



KNOCKDOWN

CAPÍTULO 1 ORGANIZAÇÃO DA COMPETIÇÃO

- Esta prova consiste num tipo de combate contínuo, que será interrompido por ordem do Árbitro Central sempre que se justificar a marcação de uma falta ou um aviso ou seja necessário interromper o combate.
- Na duração do combate os atletas deverão executar as técnicas com qualidade onde NÃO HAVERÁ CONTROLO de força de impacto.

AVISOS

- À PRIMEIRA falta o Árbitro Central deverá dar um aviso ao atleta que desferiu o golpe.
- À SEGUNDA falta o Árbitro Central assinalará um ponto negativo para o atleta que cometeu a falta.
- À TERCEIRA falta o Árbitro Central assinalará o segundo ponto negativo para o atleta que cometeu a falta.
- À QUARTA falta o Árbitro Central desqualificará o atleta que cometeu as faltas.

FALTAS QUE LEVAM À DESQUALIFICAÇÃO IMEDIATA

- Projectar o adversário para fora do Ringue.
- Cabeçadas intencionais.
- Golpes com o intuito de cegar o adversário.
- Mordeduras.
- Golpes intencionais aos genitais.
- Joelhadas ou cotoveladas à cabeça.
- (inclui treinador) Desrespeito ao Árbitro Central, Júris/Juízes e Técnicos dos cantos.
- (inclui treinador) Linguagem obscena na zona de combate.
- (inclui treinador) Dirigir-se ao adversário para o insultar ou provocar.
- Atacar o adversário quando o combate estiver parado.

Um atleta poderá ainda ser desqualificado imediatamente, caso se verifique uma persistência em fugir ao combate; deite fora o protector bucal intencionalmente ou finja uma falta.

CAPÍTULO 2 ESCALÕES

Os atletas serão divididos por peso e idade.
Os competidores do sexo masculino e feminino competem em categorias separadas.

DIVISÃO POR IDADE

- Escalão SÉNIOR – 16 a 29 anos (16 e 17 devem ter termo de responsabilidade do treinador e encarregado de educação);
- Escalão MASTER – desde 30 anos.



DIVISÃO POR CLASSE E PESO

Masculino		Feminino	
Peso Leve	-70kg	Peso Leve	-50kg
Peso Médio	-80kg	Peso Médio	-60kg
Peso Pesado	+80kg	Peso Pesado	+60kg
Peso Super-Pesado	+90kg	Peso Super-Pesado	+70kg

CAPÍTULO 3 EQUIPAMENTO DE PROTECÇÃO

PROTECÇÕES DE COMBATE

Protector Bucal:

- É OBRIGATÓRIO o uso de um protector bucal. O protector bucal está sujeito a uma inspecção e aprovação pela Comissão de Arbitragem.
- Um round não se iniciará sem que os atletas tenham os protectores bocais devidamente colocados.
- Se durante um round o protector bucal sair involuntariamente da boca de um dos atletas, compete ao árbitro central pedir tempo para que a protecção seja limpa e colocada devidamente no lugar.

Protecção genital e Protector Peitoral:

- É OBRIGATÓRIO nos atletas masculinos o uso de protecção genital previamente aprovada pela comissão de arbitragem.
- Para além da protecção genital as atletas femininas terão também que usar um protector peitoral previamente aprovado pela comissão de arbitragem.

Luva MMA:

- O uso de Luva MMA é OBRIGATÓRIO. Estas devem ser previamente aprovadas pela comissão de arbitragem.

Caneleira:

- O uso de caneleiras e pé (tipo meia) é OBRIGATÓRIO. Estas devem ser previamente aprovadas pela comissão de arbitragem.

Vestuário:

- Os Atletas devem usar calças e casaco do uniforme, podendo usar T-shirt se aprovada pelo conselho de arbitragem.
(qualquer outro tipo de vestuário deve ser homologado pela comissão de arbitragem)



CAPÍTULO 4 DURAÇÃO DO COMBATE

O combate estará dividido em:

- Eliminatórias – 2 rounds de 2 minutos cada, com um intervalo de descanso de 1 minuto entre estes.
- Final - 2 rounds de 2 minutos cada, com um intervalo de descanso de 1 minuto entre estes.

TÉRMINO DO COMBATE

O combate termina por superioridade técnica, por pontos; por decisão Médica, do Árbitro Central, ou quando:

- um dos lutadores já não reage nem se defende dos golpes desferidos contra ele;
- Quando um dos lutadores bate no *Tatami* indicando que já não suporta mais o golpe ou que não consegue prosseguir o combate;
- Quando um dos lutadores diz *Mate*;
- um lutador desmaia;
- existir um *Knock Out*;
- existir um *KO* técnico;
- não for possível estancar uma hemorragia num corte de um lutador;
- um dos treinadores lança a toalha para o chão;
- um lutador violar as regras que levam à desqualificação imediata;
- um lutador cometer mais de três faltas;

CAPÍTULO 5 PONTUAÇÃO/TÉCNICAS LEGAIS E ILEGAIS

TÉCNICAS PROIBIDAS/FALTAS

- Qualquer tipo de golpe à zona genital;
- Golpes com o intuito de cegar o adversário;
- Desferir golpes à nuca, garganta ou coluna;
- Morder;
- Cabeçadas;
- Joelhada, cotovelada ou golpes de mão à cabeça
- Agarrar nas cordas (Ringue);
- Projeções que levem o adversário a cair directamente com a cabeça.

TÉCNICAS LEGAIS/PERMITIDAS

Cabeça:

- Técnicas de Perna: Circular; Semi-gancho; Descendente; Exterior; Rotativos;

Tronco:

- Técnicas de Punho e Braço: Directo; Gancho; *Uppercuts*; Reverso; Cotovelada;
- Técnicas de Perna: Circular; Frontal; Lateral; Semi-gancho; Descendente; Exterior; Rotativos; Joelhada;

Pernas:

- Técnicas de Perna: *Low-kick's* (interiores e exteriores); Varrimentos; Joelhada,

No Chão (só ao tronco)

- Socos; Joelhada; Cotovelada. **Golpes no chão devem ser isolados e não contínuos.**



Chave/Estrangulamento/Projeção:

- Chaves com o intuito de imobilizar ou estrangular o adversário em pé;
 - Projectar o adversário para o chão;
 - Chaves com o intuito de imobilizar ou estrangular o adversário no chão*
- * Uma vez no chão os atletas dispõem de 15 segundos para efectuar uma chave, caso esta não se concretize no tempo limite, Se houver passividade dos atletas o Árbitro Central intervirá mandando prosseguir o combate em pé.**

SISTEMA DE PONTUAÇÃO

- Socos tecnicamente bem executados ao tronco – 1 Ponto
- Pontapés ao tronco e pernas – 1 Ponto
- Cotoveladas ao tronco – 1 Ponto
- Joelhadas ao tronco – 1 Ponto
- Pontapés à cabeça – 2 Pontos
- Projeções tecnicamente bem executadas – 2 Pontos
- Pontapés à cabeça em salto – 3 Pontos

Cada Júri irá pontuar numa escala de 8 a 10 cada round.

No final para que se encontre um vencedor terá que existir no mínimo dois Júris com uma pontuação unânime.

Ex:

Júri 1 - 10 P. Atleta A

Júri 2 - 8 P. Atleta B

Júri 3 - 9 P. Atleta A

Vencedor atleta A

As situações omissas no presente regulamento de prova serão resolvidas pelo responsável de arbitragem da prova.

A Comissão de arbitragem reserva-se o direito de alterar o presente regulamento até um dia antes do início da competição.