a plaqueta, com a cor correspondente ao lutador em questão, até mesmo se o árbitro não pediu a sua opinião.  
Em todas as circunstâncias, o juiz tem que chamar a atenção do árbitro para qualquer coisa que lhe pareça anormal ou irregular, no curso do combate ou na conduta dos lutadores.
- G) O juiz deverá, além disso, assinar a súmula de pontuação dada a ele, e ao término do combate, ele terá que registrar claramente na súmula de pontuação o resultado do combate, riscando o nome do perdedor distintamente.
- H) As decisões do árbitro e juiz são válidas, e não dependem da intervenção do presidente do tapete, se eles estão de acordo - com exceção da proclamação de vitória por superioridade técnica onde o presidente de tapete é exigido, obrigatoriamente, a dar sua opinião dele.
- I) A súmula de pontuação do juiz tem que indicar o tempo no qual um combate terminou; no caso de vitória por "Touche", superioridade técnica, abandono, etc.
- J) Para tornar mais fácil a supervisão do combate, pelo juiz, particularmente em uma posição delicada, ele está autorizado a mudar de posições, mas só ao longo da extremidade do tapete em sobre a qual, ele tem controle.
- K) O juiz tem que indicar na súmula de pontuação com a letra "P", cada vez que um lutador receber uma advertência para passividade.
- L) Ele também deverá indicar, sublinhando, pontos recebidos por cada lutador por executar a "ceinture en pont".
- M) As advertências de fuga do tapete, pegadas ilegais, retomadas incorretas da posição "Par Terre" ou brutalidade serão anotadas por um "O", na coluna do lutador faltoso.

**ARTIGO 17 - O PRESIDENTE do TAPETE**

- A) O presidente do tapete, cujas funções são muito importantes, assumirá todos os deveres providos nas Regras da Luta.
- B) Ele deverá coordenar o trabalho do árbitro e o juiz.
- C) Ele ordenará se o combate deverá entrar em tempo extra, em todos os casos das Regras.
- D) Ele se obrigará a seguir o curso dos combates, muito cuidadosamente, sem se permitir ser distraído de qualquer forma, e avaliará o comportamento e a ação dos outros oficiais, de acordo com as Regras.
- E) No caso de qualquer discordância entre o árbitro e o juiz, a tarefa dele é de dar o voto decisivo para determinar o resultado, o número de pontos e os encostamentos.
- F) Em nenhum caso o presidente do tapete poderá ser o primeiro a dar sua opinião. Ele tem que esperar pela opinião do árbitro e juiz. Ele não é intitulado para influenciar a decisão.
- G) No caso de uma violação flagrante, o presidente do tapete, tem o direito, de interromper o combate e perguntar as razões que motivarão as decisões dadas pelo árbitro e juiz. Depois de consultar –se com o árbitro e o juiz, ele poderá retificar a decisão imediatamente, se a maioria de votos estiver a seu favor (2 contra 1).
- H) Em geral, o presidente de tapete, deve estar habilitado para aplicar seu especial conhecimento técnico, como utilizar-se do capítulo pertinente, do Regulamento para os juizes e árbitros internacionais.

### **ARTIGO 18 - DECISÃO E VOTO**

A) O árbitro indicará sua decisão elevando seu braço e mostrando claramente os pontos com os seus dedos. Se o árbitro e juiz concordam, a decisão é anunciada.

O presidente do tapete não tem poderes para influenciar ou mudar uma decisão se o árbitro e juiz estiverem de acordo. No caso de uma violação óbvia das Regras, o presidente de tapete tem que pedir uma consulta.

B) Se for votado, o juiz e presidente do tapete, têm que indicar seus votos, usando plaquetas;

Há 11 plaquetas, pintadas diferentemente: azuis, vermelhas e brancas, como segue:

um (1) branco;

Cinco (5) vermelhas, quatro (4) das quais são numeradas: 1, 2, 3, 5 indicando os pontos e uma (1) delas é uma plaqueta sem marca para indicar as advertências e chamar a atenção a do lutador concernente;

Cinco (5) placas azuis, quatro (4) das quais são numeradas: como as placas vermelhas, com uma placa sem marca;

Elas devem ser mantidas dentro do alcance, dos que as usarão.

Debaixo de nenhuma circunstância o juiz poderá abster seu voto. Ele tem que expressar sua decisão claramente e não pode deixar nenhuma abertura para ambigüidade.

Onde há discordância, o presidente de tapete toma a decisão. Esta decisão na qual ele tiver que decidir entre as opiniões divergentes do árbitro e do Juiz, obrigará o chefe do tapete votar em todos os casos para uma ou outra decisão tomada.

C) Se o combate durar até o fim do tempo, a sumula de pontuação do presidente do tapete será levada em conta, quando for designando o vencedor. O placar público tem que estar a toda hora em acordo com a sumula de pontuação do presidente de tapete.

Se há uma diferença de um ou mais pontos entre as súmulas de pontuação do juiz e presidente de tapete, somente a pontuação da súmula de pontuação do presidente de tapete será considerada.

d) O presidente de tapete só manifestará a sua posição quando o árbitro e juiz discordam.

### **ARTIGO 19 – TABELA de DECISÃO**

Tarefa e advertências.

Quando observando uma ação de um lutador, o árbitro e o juiz avaliarão os pontos, as advertências e passividades como está indicada abaixo e que dentro de cada uma das hipóteses chegam no resultado oficial:

(R = o lutador vermelho; B = o lutador azul; O = zero pontos)

Posição do oficial

Árbitro	Juiz	Presidente do tapete	Resultado oficial
1R	1R	-	1R
2B	2B	-	2B
3R	3R	-	3R
5R	5R	-	5R

Nos exemplos acima, o árbitro e o juiz estão de acordo, e o presidente de tapete não intervém.

Árbitro	Juiz	Presidente do tapete	Resultado oficial
1R	0	0	0
1B	1R	1R	1R
2R	1R	2R	2R
2B	0	2B	2B
3R	2R	2R	2R
3B	1R	3B	3B

Nos exemplos acima o juiz e o árbitro discordam no premiar OS pontos. O presidente de tapete intervém e o princípio de maioria é aplicado.

No caso de qualquer violação flagrante das Regras, o presidente de tapete tem que pedir uma consulta.

Se, depois de consulta, o árbitro e o juiz ainda não concordam, o presidente de tapete tomará uma decisão e concordará com o árbitro ou juiz.

Exemplo:

Juiz	Árbitro	Decisão de presidente de tapete
1R	1B	1R ou 1B
2R	2B	2R ou 2B

#### **ARTIGO 20 - PENALIDADES CONTRA OS OFICIAIS**

Ao receber um relatório dos delegados da competição, a secretaria da FILA que constitui o juri supremo, terá o direito de tomar as medidas disciplinares contra os oficiais que cometeram a falta:

1. dar ao oficial uma advertência concernente.
2. retirar o oficial da competição.
3. rebaixar o oficial uma categoria.
4. ordenar uma suspensão temporária.
5. ordenar uma demissão final.

#### **ARTIGO 21 - o UNIFORME dos ÁRBITROS**

Árbitros usarão uma camisa ou pulôver totalmente branco. Calças compridas e sapatos também serão brancos. Eles podem usar uma paletó quando eles não estiverem arbitrando.

O árbitro usará o logotipo da FILA no seu tórax.

O árbitro não poderá usar o nome de um patrocinador. Entretanto seu número, nas suas costas poderão incluir o nome do patrocinador da FILA.

O presidente de tapete também deve estar vestido de branco, mas, enquanto estiver executando os seus deveres, ele deverá usar um paletó azul.

#### **CAPÍTULO 4 - PROCEDIMENTO de COMPETIÇÃO**

##### **ARTIGO 22 - PESAGEM**

A lista final dos concorrentes deverá ser submetida à secretaria do comitê organizador pelo chefe da equipe, impreterivelmente, 6 horas antes do começo do pesagem. Nenhuma mudança será aceita depois deste tempo. O pesagem sempre acontecerá um dia antes da competição entre 18 h e 20 h, à discrição do organizador. A pesagem durará 30 minutos.

Nenhum lutador poderá ser aceito na pesagem se ele não submeteu-se a um exame médico, dentro do período de tempo estipulado nas Regras que dirigem a competição em questão. Os exames médicos serão sempre executados uma (1) hora antes do pesagem.

Os concorrentes serão pesados nus depois de terem sido examinados por médicos qualificados, os quais são obrigados a eliminar qualquer lutador que apresenta qualquer perigo de doença contagiosa.

Os concorrentes devem estar em perfeitas condições físicas, com o corte de unhas muito pequeno.

Unhas devem ser conferidas ao pesagem.

Ao longo de todo o período da pesagem, os lutadores têm o direito, um de cada vez, de consultar a balança tantas vezes quanto eles desejarem. Nas competições ou nas provas que durarem dois dias, os concorrentes das categorias concernentes, serão pesados em primeiro lugar da sua categoria.

Para todas as competições, haverá única pesagem por categoria de peso.

##### **ARTIGO 23 - SORTEIO**

Participantes serão dispostos em pares para cada volta, de acordo com a ordem numérica determinada pelo sorteio durante a pesagem, antes da competição começar.

O sorteio deve ser realizado em público. Devem ser incluídas fichas numeradas que correspondem ao número de lutadores que passaram pelo exame médico; em uma urna, uma bolsa ou qualquer outro objeto semelhante, para prevenir qualquer diferenciação.

O lutador será pesado, e, quando ele deixar a balança, pegará o seu número, pelo qual ele será disposto em pares.

Este número deverá ser escrito imediatamente em uma súmula visível para o público, bem como o foi a lista de pesagem.

Importante: Quando a pessoa responsável pela pesagem e pelo sorteio observar um erro no procedimento de regulamento como o do esboço acima, o sorteio para a categoria em questão será cancelado.

O sorteio para esta categoria será repetido.

##### **ARTIGO 24 - CLASSIFICAÇÃO INICIAL**

Se um ou mais lutadores não atenderem a pesagem ou porque estão muito pesados, depois da pesagem, os lutadores serão reagrupados em uma ordem precisa de classificação do número mais baixo para o número mais alto.

N. 1 E

N. 2 H

N. 3 B

N. 4 A

N. 5 D



N. 6 C  
 N. 7 J                      Lutadores são reagrupados então por  
 N. 8 L                      ordem numérica  
 N. 9 I  
 N. 10 G  
 N. 11 K  
 N. 12 F, etc.

#### **ARTIGO 25 - EMPARELHAMENTO**

Os lutadores serão dispostos em pares, pela ordem dos números sorteados. Um documento estabelecendo o protocolo e o horário das provas deverá ser feito e fornecerá todas as informações úteis necessárias esclarecendo a maneira em que cada competição será conduzida.

O emparelhamento para cada turno, como também os resultados, serão escritos em uma tabela para uso dos competidores que devem poder consultar isto a toda hora.

#### **ARTIGO 26 - ELIMINAÇÃO DA COMPETIÇÃO**

Um lutador que sofrer duas derrotas será eliminado e classificado de acordo com os pontos de classificação obtidos. Um lutador que, sem exame médico e sem notificar a Secretaria oficial, e não se apresentar para o seu oponente quando o seu nome for chamado será desqualificado e não será classificado. Se um lutador comete uma agressão óbvia contra o espírito esportivo e o conceito da FILA sobre luta total e universal se encontrará dentro de uma situação extremamente grave, como se tivesse cometido uma falta grave e uma brutalidade, ele será desqualificado imediatamente da competição e será eliminado por uma decisão unânime do corpo de arbitragem. Nesta situação, ele não será classificado. Se um lutador recebeu três advertências por fuga do tapete, fuga da pegada, refutar o começo da luta, pegada ilegal, perderá seu combate por desqualificação e será classificado em função dos seus resultados. Se dois lutadores forem desqualificados por brutalidade no mesmo combate eles não serão classificados e a disposição em pares será modificada na volta subsequente. Se esta desqualificação atrapalhar as finais os competidores colocados imediatamente abaixo serão movidos para cima da tabela para competir as finais.

#### **ARTIGO 27 - CERIMÔNIA de PREMIAÇÃO**

Os primeiros três lutadores em cada categoria de peso PARTICIPARÃO da cerimônia de premiação, e receberão uma medalha e um certificado, de acordo com a sua classificação:

- 1º lugar OURO
- 2ª lugar PRATA
- 3º lugar BRONZE

Nos Campeonatos Mundiais, o vencedor receberá o Cinto de Campeão Mundial. (Veja Regras distinções administrativas e prêmios).

Os lutadores que são colocados 4º a 10º receberão um certificado.

#### **ARTIGO 28 - CLASSIFICAÇÃO POR EQUIPE DURANTE COMPETIÇÕES INDIVIDUAIS**

A classificação por equipe será determinada pelos primeiros 10 lutadores que se classificarem na competição.

#### **Lugar e pontos**

1º	10
2º	9
3º	8
4º	7
5º	6
6º	5
7º	4
8º	3
9º	2
10º	1

No caso de classificação igual, os pontos serão somados e serão divididos entre os lutadores envolvidos. A aplicação da tabela supra citada permanece invariável, para todo número de lutadores em cada categoria.

No caso de classificação igual de várias equipes, a equipe que tiver obtido o maior número de primeiros lugares será a primeira colocada.

## **ARTIGO 29 - CLASSIFICAÇÃO DURANTE COMPETIÇÕES POR EQUIPE**

### Princípios gerais

A equipe deve incluir oito lutadores; um lutador para cada categoria de peso com um mínimo de sete lutadores por equipe.

Cada equipe é permitido pesar dez lutadores.

Cada encontro consiste em dois combates - casa e fora - com uma pausa de 10-15 minutos entre cada partida.

Ao término destas duas partidas, os pontos de classificação serão somados para cada lutador e a equipe com os maior número de pontos vencerá o encontro.

Trocar os lutadores durante o combate não será permitidos a menos que aja contusões e estas diagnosticadas pelo médico e somente um lutador que pesou no mesmo tempo da equipe estará habilitado para substituir o lutador ferido.

### Em uma competição entre duas equipes

O resultado é determinado somando os pontos de classificação conquistados por cada lutador ao término de cada combate como descreveu o Artigo 46 (4-0 / 4-1 / 3-0 / 3-1). A equipe com o maior número de pontos de classificação será declarada a vencedora.

Se as duas equipes têm um número igual de pontos de classificação, o vencedor será determinado avaliando o seguinte:

Maior número de vitórias por encostamento, retirada, desqualificação, falta ou lesão

Maior número de vitórias por superioridade técnica (10 pontos de diferença)

Maior número de vitórias por pontos

Soma de todo pontos técnicos dos lutadores de cada equipe. A equipe com o número mais alto de pontos técnicos será a vencedora.

### Se uma competição envolver duas ou mais equipes:

O resultado de cada combate também é determinado somando os pontos de classificação conquistados por cada lutador ao término de uma luta.

Se duas equipes têm um número igual de pontos de classificação, o vencedor não será decidido de acordo com a qualidade das vitórias, mas as equipes serão declaradas empatadas.

A classificação final das equipes será feita premiando pontos de classificação a cada equipe ao término de cada turno.

A equipe vencedora recebe dois pontos

A equipe perdedora recebe zero pontos

Empate: um ponto cada

Se, ao término de todos os combates da competição, duas ou mais equipes tiverem o número igual de pontos de classificação, o vencedor será determinado somando os pontos positivos acumulados durante a competição inteira.

O vencedor será a equipe com o número maior de pontos de classificação.

## **CAPÍTULO 5 - O COMBATE**

### **ARTIGO 30 - DURAÇÃO DOS COMBATES**

A duração dos combates será a seguinte:

Escolares e cadetes: um só período de quatro (4) minutos sem interrupção.

Para juniors e seniors: um único período de cinco (5) minutos sem interrupção.

Será permitido um tempo máximo de três (3) minutos para tempo extra, em todas as classes de idade.

### **ARTIGO 31 - CHAMADA**

Os concorrentes serão chamados em voz alta e clara voz para se apresentar no tapete. Um concorrente não pode ser chamado para competir em um novo combate, até que ele tenha um período de descanso de 30 minutos após o término de seu combate.

Porém, um tempo de tolerância será concedido, a qualquer lutador, da seguinte forma:

Os competidores devem ser chamados três vezes em intervalos de 30-segundos. Se o lutador não aparecer após a terceira chamada, ele será desqualificado e não será classificado. Seu oponente ganhará o combate através de ausência.

Estas chamadas serão feitas em francês e inglês.

**ARTIGO 32 - APRESENTAÇÃO DE LUTADORES**

Uma categoria sempre começa e termina no mesmo tapete ou em todos os tapetes ao mesmo tempo.

A cerimônia deverá ser aplicada para cada categoria:

No começo da competição para cada categoria de peso, todos os lutadores serão apresentados ao público.

O mesmo procedimento será aplicado no começo de cada combate, inclusive os finais.

### **ARTIGO 33 - COMEÇO DO COMBATE**

Antes de que o combate comece, cada oponente responderá quando o seu nome for chamado e tomará lugar no canto do tapete que lhe corresponder. O canto será da mesma cor da malha que lhe foi designado para usar.

O árbitro estará postado no círculo central no meio do tapete e chamará os dois lutadores ao lado dele. Ele dará um aperto de mão e:

Examinará sua vestimenta;

Checará se eles não estão cobertos com qualquer substância gordurosa ou pegajosa

Verificará que eles não estão transpirando

Verificará se as mãos estão nuas

Checará se eles têm um lenço

Os lutadores saúdam um ao outro, apertando as mãos, quando o árbitro assopra o seu apito, eles começam a lutar

### **ARTIGO 34 - INTERROMPENDO O COMBATE**

a) Se um concorrente acha que ele forçou a interromper o combate por causa de um dano ou por causa de qualquer outro incidente aceitável fora de seu controle, o árbitro poderá parar o lutador para um período máximo de dois minutos em um determinado combate. Tal obstrução poderá ser concedida uma vez ou várias durante o mesmo combate. Porém, se um lutador excede estes dois minutos, o combate não poderá continuar e o lutador em questão será declarado derrotado. O lutador concorrente e seu treinador deverão ser informados a cada 30 segundos da duração do intervalo que decorreu. Quando um combate foi interrompido, os lutadores têm que permanecer em pé nos seus cantos. Eles podem colocar uma toalha em cima dos seus ombros e receber orientação do treinador.

b) Se um combate não pode ser retomado por razões médicas, a decisão é tomada pelo médico encarregado da competição, que informará a ambos os treinadores dos lutadores envolvidos e ao presidente de tapete; que ordenará posteriormente a parada do combate.

c) O presidente de tapete poderá interromper o combate no caso de um erro sério por parte do árbitro. Ele também pode interromper o combate se houver um erro sério de contagem, feito pelo juiz e pelo árbitro.

Nestes casos, ele pedirá uma consulta.

d) Debaixo de nenhuma circunstância o concorrente poderá ter a iniciativa para interromper a luta, decidindo lutar na posição em pé ou "par Terre", ou retirar seu oponente da extremidade do tapete para o centro.

e) Se a partida for parada devido a um lutador ferir o oponente deliberadamente, este será desqualificado e o lutador ferido será declarado o vencedor.

### **ARTIGO 35 - FIM DO COMBATE**

O combate termina quando um Touche for declarado, ou quando a vitória for declarada por superioridade técnica (10 pontos), por desqualificação de um dos oponentes, através de ferimento, ou em vencimento do tempo permitido, sinalizado pelo som do gongo e o apito do árbitro.

Se o árbitro não ouviu o gongo, o presidente de tapete tem que intervir e parar o combate lançando um objeto de plástico suave, provido para aquele propósito, sobre o tapete, para chamar atenção do árbitro.

Qualquer ação começada quando soou o gongo não serão reconhecidas, e nenhuma ação executada entre os sons do gongo e o apito do árbitro será válido.

Quando o combate terminar, o árbitro se postará no centro do tapete em frente a mesa dos oficiais. Os lutadores dão um aperto de mão, postados ao lado do árbitro e esperam a decisão. Está proibido que abaixem as malhas antes de deixar a área de competição.

Imediatamente depois que a decisão seja anunciada, os lutadores dão um aperto de mão com o árbitro.

Cada lutador tem que dar um aperto de mão com o treinador do oponente. Se as providências acima não forem observadas, o lutador faltoso será penalizado conforme as Regras Disciplinares.

**ARTIGO 36 - PARANDO E CONTINUANDO O COMBATE**

As Regras são as seguintes:

**1. lutando na posição em pé**

a) A luta deverá ser interrompida e devem ser retomados ao centro do tapete na posição em pé se:

Um dos pés tocar a área de proteção

Quando uma técnica terminar na área de proteção

Quando os lutadores executando uma técnica entrarem na zona de passividade, com três ou quatro pés, sem executar uma técnica e ficam lá

Os lutadores saírem da área de lutas enquanto lutando

b) Lutando na " posição par Terre " devem ser parados e devem ser retomados ao centro do tapete e deve ser em pé sob as seguintes circunstâncias:

Se a luta na zona de passividade não é contínuo (obstrução sem técnica)

Se a técnica iniciada na posição "par Terre " terminar na área de proteção

## 2. lutando na " posição de par Terre "

lutando na " posição de par Terre " devem ser interrompidos e retomadas no centro do tapete, também na posição " par Terre ", quando:

O lutador em defesa está com seus joelhos na zona de passividade e tocar a área de proteção com ambas as mãos

O lutador defensivo está em decúbito ventral e tocar a área de proteção com a sua cabeça

Um lutador se acha em uma posição perigosa para Touche na área de proteção, ou o seu ombro ou cotovelo estão tocando esta área

O lutador em defesa vai para a área de proteção dominado e controlado pelo outro lutador

Se, por causa de um ferimento, o lutador dominado no solo solicitar a parada da luta, continuará com ele abaixo. Se o lutador atacando pede uma parada na partida, ela continuará com ambos lutadores em pé.

### **ARTIGO 37 - TIPOS DE VITÓRIAS**

Um combate pode ser ganho por:

Um Touche

Superioridade óbvia (10 diferença de pontos)

Ferimento, desistência, falta,

Desqualificação do oponente

Pontos, com o vencedor que tem que marcar um mínimo de três pontos técnicos em tempo regulamentar ou no tempo extra

Decisão da equipe de arbitragem ao término do tempo de extra, se nenhum vencedor pudesse ser declarado ao final do tempo extra.

### **ARTIGO 38 - TEMPO EXTRA**

Se ambos os lutadores têm a mesma pontuação ou nenhum obteve o mínimo de três pontos técnicos, exigidos ao término de tempo regulamentar, o árbitro tem que interromper a partida e desconsiderar a situação no tapete, consultar o presidente de tapete e ordenar que o combate seja retomado em uma posição em pé.

Este tempo extra acontecerá sem qualquer interrupção e continuará até que o primeiro ponto técnico seja marcado. E será estendido até que isto permita ao vencedor atingir o mínimo exigido de três pontos.

Durante o tempo extra, será aplicada também a cláusula relativo à vantagem de risco, e o lutador que conseguir a técnica com pontos terá sempre tais pontos marcados para ele.

Na situação onde nenhum lutador marcou os três pontos exigidos e o lutador com zero pontos executa um movimento de dois ponto que conduz imediatamente a um Touche, isto será válido. Em todas as outras situações, não há nenhum Touche.

O tempo extra durará um máximo de três minutos. Se, ao término daquele tempo, nenhum lutador puder ser declarado o vencedor, a equipe de arbitragem tomará a decisão.

Também é evidente que todos os pontos, advertências (O) e passividade (P) que os lutadores acumularam durante tempo regulamentar permanecerá válido e servirá como critério quando os oficiais tomarem sua decisão ao término do tempo extra.

### **ARTIGO 39 - O TÉCNICO**

O técnico poderá permanecer ao pé da plataforma ou pelo menos dois metros da extremidade do tapete durante o combate.

Exceto quando ele acompanhar o doutor que dará assistência ao seu lutador, o técnico está estritamente proibido de influenciar decisões ou insultar o árbitro ou juiz. Ele somente poderá falar com o lutador.

Se estas restrições não são observadas, o árbitro é obrigado a pedir para o presidente de tapete que apresente ao treinador um cartão amarelo (advertência); se ele persistir, o presidente de tapete o apresentará com um cartão vermelho (eliminação).

O presidente de tapete também pode apresentar o cartão AMARELO ou VERMELHO na própria iniciativa dele.

O mais rápido que o presidente do tapete apresentar o relatório ao diretor da competição, o treinador será eliminado desta, não poderá continuar seus deveres. Porém, sua equipe envolvida terá o direito de obter os serviços de outro treinador.

## **CAPÍTULO 6 - PONTOS PARA AÇÕES E PEGADAS**

### **ARTIGO 40 - AVALIAÇÃO DA IMPORTÂNCIA DA AÇÃO OU TÉCNICA**

Com a finalidade de encorajar uma luta ativa com um fator de risco, sem penalizar o lutador ativo, o lutador atacante que ficar na posição "par Terre" porque a técnica não foi executada corretamente (falso ataque) não será penalizado um ponto. Nesta situação, o árbitro pedirá para os lutadores que assumam a posição em pé. Porém, se, durante uma técnica, o lutador defensivo executar um contra-ataque, trazendo o oponente para o solo, ele será premiado com os pontos da ação correspondente.

Se o lutador atacante executar uma técnica em sua própria ponte, defendendo esta posição por um certo tempo, e então completar a sua ação, colocando o oponente na posição de ponte, ele não será penalizado. Só o lutador atacante será premiado com os pontos, como ele completou a ação em uma técnica com riscos envolvidos.

Alternativamente, se o lutador ofensivo for bloqueado sob controle (como na posição de ponte ou por um contra-ataque pelo seu oponente), está claro que serão concedidos pontos ao lutador que executou o contra-ataque.

Além disso, o lutador em quem uma técnica foi iniciada poderá ser premiado com pontos se, pela própria ação, ele conseguir:

- a) levar o lutador ofensivo para o solo;
- b) conduzir a ação em uma base contínua;
- c) teve sucesso em controlar o lutador ofensivo, bloqueando-o em uma posição de ponte, isto é, em uma posição considerada completada.

O árbitro tem que esperar pelo fim de cada ação anterior para premiar os valores de pontos atribuídos a cada lutador.

Em casos onde as ações dos lutadores mudam alternativamente de um posição para a outra, os pontos para todas as ações, serão atribuídos de acordo com o seu valor (uma técnica de cada lutador).

O touche instantâneo é considerada uma "posição" de perigo.

Assim que um concorrente toque o tapete com ambos os ombros (onde serão contados pontos para o seu oponente) e então adota a posição de ponte, o toque instantâneo valerá dois pontos.

Quando um lutador se encontrar em uma posição de touche instantâneo, e dominar o seu oponente (a quem foram premiados dois pontos) e então contra-atacar e executar outras técnicas, ele será premiado com tantos pontos, quanto o número de técnicas aplicadas.

Quando o rolamento de um ombro para o outro, usar os cotovelos na posição de ponte, e vice-versa, será considerado como uma ação.

O árbitro indicará os pontos. Se o juiz concordar, ele elevará a plaqueta da mesma cor e valor em questão (1,2,3 ou 5 pontos). No caso de qualquer discordância entre o árbitro e o juiz, o presidente de tapete deverá tomar uma decisão em favor de um ou o outro dos lutadores; não podendo dar uma opinião diferente.

No caso de um touche acontecer ao término de tempo regulamentar, só o som do gongo (e não o apito do árbitro) é válido.

Se há uma diferença de opinião relativo aos pontos premiados a uma técnica, o presidente de tapete irá providenciar o voto minerva, decidindo a pontuação exata.

Uma técnica não será considerada como uma ação nova a menos que os concorrentes retornem à posição inicial.

Ao término do combate, qualquer técnica será válida, se foi completada, antes do gongo soar. Em nenhum caso pode ser contado uma técnica executado depois do som do gongo.

#### **ARTIGO 41 - O VALOR DESIGNADO À CINTURA EM PONTO E LAÇADA DE TORNOZELO**

A cintura em ponte e a laçada de tornozelo serão avaliadas como segue:

O valor de pontuação para a cintura em ponte e suas variações e a laçada de tornozelo será de dois pontos, quando executada na posição de perigo, e um ponto quando não houver nenhuma posição de perigo.

Não serão premiados pontos técnicos para execuções sucessivas desta técnica.

Ganhar pontos para outra cintura em ponte ou laçada de tornozelo em cada combate, para o lutador que já executou estas técnicas, este será obrigado a marcar ponto técnico antes de executá-las novamente.

A execução da laçada de tornozelo só será permitida uma vez, para evitar lesões.

Porém para manter-se o dinamismo do combate e encorajar os lutadores a executar outras técnicas, o combate não será interrompido depois da cintura em ponte, e o lutador pode executá-la várias vezes, se ele desejar usá-la para preparar uma nova técnica ou touche. Porém, somente a primeira técnica será pontuada.

Quando um lutador que aplica uma cintura em ponte mover-se para uma situação de queda imediata, seu oponente sempre receberá dois pontos, embora o atacante receba dois, um ou zero pontos.



Sempre que um lutador receber uma advertência para passividade (P) e em todas as situações em que a posição "par terre" seja ordenada, depois de uma interrupção do combate, ele poderá executar uma cintura em ponte ou uma laçada de tornozelo, não obstante da regra do ponto obrigatório entre as duas cinturas.

#### **ARTIGO 42 - POSIÇÃO de PERIGO**

Um lutador será considerado em posição de perigo quando a linha de suas costas (ou a linha dos ombros) estiver verticalmente ou em paralelo com o tapete, formando um ângulo de menos que 90° com o tapete, quando ele resiste com a parte superior do corpo para evitar um touche. (Veja definição de touche).

O lutador pode resistir com a cabeça, cotovelos e ombros.

A posição de perigo acontece quando:

- a) o lutador defensivo assume posição de ponte para evitar que ele seja encostado;
- b) o lutador defensivo, tem suas costas indo de encontro ao tapete, e apoia-se sobre um ou ambos cotovelos para evitar ter os ombros encostados sobre o tapete;
- c) o lutador que tiver um ombro em contato com o tapete e ao mesmo tempo exceder 90° da linha vertical com o outro ombro (ângulo agudo)
- d) Quando o lutador se encontrar na posição de touche instantâneo, isto é, quando ele tiver ambos os ombros encostados por menos de um segundo
- e) o lutador que rolar sobre os seus ombros

A posição de perigo já não existirá quando o lutador exceder a 90° da linha vertical com o tórax e virar e, em decúbito ventral.

Se o tapete e as costas do competidor formar somente um ângulo 90°, isto ainda não pode ser considerado uma posição de perigo (decúbito lateral).

#### **ARTIGO 43 - REGISTRANDO OS PONTOS**

O juiz marca os pontos obtidos pelas ações e técnicas executadas pelos lutadores em uma folha especial (símula). Ele anota como cada ação é executada durante o combate. Em ordem de ter uma anotação da pontuação uniformizada, a ação que provoca um touche será notada na folha de pontuação por um círculo, por exemplo: (0).

Para distinguir outros pontos técnicos daquele conseguidos com a cintura em ponte, os pontos da cintura em ponte deverão ser sublinhados, por exemplo: 1 ou 2. A advertência por fugir do tapete, fugir de uma pegada, recusa para começar, pegada ilegal e brutalidade, serão anotadas por (0). Depois de cada advertência (0) o oponente receberá automaticamente um ou dois pontos técnicos, dependendo da gravidade da infração. A advertência para passividade será notada por (P).

#### **ARTIGO 44 – TÉCNICAS DE GRANDE AMPLITUDE**

Qualquer ação ou técnica feita por um lutador na posição em pé, será considerada técnica de grande amplitude quando levar o seu oponente a Ter contato com o solo, fazendo-o descrever uma ampla curva no ar, e o levar para o solo a uma posição de perigo direta e imediata.

Na posição "par terre", qualquer elevação do solo executada pelo lutador atacante, se o lutador atacado aterriza em decúbito ventral, conquista 3 pontos ou aterriza em uma posição de perigo conquista 5 pontos, ambas são consideradas técnicas de grande amplitude.

N.B. Se o lutador que executar uma técnica de grande amplitude tocar o tapete com ambos os ombros, ele receberá três ou cinco pontos e seu oponente receberá dois pontos, devido à um touche instantâneo na execução da técnica.

#### **ARTIGO 45 - VALOR DESIGNADO À AÇÕES E TÉCNICAS**

1 ponto:

" para o lutador que traz o oponente para o solo, passando atrás dele, e nesta posição o mantém em controle (três pontos de contato: dois braços e um joelho ou dois joelhos e um braço)

" para o lutador que aplicar uma técnica correta em pé ou no solo sem colocar o seu oponente em perigo

" para o lutador que supera, segura e controla o oponente passando atrás dele

" para o lutador que bloqueia o oponente em um ou dois braços estendidos, com sua parte de trás tocando o tapete para o lutador que é impedido de completar uma técnica porque o oponente mantém uma pegada irregular, mas ele tem sucesso ao completar essa técnica;

" para o lutador atacante cujo o oponente foge da pegada, do tapete, recusa-se a começar, comete ações ilegais ou atos de brutalidade

" para o lutador que segura o oponente em uma posição de perigo durante cinco segundos ou mais na " posição par de terre "

" lutando no solo, para o lutador que foi dominado, controlado ou trazido para ao solo e que se eleva até a posição de pé estando em frente do oponente e permanecendo em contato com ele

" para estimular pegadas espetaculares que requerem grande esforço técnico, os juizes tem que dar um ponto adicional para qualquer técnica executada durante uma elevação do solo que faz o lutador atacado, perder completamente o contato com o tapete

Nesta situação, o árbitro premiará o valor da técnica (cinco ou três pontos) e atribuirá também o ponto adicional.

#### 2 pontos:

" para o lutador que aplicar uma técnica correta enquanto lutando na posição " par terre " e levar seu oponente a posição de perigo ou de touche imediato

" para o lutador atacante, cujo oponente rolar sobre seus ombros

" para o lutador atacante cujo o oponente fugir de uma técnica, pulando para o tapete em uma posição de perigo

" para o lutador atacante cujo o oponente engajar uma pegada ilegal para evitar o touche que ele tenha iniciado

" para o lutador defensivo se o lutador atacante entrar na posição de touche instantâneo ou rolar sobre seus ombros executando uma técnica

" para o lutador que bloqueia o seu oponente na execução de uma técnica da posição em pé, a uma posição de perigo,

#### 3 pontos:

" para o lutador que executa uma técnica na posição em pé que traz o seu oponente em uma posição de perigo através de projeção direta de pequena amplitude

" para toda técnica executada a partir de um lutador no solo, com pequena amplitude, mesmo se o lutador atacante encontrar-se com um ou dois joelhos no solo, e o ataque resultar em uma posição de perigo imediata

" para o lutador que executa uma técnica de grande amplitude e não projetar o oponente em uma posição de perigo direta e imediata

Nota:

Se, executando uma técnica, o lutador defensivo mantém contato com o tapete com uma das mãos, mas é colocado imediatamente em uma posição de perigo, o lutador atacante receberá três pontos.

#### 5 pontos:

São considerados como técnicas cinco pontos:

todas as técnicas de grande amplitude executadas em uma posição em pé que leva o lutador defensivo para uma posição de perigo direta e imediata

" as técnicas executadas por um lutador na " posição par de terre " que eleva o oponente para fora do solo, com a execução de uma técnica de grande amplitude e o projetar a uma posição de perigo direta e imediata

## **CAPÍTULO 7 - PONTOS de CLASSIFICAÇÃO ATRIBUIDOS APOS UM COMBATE**

### **ARTIGO 46 - PONTUAÇÃO DE CLASSIFICAÇÃO**

#### *A) Princípio*

*Os pontos de classificação atribuídos a um lutador determinarão a sua classificação*

#### *B) Pontuação de classificação ao término de um combate:*

*Quatro pontos para o vencedor e zero para o perdedor:*

Vitória por touche

" superioridade técnica (10 diferença de pontos), com o perdedor que não marca nenhum ponto técnico

Ferimento

Abandono

Deixar de comparecer

Desqualificação

*Quatro pontos para o vencedor e um para o perdedor:*

Vitória por superioridade técnica (10 pontos de diferença ), com o perdedor marcando pontos técnicos

*Três pontos para o vencedor e zero para o perdedor:*

quando o combate terminar com uma vitória por pontos, com a obrigação de conseguir-se o mínimo de três pontos técnicos, durante tempo regulamentar ou no tempo extra, e o perdedor não marcar nenhum ponto técnico

quando o vencedor for declarado por uma decisão da equipe de arbitragem e nenhum dos lutadores marcou pontos técnicos

*Três pontos para o vencedor e um ponto para o perdedor:*

quando o combate termina com uma vitória por pontos, com a obrigação de conseguir-se o mínimo de três pontos técnicos, durante tempo regulamentar ou no tempo extra, e o perdedor marcar um ou mais pontos técnicos

quando o vencedor é declarado por uma decisão da equipe de arbitragem sem Ter conseguido os três pontos regulamentares, ou se o resultado permanecer empatado até final de tempo de extra, mas ambos os lutadores marcaram pontos técnicos

#### **Artigo 47 - O TOUCHE**

É considerado como touche o lutador que tiver os dois ombros encostados no tapete durante um tempo suficiente para permitir que o árbitro observe o controle total do touche.

Durante um touche na extremidade do tapete, os ombros do competidor devem estar completamente em contato com a zona de passividade, e sua cabeça não tocar a área de proteção.

Um touche na área de proteção não é válido.

Se o lutador é encostado com ambos os ombros, como consequência de uma infração de regra ou uma técnica ilegal, pela qual ele é o responsável, o touche será considerado válido.

O touche observado pelo árbitro será válido se o juiz ou o presidente de tapete sinalizarem sua concordância.

Se o árbitro não proclamar o touche, e se este for válido, deverá ser anunciado com o consentimento do juiz e presidente de tapete.

Por conseguinte, para ser observado e reconhecido, o touche deverá ser mantido claramente. Os dois ombros do lutador em questão tem que estar tocando o tapete simultaneamente durante um pequeno período de obstrução especificado no primeiro parágrafo, até mesmo no caso da cintura estar segura e elevada. Em todos os casos, o árbitro golpeará o tapete somente depois de ter obtido a confirmação do juiz ou, na sua falha, do presidente de tapete. Então o árbitro soprará o seu apito.

**ARTIGO 48 - SUPERIORIDADE TÉCNICA**

O combate além de ser finalizado por causa de um touche, abandono ou desqualificação, deverá ser interrompido antes do fim de tempo regulamentar se houver uma diferença de 10 pontos entre os lutadores.

O combate não poderá ser interrompido para que se declare o vencedor por superioridade técnica até que a ação em curso seja completada (ataque imediato ou contra-ataque).

O presidente do tapete deverá sinalizar para o árbitro, quando a diferença de 10 pontos foi atingida. O árbitro declarará o vencedor depois de consultar a equipe de arbitragem.

**ARTIGO 49 - DECISÃO PELA EQUIPE DE ARBITRAGEM**

Se, ao final do tempo extra de três minutos não houver nenhum vencedor porque:

nenhum lutador marcou três pontos técnicos;

igualdade de pontuações;

O presidente do tapete consultará o árbitro e o juiz e, em base no critério conhecido (pontos técnicos, advertência (O), passividade (P) e impressão geral, a equipe de arbitragem determinará o vencedor por maioria de votos (2 a 1) e o vencedor será declarado.

Geralmente, o lutador que marcou maior número de pontos técnicos será declarado o vencedor.

**CAPÍTULO 8 - PASSIVIDADE****ARTIGO 50 - DEFINIÇÃO DE PASSIVIDADE**

Geralmente é considerando que nas lutas, como em todos os outros esporte, os atletas sejam obrigados a correr riscos durante o combate.

Passividade também existe para lutas na " posição par de terre ". Por isto, o árbitro tem que encorajar o lutador que está em cima - e portanto em uma posição de superioridade - ser ativo.

Se o lutador não responde às demandas do árbitro, o critério que rege a passividade deverá ser aplicado neste caso.

Se um lutador comete uma ofensa óbvia contra o jogo limpo dentro do espírito e do conceito de luta total e universal enunciados pela FILA, e abertamente engana, comete um erro sério ou um ato de brutalidade, ele será desqualificado imediatamente da competição e será eliminado por uma decisão unânime da equipe de arbitragem. Neste caso, ele não será classificado.

Geralmente, é considerado passividade qualquer comportamento apresentado por parte de um ou ambos lutadores que, sejam contrários ao espírito e conceitos de luta total e universal, que tanto na posição de par terre ou em pé:

não executam uma técnica própria;

estão satisfeitos com esforços físicos que pretendem neutralizar o oponente;

dão a impressão de não tentar iniciar técnicas efetivos;

obstruem continuamente as técnicas de seu oponente;

fogem do tapete voluntariamente na posição em pé ou " posição par terre " ;

não fazem pegadas eficientes;

seguram o oponente através de uma ou ambas mãos para lhe impedir de lutar;

engajam no combate com a cabeça para prevenir " contato corpo- a- corpo ", dentro da luta Greco-romano

No estilo livre, prendem uma perna do oponente entre suas duas pernas para impedi-lo de combater;

empurram o oponente para fora do tapete;

empurram o oponente sobre a superfície central do tapete;

caem deliberadamente ao solo;

rasteja-se no solo para impedir a eficiência de uma pegada do seu oponente;

Empurrar o oponente fora do tapete para simular que ele está fugindo também deve ser considerados passividade e ser penalizados por uma passividade (P).

**ARTIGO 51 - LUTA CONTRA PASSIVIDADE**

Para combater a passividade e quando um lutador deliberadamente praticar atos contrários a filosofia da FILA, de luta total e universal, o árbitro tem que estimular o lutador passivo sem interromper o combate.

Exemplo:

Red Action

Red Contact

Red Open

Se o lutador permanece passivo depois deste comando, o árbitro anunciará passividade elevando o braço com a munhequeira da cor do lutador passivo. Depois que o juiz ou o presidente de tapete mostrar sua concordância elevando a plaqueta da cor do lutador em falta, o árbitro parará o combate e dará uma advertência para passividade.

Esta advertência será registrada na súmula de pontuação, do juiz e do presidente de tapete, por um (P), para não ser esquecido.

O árbitro perguntará então para o lutador ativo, através de gesto correspondente se ele deseja que o lutador em falta vá a posição "par terre" para retomar o combate, ou se ele deseja que o combate continue na posição em pé.

Esta advertência poderá ser dada um número ilimitado de vezes a qualquer lutador.

Em todos os casos, quando os competidores estão lutando na posição "par terre", o árbitro tem que permitir o tempo exigido para iniciar e executar uma técnica e nunca poderá interromper uma técnica, enquanto está sendo executado.

#### **ARTIGO 52 - ORDENANDO A POSIÇÃO "PAR TERRE"**

A luta na "posição par terre" será ordenado quando:

- o lutador defensivo fugir para a área de proteção quando estiver dominado e controlado;
- o lutador que estiver dominado sobre os seus joelhos, na zona, de passividade e tocar a área de proteção com ambas as mãos;

- o lutador defensivo estando em decúbito ventral, tocar a área de proteção com sua cabeça;

- o lutador foge do tapete quando estiver em perigo;

- o lutador ativo pede para o oponente que assuma a posição "par terre" depois de uma passividade (P) ou uma advertência por uma técnica ilegal (O);

Em todos os outros casos, o combate retomar na posição em que os lutadores se encontravam, quando o árbitro parou o combate. Na luta em posição "par terre" comandada, a ação poderá ser retomada somente quando o árbitro sopra o apito e os oponentes tiverem assumido a posição regulamentada par terre definida como segue:

##### **A) Posição**

A posição inicial de lutadores na posição "par terre", devem ser feita, antes do sopro de apito do árbitro. O concorrente que é colocado na "posição par terre" deverá ficar na posição de seis apoios, com as mãos dele no tapete, e os cotovelos separados 20 centímetros de seus joelhos. Seus braços devem estar estendidos e seus pés descruzados.

##### **B) Contato**

O árbitro dirá ao lutador em pé para colocar ambas mãos nas costas do oponente. O lutador ofensivo poderá atacar em qualquer posição, em sua conveniência, mas deverá estabelecer contato primeiro com o oponente através das mãos colocadas paralelamente nas costas do adversário, sem estabelecer qualquer contato com as suas pernas ou corpo.

Depois de verificar que ambos os lutadores assumiram a posição correta, o árbitro indicará retomada do combate assoprando o apito.

Naquele momento, o lutador em cima poderá atacar o seu oponente. O lutador de baixo é lançado então à posição inicial e também pode atacar o lutador de cima, com os seus esforços ele poderá levantar-se novamente.

##### **C) Penalidade para uma posição de começo incorreto:**

Quando foram ordenados que os lutadores levem o "par terre", eles nem sempre poderão assumir a posição correta, ou podem utilizar o tempo para descansar (isto é verdadeiro para o atacante e defensor).

Neste caso, os árbitros usarão o procedimento seguinte para o lutador que se recusar assumir ou não imediatamente a posição correta:

##### **PARA O LUTADOR NO SOLO:**

primeiro: uma advertência amigável (atenção)

segundo e vezes subsequentes: uma advertência (como uma advertência por fugir do tapete ou técnica ilegal (O) e um ponto para o oponente).

Escolha de posição para o lutador que estiver em pé.

##### **PARA O LUTADOR EM PÉ:**

primeiro: uma advertência amigável (atenção)

segundo e vezes subsequentes: uma advertência (como uma advertência por fugir o tapete ou técnica ilegal (O) e um ponto para o oponente).

Escolha de posição para o lutador que estava no solo.

### **ARTIGO 53 - " POSIÇÃO PAR TERRE " DURANTE O COMBATE**

Se um dos lutadores é colocado no " par terre " durante o combate a luta continuar nesta posição e o lutador abaixo poderá se opor aos esforços do oponente e poderá levantar-se novamente.

Um lutador que traz o oponente para o solo tem que fazê-lo ativamente. Se ele é passivo nesta situação, o árbitro lhe dará uma passividade, parará o combate e dará para o oponente a escolha de retomar o combate na posição em pé ou " na posição par terre ".

Porém, se um lutador traz o oponente para o solo, e encontra uma boa ação defensiva do adversário, ficando impossibilitado de iniciar uma ação, o árbitro, depois de um período razoável de tempo, parará o combate e dirá aos competidores para retomar a luta em uma posição em pé.

O lutador de cima é proibido de retomar o combate saltado sobre seu oponente. Se ele faz isto, o árbitro deverá reprimir o lutador em falta e pergunta para o lutador no "par terre " se ele quer levantar novamente.

O lutador de cima não tem direito de interromper o combate ou pedir que a luta seja retomada na posição em pé. Se, durante uma ação, o lutador abaixo sair do tapete sem estar controlado pelo oponente, a luta deverá ser retomada na posição em pé.

### **ARTIGO 54 – ZONA DE PASSIVIDADE**

A) A zona de passividade existe com a finalidade de detectar o lutador passivo, de fazer desaparecer a luta sistemática na borda do tapete e qualquer saída da área de lutas.

Todas as técnicas e ações iniciadas na área central de lutas e terminadas dentro daquela zona, serão válidas, inclusive posição de perigo, contra-ataque e touche.

Qualquer técnica ou contra-ataque iniciados na posição em pé área central do tapete (aparte a zona de passividade) são válidas, independentemente do lugar onde termine, ( área central, zona de passividade ou área de proteção).

Entretanto, se esta terminar na área de proteção, o combate será interrompido e os lutadores retornarão em pé ao centro do tapete. Os pontos serão concedidos de acordo com o valor das técnicas.

No caso de uma técnica que foi iniciada corretamente no tapete, mas por causa de sua grande amplitude terminar passando sobre a zona de passividade até a área de proteção, somente os pontos do valor da técnica serão concedidos.

Um touche na área de proteção não é válido. O combate deverá ser interrompido e os lutadores retornarem em pé ao centro do tapete porque a técnica terminou no fim do tapete.

Em um caso onde o lutador atacante executando uma técnica chegar em uma posição de touche na zona de proteção, o combate deverá ser interrompido e o seu oponente receberá dois pontos. O combate será retomado no centro do tapete, em uma posição em pé.

Os lutadores podem passar à zona de passividade enquanto executando técnicas e ações que já foram iniciadas na superfície central de lutas e, sem quebrar a continuidade do movimento, podem desenvolver ações e técnicas em todas as direções, sob a rígida condição que não haverá nenhuma interrupção na execução das suas técnicas (empurrando, bloqueando, puxando).

Uma ação ou uma técnica não poderá ser começada em uma posição em pé na zona de passividade, exceto sob a rígida condição que os lutadores estejam engajados em uma técnica tenham somente dois pés na zona. Neste caso, o árbitro tolerará a situação por um período limitado de tempo e esperará a técnica ser desenvolvida.

Um lutador pode desenvolver a técnica que usa em ação contínua, com três ou quatro pés na zona.

Se os lutadores interrompem suas ações na zona de passividade e permanecem imóveis, ou se, sem realizar qualquer ação, com dois, três ou quatro dos seus pés sobre a área, o árbitro interromperá o combate e recolocará os lutadores na área central, sem qualquer violação das Regras que administram a passividade.

Em todos os casos, na posição em pé, se um dos pés do lutador atacante estiver na área de proteção, isso é, fora da zona de passividade, o combate será interrompido.

Quando o lutador defensivo colocar um dos pés na área de proteção, mas o lutador atacante executar uma técnica com uma ação contínua, esta será válida.

No momento em que um lutador colocar um pé na zona de passividade, o árbitro deverá dizer 'ZONE' em uma voz alta. Ao ouvir esta palavra, os lutadores devem empenhar-se para voltar ao centro do tapete sem interromper suas ações.

Na luta na posição "par terre", qualquer ação técnica ou contra-ataque executado de ou na zona de passividade é válido, até mesmo se terminar na área de proteção.

O árbitro e o juiz atribuirão pontos para todas as ações iniciadas na posição " par terre ", na zona de passividade e executadas na área de proteção. Porém, o combate será interrompido e os lutadores retornarão ao centro ( na posição em pé ou "par terre ").

lutando na posição "par terre", o lutador atacante poderá terminar sua ação se ele mover-se para fora da zona de passividade enquanto executar a técnica, contanto que os ombros e cabeça do oponente permaneçam dentro da zona. Até mesmo, neste caso, quatro pernas podem estar saindo do tapete.

b) providências Adicionais:

Contra-ataques na área de proteção não são válidos.

A zona de passividade não altera as Regras que pretenderam avaliar passividade.

Estas Regras devem ser aplicadas especialmente nas seguintes situações:

quando um ou ambos lutadores entram e permanecem na zona de passividade sem executar qualquer ação

quando um lutador empurra seu oponente na dita zona ou lhe impede de retornar à área central de lutas

## **ARTIGO 55 - PENALIDADE PARA PASSIVIDADE**

### Regra básica

Uma advertência para passividade não resulta em um ponto técnico.

O árbitro poderá fazer uma observação ao lutador em falta sem o consentimento do juiz ou presidente de tapete. Porém, para dar uma advertência para passividade, ele tem que obter o consentimento do juiz ou presidente de tapete.

No caso de discordância entre o árbitro e o juiz, o presidente de tapete tomará a decisão apoiando com um ou o outro.

O árbitro somente permanecerá responsável para estimular a luta, ordenando a execução de técnicas, ou modificar qualquer posição incorreta sem interromper o combate.

Em qualquer hora, ele pode ordenar que os oponentes lutem corretamente; se eles estiverem ineficazes ou passivos, ele poderá intervir fazendo as observações necessárias sem interromper o combate.

Ele deverá diferenciar entre o lutador dominado e o passivo.

Um lutador com técnica inferior não deverá ser advertido por passividade a menos que ele recuse lutar.

### b) Procura e aplicação do sistema de penalidade

É muito importante, especialmente quando nenhum lutador está iniciando alguma ação, notar e estabelecer que claramente quem está lutando abertamente e que está buscando evitar o combate. Esta é a tarefa do árbitro, se os oficiais concordam (2 X 1), determinar se passividade existe, para fazer o lutador que está em falta ter atenção ao seu erro, interrompendo o combate, e lhe dar uma advertência de passividade.

Se o lutador continuar sendo passivo, o árbitro interromperá o combate novamente para chamar sua atenção para o erro dele, e então aplicará o procedimento contra passividade.

## **CAPÍTULO 9 - PROIBIÇÕES E TÉCNICAS ILEGAIS**

### **ARTIGO 56 - PROIBIÇÕES GERAIS**

Lutadores são proibidos:

puxar o cabelo, orelhas, órgão genitais, beliscar a pele, morder, torção de dedos ou dedão do pé, etc. e geralmente, executar ações, gestos ou técnicas com a intenção de torturar o oponente ou o fazê-lo sofrer para forçá-lo a abandonar a luta;

chutar, dar cabeçada, estrangular, empurrar, aplicar técnicas que possam arriscar a vida do oponente ou possam causar uma fratura ou luxação de membros, pisar nos pés do oponente ou tocar sua face, entre as sobrancelhas e a linha da boca;

colocar o cotovelo ou joelho no abdômen ou barriga do oponente, de praticar qualquer torção que poderá causar sofrimento, ou segurar seu oponente pela malha

agarrar ou segurar o tapete;

falar durante o combate;

prender a sola do pé do oponente (somente prendendo a parte superior do pé ou o calcanhar é permitido)

### **ARTIGO 57 – FUGINDO DE UMA TÉCNICA**

A fuga de uma técnica acontece quando o lutador defensivo recusar abertamente contato para impedir que seu oponente execute ou inicie uma técnica. Estas situações surgem em ambas posições: em pé e "par terre". Elas poderão acontecer na área central de luta ou da área na zona de passividade.

Fugir uma técnica será penalizado da mesma maneira como fugir do tapete, isto é:

Uma advertência contra o lutador em falta (0)

" 1 ponto para o oponente

Escolha do lutador ativo para retomar o combate na posição em pé ou " posição par terre "

### **ARTIGO 58 - FUGINDO DO TAPETE**

Quando um lutador foge do tapete, de uma posição em pé ou "par terre", uma advertência será emitida imediatamente contra o lutador em falta. Os seguintes pontos serão concedidos ao lutador atacante:

Fugindo do tapete: 1 ponto + uma advertência contra o oponente (0).

Escolha de posição para o lutador atacante.

Fugindo do tapete em uma posição de perigo: 2 pontos + advertência contra o oponente (0).

Escolha de posição para o lutador atacante.

Todos os pontos por fugir do tapete são considerados pontos técnicos.

#### **ARTIGO 59 - TÉCNICAS ILEGAIS**

As seguintes ações e técnicas são ilegais e estritamente proibidas:

técnica no pescoço;

torcer os braços mais que 90°;

chave de articulação aplicada no antebraço;

abraçar a cabeça ou o pescoço, com as duas mãos, como também todas as situações e posições de estrangulamento;

o double Nelson, se não executada de lado sem o uso das pernas ou de qualquer parte do corpo do oponente; trazer o braço do oponente atrás de suas costas e ao mesmo tempo aplicar pressão nele em uma posição onde o antebraço formar um ângulo agudo

executar uma técnica estirando a coluna espinal do oponente;

Executar uma gravata no pescoço, com uma ou duas mãos em qualquer direção. As únicas técnicas permitidas são pegar a cabeça e um braço.

As técnicas em pé executadas por trás quando o oponente estiver virado de cabeça para baixo (técnicas da cintura inversa), o touche só deverá ser executado somente de lado e nunca de cima para baixo. Alguma parte do corpo diferente dos pés do lutador que aplica a técnica tem que tocar o tapete antes da parte superior do corpo do lutador atacado.



Proibições adicionais são como segue:

executar uma técnica usando ambos os braços para segurar a cabeça do oponente ou pescoço;  
 erguer o oponente que está em uma posição de ponte e o lançá-lo então sobre o tapete (impacto severo no solo); quer dizer, a ponte deverá ser forçada para abaixo;  
 quebrar a ponte empurrando na direção da cabeça;  
 geralmente, se o lutador atacante for pego violando as Regras durante a execução de uma técnica, a ação em questão deverá completamente nula e o lutador em falta, penalizado (advertido). Se o atacante repete a violação, ele será punido por uma advertência. Um ponto será concedido ao seu oponente, que terá a escolha de posição.

se um lutador defensivo, com uma ação ilegal, impede seu oponente de desenvolver sua técnica, o lutador defensivo será advertido. Seu oponente receberá dois pontos e a escolha de posição.

Os deveres de um árbitro para com o competidor que comete a violação são as seguintes:

parar a violação;

forçar o lutador a rever a técnica se esta é perigosa;

conceder a advertência;

dar um ponto e o valor corresponde para a técnica ao oponente e ele poderá executar a ação;

dar dois pontos ao oponente se ele não pode executar a ação;

se o lutador atacante executar uma técnica ilegal, o árbitro intervirá imediatamente para esta técnica ser interrompida e emitir imediatamente a advertência. O lutador não faltoso terá a escolha da posição.

#### **ARTIGO 60 – TÉCNICAS PROIBIDAS PARA AS CATEGORIAS ESCOLARES E CADETES**

Para proteger a integridade física e a saúde dos jovens lutadores, as seguintes técnicas, são consideradas ilegais e são proibidas para as categorias escolares e cadetes (até 15-16 anos):

o double Nelson de frente e de lado;

No estilo livre, um gancho na perna do oponente, associado com o double Nelson;

#### **ARTIGO 61 - PROIBIÇÕES ESPECIAIS**

a) Na luta Greco-romano, é proibido pegar o oponente debaixo dos quadris e o apertá-lo com as pernas.

Todos empurrões, pressões ou levantamentos feitos por meio de contato com as pernas em qualquer parte do corpo do oponente também é estritamente proibido.

b) Na luta Greco-romano, distinto do Estilo livre, é necessário acompanhar o oponente para o solo em todas as técnicas;

c) No Estilo livre, uma chave com tesoura, com os pés cruzados é proibida na cabeça, pescoço ou corpo.

#### **ARTIGO 62 - CONSEQÜÊNCIAS QUE AFETAM O COMBATE**

Se como resultado de uma técnica ilegal, o lutador que a aplicou (o lutador em falta) encontrar-se em desvantagem, o combate tem que continuar sem interrupção até o fim da ação. E será emitido uma advertência (0), e serão concedidos os pontos que corresponderem à ação, ao oponente.

A violação cometida pelo lutador defensivo deverá ser interrompida imediatamente pelo árbitro sem quebrar a técnica, se isto for possível. Onde não existir nenhum perigo, ele permitirá o desenvolvimento da técnica e esperará por seu resultado após isto ele será livre para agir, isto quer dizer, aceitar ou anular a técnica. O árbitro deve emitir os pontos e advertência contra o lutador em falta.

Se a técnica começa corretamente e então fica ilegal, a técnica deverá ser avaliado até o começo da infração.

As vantagens que são o resultado de uma técnica ilegal devem ser canceladas, até mesmo se o lutador em falta já corrigiu a sua técnica. Uma advertência será anunciada então contra o lutador em falta.

Em todos os casos, e no caso de cabeçada voluntária ou de todas outras brutalidades, o lutador em falta poderá ser eliminado imediatamente do combate por uma decisão unânime do dos oficiais, ou desqualificado da competição por uma decisão dos jurados.

### **CAPÍTULO 10 - O RECURSO**

#### **ARTIGO 63 - O RECURSO**

Um recurso poderá ser submetido quando uma violação flagrante das Regras das lutas ou uma situação irregular for notada.

##### **a) Procedimento para submeter um recurso**

Um recurso deverá ser submetido, ao mais rápido, 30 minutos depois do fim do combate.

A razão para um recurso deverá ser submetida por escrito, em um dos dois idiomas oficiais de FILA (francês ou inglês).

Um recurso deverá ser submetido à pessoa encarregada na Secretaria de competição que remeterá isto então para a autoridade apropriada.

De acordo com os Regulamentos Financeiros, o ofício do recurso deverá ser acompanhada pela soma de 500 Francos suíços, ou uma quantia equivalente em moeda corrente conversível.

**b) Instância na qual um recurso poderá ser aceito**

O recurso poderá ser aceito e examinado quando houver uma flagrante violação das Regras de lutas, particularmente se:

houve um erro de cronometragem, durante o qual a contagem do combate foi mudada;

dois lutadores combinaram, em um acordo anterior, os resultados do seu combate, para influenciar a classificação de um oponente;

Foram encontrados pontos erroneamente em ordem inversa nas súmulas de pontuação do juiz e presidente de tapete

Foram pontos de para uma segunda cintura em ponte ou laçada de tornozelo, sem que pelo menos houvesse uma técnica de um ponto que deve ser executada entre as duas cinturas em ponte;

o árbitro e juiz concedem os pontos por unanimidade e o presidente do tapete mudar sua decisão;

Pontos de que foram concedidos por voto da maioria da equipe de arbitragem e, devido a uma omissão, estes pontos não foram registrados nas súmulas de pontuação.

**c) Exame de um recurso**

Se um recurso foi aceito, ele deverá ser examinado por um júri de apelação, especialmente estabelecido para este propósito que fará uma decisão final concludente.

Se este júri considerar necessário, serão examinados vídeos do combate. Representantes de cada um dos lutadores serão convidados à exibição do vídeo, mas não poderão tomar parte na deliberação.

As partes interessadas deverão ser informadas da decisão por escrito.

## **CAPÍTULO 11 - REGRAS INTERNACIONAIS ESPECÍFICAS PARA LUTA FEMININA**

### **ARTIGO 64 – CLASSES DE IDADE E CATEGORIAS DE PESO**

As classes de idade para a luta feminina serão idênticas as da luta masculina, isto é,:

ESCOLARES: 13-14 anos

CADETES: 15-16 anos

JUNIORS: 17-20 anos

SENIORS: 20 anos e acima de (À partir da idade de 16 anos, feitas no ano do evento, com certificado médico e autorização dos pais, poderão competir na classe sênior).

As categorias de peso são como segue:

#### **ESCOLARES**

28-30 kg

32kg

34kg

37kg

40kg

44kg

48kg

52kg

57kg

57-62kg

#### **CADETES**

36-38kg

40kg

43kg

46kg

49kg

52kg

56kg

60kg

65kg

65-70kg

**SENIORS**

40-43kg

46kg

50kg

54kg

58kg

63kg

68kg

68-75kg

**ARTIGO 65 – VESTIMENTA FEMININA**

As participantes deverão apresentar-se para a competição vestidos como se segue:

Malha: é obrigatório que os participantes tenham à sua disposição uma malha vermelho e uma malha azul de qualquer modelo.

Participantes de " têm que usar sapatilhas de luta flexíveis com cadarços suaves (veja os Regulamentos masculino)

O uso de um top é recomendado.

O Cabelo deve ser amarrado atrás com um elástico ou tira, sem anexos de metal.

Está proibido usar brincos, grampos de cabelo, pulseiras, anéis, ou qualquer metal ou objeto rígido, como também está proibido ao homem lutar com Camiseta por baixo da malha.

É obrigatório para lutadoras mulheres, de todas as categorias de idade, usar protetores de orelha aprovados pela FILA

**ARTIGO 66 - PESAGEM**

Princípios: Todas as participantes serão pesadas de malha, com pés descalços.

Observações: desde que as categorias de peso foram determinadas com antecedência, será considerado o peso corporal atual, após Ter sido deduzido, o peso da malha de cada participante em (200 g).

Ao contrário da meninas, os meninos participantes serão pesados nus.

**ARTIGO 67 - DURAÇÃO DO COMBATE**

ESCOLARES E CADETES: 1 período de três minutos, sem interrupção

JUNIORS E SENIORS: 1 período de quatro minutos, sem interrupção

O tempo extra será de dois minutos em todas as categorias de idade

**ARTIGO 68 - REGRAS TÉCNICAS GERAIS**

Todas as regras técnicas para a luta masculina serão aplicadas para luta feminina.

**ARTIGO 69 - TÉCNICAS ILEGAIS**

Como também todas as técnicas ilegais gerais estabelecidas para a luta masculina, as técnicas que seguem, são proibidas para a luta feminina:

Todos os double Nelson na posição em pé ou "par terre".

**CAPÍTULO 12 - INTERPRETAÇÃO DAS REGRAS DE LUTAS****ARTIGO 70 - MODIFICAÇÕES E EVENTOS IMPREVISTOS**

O comitê executivo da FILA tem a autoridade de tomar decisões exclusivas concernentes a qualquer modificação para as provisões acima que são julgadas desejáveis com uma visão para melhorar as Regras técnicas de luta. Estas decisões permanecerão em efeito até o Congresso seguinte, o qual será convocado para examiná-las.

**APÊNDICE N. 1****VOCABULÁRIO BÁSICO**

Todo membro da equipe de arbitragem deverá estar perfeitamente familiarizado com e aplicar o vocabulário que se segue abaixo. Este vocabulário constitui os meios oficiais de comunicação entre os membros da equipe de arbitragem:

**1) SALUT**

Os lutadores têm que saudar um ao outro.

**2) START**

O convite para os lutadores saírem dos cantos opostos do tapete para pisar no centro, ser examinado e apertar as mãos. Depois disto, eles retornarão aos seus respectivos cantos esperarão o apito do árbitro que os chamará para começar a lutar.

**3) CONTACT**

O árbitro chama os lutadores para colocar ambas as mãos nas costas do oponente que se encontra abaixo. Lutadores na posição em pé devem assumir o contato corporal.

**4) OPEN**

O lutador tem que alterar a sua posição e adotar táticas de lutas mais abertas.

**5) DAWAI**

O árbitro encoraja que os lutadores lutem mais ativamente.

**6) ATTENTION**

O árbitro adverte o lutador passivo antes de pedir uma advertência para quem recusar assumir a posição de par terre.

**7) ACTION**

O lutador tem que executar a técnica que ele iniciou.

**8) HEAD UP**

O lutador tem que elevar a sua cabeça. Esta ordem é determinada pelo árbitro no caso de passividade e ataques repetidos por um lutador que empurra a sua cabeça adiante.

**9) JAMBE**

O lutador cometeu um erro de perna (Greco-romano).

**10) POSITION**

Posição inicial dos lutadores no solo (par terre), antes do árbitro apitar

**11) A TERRE**

Os combates são retomados na " posição par terre " .

**12) PLACE**

Golpeando o tapete com a sua mão pronunciando a palavra place, ao mesmo tempo, o árbitro lembra aos lutadores para que não fujam do tapete.

**13) DANGER**

A posição de perigo.

**14) FAULT**

Uma técnica ilegal ou violação das Regras técnicas

**15) PASSIF**

Passivo vermelho, passivo azul:

Advertência dada aos lutadores passivos. É sinalizado elevando o braço com a braçadeira da mesma cor do lutador em falta.

**16) REMARK**

O sinal do árbitro que indica a passividade de um lutador para o juiz e presidente de tapete.

**17) STOP**

Esta palavra significa o interrupção de um combate.

**18) ZONE**

Esta palavra deve ser falada em uma voz alta se os lutadores entram na zona de passividade.

**19) CONTINUER**

O combate deve ser retomado nesta ordem pelo árbitro. O árbitro também usa esta palavra para pedir que os lutadores continuem se eles pararam devido a uma confusão e olham como se eles estivessem pedindo uma explicação.

**20) TIME OUT**

Quando um dos lutadores param de lutar, intencionalmente ou por causa de um ferimento ou qualquer outra razão, o árbitro deverá usar esta expressão para pedir para o cronometrista que pare o cronômetro dele.

**21) CENTRE**

Os lutadores têm que retornar ao centro do tapete e têm que continuar o combate lá.

**22) UP**

O combate deve ser retomado na posição em pé.

**23) INTERVENTION**

O juiz, árbitro ou presidente de tapete chamam para intervenção.

**24) OUT**

Uma técnica aplicada fora do tapete.

**25) OK**

A técnica é válida (legal, correta). Se o juiz e presidente de tapete estão sentados em uma posição que não lhes permite seguir o que está acontecendo no lado oposto de perto, o árbitro tem que elevar seu braço para indicar se a técnica na extremidade do tapete foi executado dentro dos limites do tapete.

**26) NON**

Esta palavra é usada para indicar que uma ação não é válida e é conseqüentemente nula.

**27) TOUCHE**

A palavra indica que o lutador está encostado. Durante um Touche, o árbitro diz a ele “tombe”, e bate no tapete com sua mão, e apita para indicar o fim do combate.

**28) DECLARE BATU**

A decisão feita subseqüentemente a uma derrota por superioridade óbvia.

**29) DEFAITE**

O oponente está vencido.

**30) DISQUALIFICATION**

A desqualificação é anunciada para conduta anti esportiva ou brutalidade.

**31) FIN**

O fim do combate.

**32) CHRONOMETRE**

O cronometrista tem que parar ou tem que reiniciar o cronômetro na ordem do árbitro.

**33) GONG**

O som do gongo marca o começo e fim de um combate.

**34) JURY**

O corpo de arbitragem (equipe).

**35) ARBITRE**

O oficial que está administrando o combate no tapete (o árbitro).

**36) JUGE**

O oficial que assiste o árbitro e concede os pontos para os lutadores durante o combate (o juiz). Ele também é solicitado para anotar todas as ações executadas durante o combate na sua súmula de pontuação.

**37) CHEF DE TAPIS**

O presidente de tapete que é o oficial responsável de um tapete. Ele é obrigado a decidir quando houver discordância entre o árbitro e o juiz.

**38) CONSULTACTION**

O presidente de tapete consulta com o árbitro e o juiz antes de anunciar uma desqualificação ou decisão em qualquer assunto em qual houve discordância.

**39) CAUTION**

A penalidade emitida pelo árbitro a um lutador por violação das Regras.

**40) CLINIC**

A clínica para oficiais.

**41) PROTEST**

O recurso será arquivado como resultado de uma decisão, tudo que pode ser.

**42) DOCTEUR**

O oficial medico para o combate.

**43) VICTORY**

O árbitro declara o vencedor.

Estes Regulamentos foram formulados em conformidade com todas as circulares e informações distribuídas pela FILA.

Elas incluem todas as sugestões propostas pelas organizações auxiliares e pelo comitê e aceitas pelo Congresso da FILA.

Elas substituem todas as outras providências prévias pertinentes aos Regulamentos de lutas e constituem o único documento válido legalmente.

1997 de janeiro

FILA Lausanne

**ANEXO II: AVALIAÇÕES DOS ATLETAS DA EQUIPE DE WRESTLING DA  
UFPR**

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ**

SETOR DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
LUTAS APLICADAS A EDUCAÇÃO FÍSICA  
WRESTLING TEAM

**COLETA DE DADOS**

NOME \_\_\_\_\_

ESTATURA \_\_\_\_\_ PESO \_\_\_\_\_

PERCENTUAL DE GORDURA:

ABDOMINAL \_\_\_\_\_

SUB ESCAPULAR \_\_\_\_\_

TRÍCEPES \_\_\_\_\_

BODY DENSITY \_\_\_\_\_

DINAMOMETRIA \_\_\_\_\_

CONCLUSÃO \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**\*PROTOCOLO DO CÁLCULO DA GORDURA CORPORAL, HORSWILL(1992):**

BD = 1.09448

- (0.001030 \* TRICIPTAL) 27.5=
- (0.00056 \* SUBSCAPULAR)26
- (0.00054 \* ABDOMINAL)27.5

**BROZEK EQUATION**

$$\% \text{ GORDURA} = \frac{[4.570 - 4.142]}{\text{BD}} * 100$$

“Dinamometria ideal para atletas de esporte de combate de alto nível é de 59 kg.”HORSWILL(1992,p.112).



**EQUIPE MASCULINA****PAULO ROCHA GONÇALVES**

PESO = 86

ALTURA= 188

**DOBRAS CUTÂNEAS**

T=12

SE=13.5

A=19

**DINAMOMETRIA**

MD= 60

ME= 58

BD = 1.0647

% G = 15.02

PESO GORDURA = 12.91

MASSA MAGRA = 73.08

PESO IDEAL = 76.92

A avaliação realizada em dinamometria encontrou na mão esquerda um valor pouco abaixo do ideal para wrestlers de alto nível (59 kg).

O percentual de gordura ideal para wrestlers esta em torno de 5%, portanto você deverá realizar um trabalho para aumentar o peso isento de gordura, mantendo seu peso em 86, para competir na categoria até 85 kg.

**JULIANO BOMFIM DE ALCANTARA****PESO= 111,5****ALTURA=183****DOBRAS CUTÂNEAS**

T= 13

SE= 36

A= 31

**DINAMOMETRIA**

MD=50

ME=55

BD =

PESO GORDURA =

MASSA MAGRA =

PESO IDEAL =

**JEFERSON CESARIO CARDOZO**

**PESO=58**  
**ALTURA=161**

**DOBRAS CUTÂNEAS**

T=10.5

SE=12.5

A=17.5

**DINAMOMETRIA**

MD=30

ME=29

BD = 1.06762

% G = 13.85

PESO GORDURA = 8.03

MASSA MAGRA = 49.96

PESO IDEAL = 52.58

Seu peso está ideal para se competir na categoria até 58kg, mas o seu peso gordura está alto, é preciso fazer um trabalho para reduzir seu percentual de gordura e aumentar o peso isento de gordura isso com trabalho aeróbio junto com trabalho de RML (resistência muscular localizada).

A sua força de braço e antebraço está abaixo do ideal para lutadores é preciso fazer um trabalho específico com puxador de borracha, “rosca scott” e pegadas com um atleta de categoria acima do seu peso.

**FABIEN P. DA SILVA**

**PESO=108.5**  
**ALTURA=186**

**DOBRAS CUTÂNEAS**

**T=29**

**SE=35.5**

**A=49**

**DINAMOMETRIA**

**MD=50**

**ME=38**

**BD = 1.01867**

**% G = 34.42**

**PESO GORDURA = 37.34**

**MASSA MAGRA = 71.15**

**PESO IDEAL = 74.89**

**GLAUCIO ROGERIO DOS SANTOS**

**PESO=82**  
**ALTURA=179**

**DOBRAS CUTÂNEAS**

T=25

SE=27

A=31

**DINAMOMETRIA**

MD=45

ME=40

BD = 1.03727

% G = 26.37

PESO GORDURA = 21.62

MASSA MAGRA = 60.37

PESO IDEAL = 63.55

**GLAUCO JOSE CORDEIRO**

**PESO=77.4**  
**ALTURA=192**

**DOBRAS CUTÂNEAS**

T= 7

SE=8.5

A=8

**DINAMOMETRIA**

MD=65

ME=63

BD = 1.07859

% G = 9.5

PESO GORDURA = 7.35

MASSA MAGRA = 70.05

PESO IDEAL = 73.73

O teste de avaliação indicou que o percentual de gordura está um pouco acima do ideal para lutadores de alto nível (que é de 5%), é necessário diminuir o peso gordura e aumentar o seu peso isento de gordura para que possa competir na categoria até 76kg, isso através do treinamento específico de wrestling.

**JOSÉ LUIS LEMANCZUK JR.**

**PESO=83**  
**ALTURA=173**

**DOBRAS CUTÂNEAS**

T=22

SE=14

A=30

**DINAMOMETRIA**

MD=50

ME=48

BD = 1.04818

% G = 21.79

PESO GORDURA = 18.08

MASSA MAGRA = 64.91

PESO IDEAL = 68.33

MARCOS ROGERIO TAKASHIMA

**PESO=62**  
**ALTURA=164**

DOBRAS CUTÂNEAS

T=6

SE=14.5

A=14

DINAMOMETRIA

MD=39

ME=39

BD = 1.07302

% G = 11.70

PESO GORDURA = 7.25

MASSA MAGRA = 54.74

PESO IDEAL = 57.62



**GILSON ANDRÉ ACOSTA DE JESUS**

**PESO=64.9**  
**ALTURA=170**

**DOBRAS CUTÂNEAS**

T=5  
SE=6  
A=5.5

**DINAMOMETRIA**

MD=48  
ME=49

BD = 1.0834

% G = 7.62

PESO GORDURA = 4.94

MASSA MAGRA = 59.96

PESO IDEAL = 63.11

Sua força de braço e antebraço está muito abaixo da estimada para lutadores, é preciso fazer um trabalho específico com puxador de borracha, trabalho com a barra de halteres (rosca scott, puxador alto) e pegadas com atletas acima da sua categoria de peso.

**JOÃO CARLOS ESCOSTEGUY NETO**

**PESO=64.6**  
**ALTURA=179**

**DOBRAS CUTÂNEAS**

T=7

SE=9

A=10.5

**DINAMOMETRIA**

MD=31

ME=30

BD = 1.07656

% G = 10.30

PESO GORDURA = 6.65

MASSA MAGRA = 57.94

PESO IDEAL = 60.99

A dinamometria apontou uma falha na força de antebraço, específica para as pegadas e puxadas da luta, isto deverá ser corrigido com trabalho através de puxador de borracha, barra de halteres (rosca scott) e pegadas com atletas de categoria acima da sua.

**ALUÍZIO SOBARZO AMARAL****PESO=72.8**  
**ALTURA=173****DOBRAS CUTÂNEAS**

T=6.5

SE=16

A=19

**DINAMOMETRIA**

MD=52

ME=50

BD = 1.068565

% G = 13.47

PESO GORDURA = 9.80

MASSA MAGRA = 62.99

PESO IDEAL = 66.3

**CLAUDIO OLTMANN**

**PESO=69.6**  
**ALTURA=179**

**DOBRAS CUTÂNEAS**

T=9.5

SE=10

A=7.5

**DINAMOMETRIA**

MD=61

ME=60

BD = 1.075045

% G = 10.89

PESO GORDURA = 7.57

MASSA MAGRA = 62.03

PESO IDEAL = 65.29

Treinar com maior constância para aumentar o peso isento de gordura, e permanecer no peso de 69 kg.

**EDISON ESTANISLAU DA SILVA JÚNIOR**

**PESO = 75.9**  
**ALTURA = 181**

**DOBRAS CUTANEAS**

T=9

SE=17.5

A=18.5

**DINAMOMETRIA**

MD=38

ME=40

BD = 1.06542

% G = 14.73

PESO GORDURA = 11.18

MASSA MAGRA = 64.71

PESO IDEAL = 68.12

Diminuir o peso gordura, com trabalho aeróbio de baixa intensidade e longa duração, a dinamometria apontou deficiência em força de antebraço, necessitando um trabalho específico para pegadas e puxadas com puxador de borracha e barra de halteres (rosca scott, puxador alto, etc). Também um trabalho com pegadas desenvolvidas através da luta com atletas de peso maior.

**PATRICK ZAWADZKI**

**PESO=110.2**  
**ALTURA=190**

**DOBRAS CUTANEAS**

**T=21.5**

**SE=27.5**

**A=33**

**DINAMOMETRIA**

**MD=**

**ME=**

**BD = 1.039115**

**% DE GORDURA = 25.59**

**PESO GORDURA = 28.20**

**MASSA MAGRA = 81.99**

**PESO IDEAL = 86.31**

**VINÍCIUS PACHECO TYSKI**

**PESO=86.2**  
**ALTURA=181**

**DOBRAS CUTÂNEAS**

T=12.5

SE=14.5

A=15.5

**DINAMOMETRIA**

MD=

ME=

BD = 1.065115

% DE GORDURA = 14.86

PESO GORDURA = 12.8

MASSA MAGRA = 73.39

PESO IDEAL = 77.5

**IVAN PINTO RIBEIRO**

**PESO=93.4**

**ALTURA=187**

**DOBRAS CUTÂNEAS**

T=19.5

SE=13

A=17

**DINAMOMETRIA**

MD=90

ME=

**BD = 1.057935**

% DE GORDURA = 17.77

PESO GORDURA = 16.59

MASSA MAGRA = 76.80

PESO IDEAL = 80.84



**ALEXANDRE CALDAS**

**PESO=85.2**  
**ALTURA=186**

**DOBRAS CUTÂNEAS**

**T=8**

**SE=10**

**A=8.5**

**DINAMOMETRIA**

**MD=68**

**ME=60**

**BD = 1.07605**

**% DE GORDURA = 10.50**

**PESO GORDURA = 8.94**

**MASSA MAGRA = 76.26**

**PESO IDEAL = 80.27**

## PAULO KENJI MATSUO

**PESO=61.6**

ALTURA=170

### DOBRAS CUTANEAS

T=9

SE=11

A=8.5

### DINAMOMETRIA

MD=40

ME=40

BD = 1.07486

% G = 10.97

PESO GORDURA = 6.75

MASSA MAGRA = 54.84

PESO IDEAL = 57.72

O resultado da dinamometria apresentou valores abaixo do prescrito para lutadores de alto nível (59 kg), iniciar um trabalho com puxadas com borracha dupla e treinar especificamente a puxada com uma categoria de peso acima.

O peso ideal será de 58 kg para a luta, para isso você deverá queimar gordura (sua dobra subescapular apresentou um valor que indica possibilidade de “queimar” gordura e aumentar o peso isento de gordura. O trabalho deverá ser realizado dentro da especificidade do esporte, sem sobrecarga de musculação. A suplementação alimentar será feita sob orientação da nutricionista.

Para o judô o ideal será competir na categoria de 60 kg, porém com trabalho suplementar de resistência e força específica para as pegadas e puxadas.

## **PAULO BUENO DO NASCIMENTO**

**PESO=56**

ALTURA= 171

### **DOBRAS CUTÂNEAS**

T = 5

SE = 7.5

A = 6.5

BD = 1.08202

% G = 8.15

PESO GORDURA = 4.56

MASSA MAGRA = 51.44

PESO IDEAL = 54.14

### **DINAMOMETRIA**

MD= 50

ME= 40

Realizar trabalho para melhorar força de braços, especificamente de puxadas (trabalho com duas borrachas e treinar com atleta até 58 kg) pois sua dinamometria apresentou resultados muito abaixo do prescrito para wrestlers de alto nível (59 kg). O percentual de gordura está adequado ao peso de sua categoria, podendo oscilar de 56 para competir em 54 Kg.

**PEDRO DE ALCANTARA PEREIRA NETO**

**PESO=57.7**

ALTURA= 166.5

**DOBRAS CUTANEAS**

T=19

SE=15.5

A=17.5

**DINAMOMETRIA**

MD=40

ME=30

BD = 1.05718

% G = 18.08

PESO GORDURA = 10.43

MASSA MAGRA = 47.26

PESO IDEAL = 49.97

Redução do peso gordura urgente para peso total de 54 kg. Dieta orientada por nutricionista. Aumentar força de antebraço e braço com trabalho de puxadas e pegadas (borracha e lutador de peso maior 58 kg).

**ROBERTO BAPTISTA NADAL JR**

**PESO=82**

ALTURA=171

**DOBRAS CUTÂNEAS**

T=16.5

SE=17

A=30.5

**DINAMOMETRIA**

MD=49

ME=50

BD = 1.0519

% G = 20.25

PESO GORDURA = 16.64

MASSA MAGRA = 65.55

PESO IDEAL = 69

É preciso fazer um trabalho de redução de peso gordura, isso através de trabalho aeróbio de longa duração e baixa intensidade juntamente com dieta para emagrecimento que será passada pela nutricionista da equipe. É preciso também melhorar a força de antebraço e braço através de trabalhos de pegada com puxador de borracha, ou ainda com a barra da musculação, trabalhar "rosca scott".

CESAR DANIEL BRUM

PESO=69.2  
ALTURA=174

**DOBRAS CUTÂNEAS**  
**T=19.5**

SE=11.5  
A=8.5

DINAMOMETRIA  
MD=38  
ME=30

BD = 1.06377  
% G = 15.40  
PESO GORDURA = 10.65  
MASSA MAGRA = 58.54  
PESO IDEAL = 61.62

O seu peso corporal está acima do ideal ( 5% de gordura), é preciso fazer um trabalho aeróbio de longa duração e baixa intensidade no mínimo de três vezes por semana e também seguir uma dieta de emagrecimento que será passada pela nutricionista da equipe.

É preciso fazer um trabalho específico de pegada para aumentar sua força de braço de antebraço, isso através de exercícios com puxador de borracha e peso livre, “rosca scott” ( barra de halteres).

VINICIUS KIOSHI FUJII

**PESO=62.4**

ALTURA=172.5

DOBRAS CUTÂNEAS

T=6.5

SE=9

A=10

DINAMOMETRIA

MD=40

ME=40

BD = 1.07775

% G = 9.83

PESO GORDURA = 6.11

MASSA MAGRA = 56.29

PESO IDEAL = 59.25

**MARLON DE PAULA COSTA**

**PESO=67.4**

ALTURA=170

**DOBRAS CUTÂNEAS**

T=9

SE=10.5

A=17.5

**DINAMOMETRIA**

MD=50

ME=45

BD = 1.07028

% G = 12.79

**PESO GORDURA = 8.62**

**MASSA MAGRA = 58.77**

**PESO IDEAL = 61.86**

Seu peso corporal está acima do estimado ideal (5% de gordura corporal), é preciso fazer uma redução de peso gordura através de trabalho aeróbio de longa duração e baixa intensidade, com frequência de três vezes por semana e duração de 30 minutos.

Sua força de braço e antebraço também está abaixo da estimada para lutadores de alto nível, deverá ser feito um trabalho específico com puxador de borracha e pegadas com atletas de uma categoria de peso acima da sua, ou através de musculação.



**SÉRGIO ROBERTO DE LARA OLIVEIRA**

**PESO=67.2**  
**ALTURA=165**

**DOBRAS CUTÂNEAS**

**T=11**  
**SE=10**  
**A=10.5**

**DINAMOMETRIA**

**MD=40**  
**ME=40**

**BD = 1.07228**  
**% G = 11.99**  
**PESO GORDURA = 8.05**  
**MASSA MAGRA = 59.14**  
**PESO IDEAL = 62.25**

É preciso fazer um trabalho de redução de peso gordura e aumentar o seu peso isento de gordura para competir na categoria até 69kg isso com um trabalho de RML (resistência muscular localizada) e trabalho aeróbio de longa duração e baixa intensidade.

Foi constatado que a sua força de braço e antebraço está abaixo do estimado para lutadores de alto nível, é necessário fazer um trabalho específico de pegada com puxador de borracha e com peso livre de musculação (rosca scott).

**MAICON FERNANDES CASSIANO**

**PESO=73.3**  
**ALTURA=174**

**DOBRAS CUTÂNEAS**

T=6.5  
SE=9.0  
A=8.0

**DINAMOMETRIA**

MD=  
ME=

**BD = 1.078425**

% DE GORDURA = 9.56  
PESO GORDURA = 7.01  
MASSA MAGRA = 66.29  
PESO IDEAL = 69.77

**EQUIPE FEMININA****Valéria Oliveira Lima de Souza****PESO – 60**

ESTATURA – 167

DOBRAS CUTÂNEAS

T= 16.5

SE= 10

A= 13.5

DINAMOMETRIA

MD=

ME=

**BD =****% DE GORDURA =**

PESO GORDURA =

MASSA MAGRA =

PESO IDEAL =

**MARTHA ALMEIDA PICAZ GLOMB**

PESO= 68.1

ALTURA=164.5

DOBRAS CUTANEAS

T=33

SE=22

A=18

DINAMOMETRIA

MD=32

ME=25

BD = 1.03885

% G = 25.70

PESO GORDURA = 17.50

MASSA MAGRA = 50.59

PESO IDEAL = 57.48

Trabalho aeróbio de baixa intensidade e longa duração, somado a dieta orientada por nutricionista. Aumento da força de braços e antebraços com trabalho de puxador e borrachas duplas.

O regime orientado deverá ser para perder peso em um ano, e não em um dia. O trabalho deverá ser de força de resistência, com movimentos específicos de pegadas de lutas, com adversário de peso acima de sua categoria.

JOSIANE KNOB

PESO= 71.200  
ALTURA= 163 CM

T= 27.5  
SE= 26  
AB=27.5

DINAMOMETRIA  
MD= 30  
ME= 29

BD = 1.03715  
% G = 26.43  
PESO GORDURA = 18.7  
MASSA MAGRA = 52.4  
PESO IDEAL = 59.5

ANA PAULA GAVLETA

**PESO=62**

ALTURA=172

DOBRAS CUTANEAS  
T= 20.5  
SE=17.5  
A= 20.0

DINAMOMETRIA  
MD=30  
ME=30

BD = 1.05317  
% G = 19.73  
PESO GORDURA = 12.21  
MASSA MAGRA = 49.78  
PESO IDEAL = 56.56

Trabalho “urgente” de aumento de força de pegadas e puxadas ( borracha e lutador de peso superior nos treinos). Aumento do peso isento de gordura, com dieta orientada por

nutricionista. Manter-se no mesmo peso porém com a ressalva do aumento do peso isento de gordura.

CAROLINE SAFIANO

**PESO=62.2**

ALTURA=161

DOBRAS CUTÂNEAS

T=20.5

SE=18.5

A=20.0

DINAMOMETRIA

MD=35

ME=35

BD = 1.05261

% G = 19.96

PESO GORDURA = 12.27

MASSA MAGRA = 49.92

PESO IDEAL = 56.72

Trabalho urgente de aumento do peso isento de gordura (aeróbio de longa duração e baixa intensidade – poderá ser com musculação RML), realizar também um trabalho para aumento da força de resistência de antebraço e braço com puxadas e pegadas.

MARISA AZZOLINI

**PESO=58.8**

ALTURA=166

DOBRAS CUTÂNEAS

T=16

SE=7.5

A=8.5

DINAMOMETRIA

MD=25

ME=20

BD = 1.06961

% G = 13.05

PESO GORDURA = 7.67

MASSA MAGRA = 51.12

PESO IDEAL = 58.09

É preciso fazer um trabalho específico para aumento de força de braço e antebraço isso através de um trabalho com puxador de borracha, poderá trabalhar também com a barra do halteres exercícios específicos para pegadas (rosca scott), e também com atletas de peso acima da sua categoria.

**ROSANGELA IRENE FERNANDES**

**PESO=77.5**

ALTURA=154

**DOBRAS CUTÂNEAS**

T=31.5

SE=41

A=52.5

**DINAMOMETRIA**

MD=32

ME=32

BD = 1.01113

% G = 37.77

**PESO GORDURA = 29.27**

MASSA MAGRA = 48.22

PESO IDEAL = 54.79

Seu peso corporal está muito acima do ideal, é preciso fazer um trabalho aeróbio de longa duração e baixa intensidade por no mínimo quatro vezes por semana com duração inicial de 30 minutos e seguir uma dieta de emagrecimento que será passada pela nutricionista da equipe.

Foi constatado que sua força de braço e antebraço está abaixo do esperado para atletas de lutas, é preciso fazer um trabalho específico com exercícios feitos com puxador de borracha e pegadas com atletas acima da sua categoria de peso.

**CAROLINA KUMMER**

**PESO=68.4**

ALTURA=175

**DOBRAS CUTÂNEAS**

T=14

SE=15

A=21

## DINAMOMETRIA

MD=40

ME=40

BD = 1.06072

% G = 16.63

PESO GORDURA = 11.37

MASSA MAGRA = 57.02

PESO IDEAL = 64.79

## MARIA LAURA STASKOVIK

**PESO=70.2****ALTURA=164**

## DOBRAS CUTÂNEAS

T=32

SE=33

A=33.5

## DINAMOMETRIA

MD=40

ME=38

BD = 1.02535

% G = 31.50

PESO GORDURA = 22.11

MASSA MAGRA = 48.08

PESO IDEAL = 54.63



ALINE DE CASTRO MACHIAVELLI

**PESO=71.1**  
**ALTURA=165**

**DOBRAS CUTÂNEAS**

T=21

SE=35.5

A=27.5

**DINAMOMETRIA**

MD=40

ME=38

BD = 1.03852

% G = 25.84

PESO GORDURA = 18.34

MASSA MAGRA = 52.75

PESO IDEAL = 59.94

Seu peso gordura está muito alto, é preciso fazer um trabalho para reduzi-lo e aumentar seu peso isento de gordura isso através de um trabalho aeróbio e RML (resistência muscular localizada) e dieta a ser passada pela nutricionista da equipe.

Foi constatado que sua força de braço e antebraço está abaixo do ideal para lutadores de alto nível, você deverá fazer um trabalho específico com puxador de borracha e pegadas com atletas de categoria acima do seu peso.

MARISSIL REGINA SILVA

**PESO=52.8**  
**ALTURA=162**

DOBRAS CUTÂNEAS

T=19

SE=10

A=17.5

DINAMOMETRIA

MD=31

ME=28

BD = 1.06026

% G = 16.82

PESO GORDURA = 8.88

MASSA MAGRA = 43.92

PESO IDEAL = 49.9

**MARIA ALICE MANSUR SMAKA**

**PESO=45.9**  
**ALTURA=156**

**DOBRAS CUTÂNEAS**

T=12.5  
SE=9.5  
A=11.

**DINAMOMETRIA**

MD=30  
ME=30

BD = 1.07075  
% G = 12.60  
PESO GORDURA = 5.78  
MASSA MAGRA = 40.11  
PESO IDEAL = 45.57

**VILMA PINHEIRO DA CRUZ**

**PESO=44.2**  
**ALTURA=154**

**DOBRAS CUTÂNEAS**

T=14  
SE=9  
A=14

**DINAMOMETRIA**

MD=29  
ME=28

BD = 1.06746  
% G = 13.91  
PESO GORDURA = 6.14  
MASSA MAGRA = 38.05  
PESO IDEAL = 43.23

Trabalho específico para aumentar força de puxada, com melhoria da força do antebraço através de puxador de borracha e barra de halteres (rosca scott, puxador alto) e com atletas de categoria de peso acima.

**ADRIANA BRUM**

**PESO=87.8**  
**ALTURA=163**

**DOBRAS CUTÂNEAS**

T=32

SE=36

A=33

**DINAMOMETRIA**

MD=25

ME=25

**BD = 1.02354**

% DE GORDURA = 32.28

PESO GORDURA = 28.27

MASSA MAGRA = 59.52

PESO IDEAL = 67.64

Diminuição de peso com trabalho aeróbio de baixa intensidade

REGIANE KOSWOSKI

**PESO=56.3**  
**ALTURA=164**

DOBRAS CUTÂNEAS

T=12.5

SE=9

A=10.5

DINAMOMETRIA

MD=41

ME=38

**BD = 1.070895**

% DE GORDURA = 12.54

PESO GORDURA = 7.06

MASSA MAGRA = 49.23

PESO IDEAL = 55.95

A atleta deverá realizar trabalho com puxador de borracha e treinamento com atletas de peso mais elevado para melhorar a força de pegada, pois sua dinamometria encontra-se com valores abaixo do prescrito para atletas de alto nível (49 kg).