

# ADCC

## Regras e Regulamento

### Visão Geral

- Kimono e sapatilha de luta-livre são opcionais.
- Não são permitidas substâncias escorregadias no corpo ou na roupa.
- A área de luta é de 10 m<sup>2</sup>, não há grade ou cerca.
- Se os lutadores saírem desta área, o árbitro irá reiniciar o combate no centro da área de luta, na mesma posição que eles estavam anteriormente, quando saíram do tatame. Exatamente quando o árbitro mandou parar a luta sob o comando: “Parou!”. Se os lutadores estavam de pé sem nenhuma posição encaixada, eles irão recomeçar um de frente para o outro no centro da área de luta. Se um competidor tiver qualquer pegada estabelecida antes do árbitro dizer para parar, os atletas irão retornar na mesma posição.

### CrITÉrios de Vitória

(Finalização, Pontos ou Decisão dos Juizes)

- Se um competidor desistir ou for finalizado:
  - Ao bater com a palma das mãos duas vezes no chão, em si próprio, ou no corpo do adversário. Ao bater com os pés no chão, caso tiver com os braços presos.
  - Ao anunciar verbalmente sua desistência, pedindo a interrupção da luta. (Ao dizer “deu” ou “parou”)

**Importante:** Gritar ou gemer por razão de algum golpe encaixado, não levará ao término da luta.

-
- Se o árbitro interpretar que o competidor não tem capacidade de se defender, ou que sua vida está em perigo, o árbitro irá declarar o vencedor.

## Tempos de Luta:

### Mundial (World Championship)

- Rounds Classificatórios = 10 min. | + 5 min de overtime (prorrogação), se necessário.  
Primeiros 5 minutos não há pontos. Outros 5 minutos há pontos, tanto positivos quanto negativos. Há pontos no overtime (prorrogação). A partir da segunda metade da luta, pontos passam a ser válidos.
- Superluta, Finais do Absoluto & Finais = 20 min. | + 10 min (1ª prorrogação OT1) / 10 min (2ª prorrogação OT2) caso necessárias. Primeiros 10 minutos não há pontos positivos (há pontos negativos). Outros 10 minutos do tempo normal (metade da luta) há pontos positivos e negativos. **Os pontos negativos se iniciam no começo da luta, mesmo quando não há pontos positivos.**

### Seletiva (Trials)

- Rounds Classificatórios = 6 min. | + 3 min overtime (prorrogação), se necessário. Primeiros 3 minutos não há pontos, outros 3 minutos do tempo normal há pontos. Pontos positivos e negativos são válidos somente na segunda metade do tempo normal de luta e no overtime (prorrogação).
- Finais = 8 min. | + 4 min de overtime (prorrogação), se necessário. Primeiros 4 minutos não há pontos. Outros 4 minutos do tempo normal (metade da luta), passam a ter pontos. **Os pontos negativos se iniciam no começo da luta, mesmo quando não há pontos positivos.**

### Técnicas Permitidas

- Qualquer tipo de estrangulamento (exceto usar as mãos para apertar e fechar a traqueia).
- Qualquer tipo de chave de braço, de ombro (Omo-plata, Kimura, Americana etc.) e de pulso (mão-de-vaca etc.).
- Qualquer tipo de chave de perna, calcanhar ou de tornozelo.
- “Can Opener” ou Abre-latas (Tipo de Chave de cervical da guarda fechada onde se puxa o pescoço do oponente para baixo, direcionando o queixo ao peito, de dentro da guarda fechada).
- Twister é permitido. (Tipo de chave de coluna, onde se torce a coluna do oponente, trancando uma das pernas pelas costas e torcendo a cervical, “pano torcido”).

## Técnicas Ilegais

- Bate-estaca só é permitido se você estiver dentro de uma finalização encaixada. Se o seu oponente soltar a finalização quando você estiver indo aplicar um bate-estaca, você deve soltar abandonar o bate-estaca, visto que o golpe não está mais encaixado.
- Não é permitido chaves de cervical que travem ambos os ombros e coloque pressão para baixo no pescoço. (Por exemplo, um Full Nelson Hold ou crucifixo).
- Não é permitido arremessar o oponente de ponta cabeça enquanto estiver aplicando uma queda.
- Não são permitidos golpes traumáticos (socos, chutes, joelhadas, cotoveladas etc.)
- Não é permitido dedo nos olhos ou dentro da boca.
- Não é permitido agarrar as orelhas.
- Não é permitido puxar os cabelos.
- Não é permitido segurar menos que 4 dedos da mão ou 5 dedos do pé.
- Não é permitido usar o dedo polegar para pressionar os olhos, face, boca, ou para manipular a vestimenta do adversário.
- Não são permitidos arranhões ou beliscões.
- Não é permitido morder.
- Não é permitido apertar ou pôr pressão na região da virilha.
- Não é permitido colocar as mãos, cotovelos ou joelhos no rosto do oponente.
- Não são permitidas substâncias escorregadias na roupa ou no corpo.
- Não é permitido aplicar guilhotina torcendo o queixo.
- Não é permitido agarrar a camiseta, camisa de compressão ou bermuda.

## Pontos Positivos

- Passagem de guarda = 3 pontos. Para poder ganhar os pontos, os juízes olharão pelo controle. Como regra geral, 75% das costas de quem estiver por baixo defendendo a passagem deve estar tocando o chão. Assim, contabilizam-se os pontos.
- Joelho na barriga = 2 pontos. Tanto o joelho de fora, como o de dentro, no caso de quem estiver colocando o joelho na barriga, pode marcar os pontos. O joelho tem de estar no centro da barriga, não nos lados ou no peito. O oponente não pode estar de lado. Se você pontuar com joelho na barriga e tirar o joelho da barriga por 3 segundos, e aplicar novamente, você pontuará de novo. A posição da outra perna é irrelevante. Você também pode estar controlando a cabeça e o braço do seu oponente.

- Montada/Montada Invertida = 2 pontos. Ambos os joelhos devem estar tocando o chão. Se o atleta que estiver embaixo, sofrendo a montada, esgrimar as pernas enquanto o atleta de cima estiver montado, ainda há pontuação. As costas de quem embaixo deve estar no chão. Ambos os joelhos devem estar abaixo da linha dos ombros. Montada de costas sem os ganchos **NÃO** pontua.
- Pegada de Costas com ganchos = 3 pontos. Tanto o uso dos ganchos quanto fechar o triângulo nas costas contabilizam pontos. Se atleta que estiver controlando as costas tirar um dos ganchos e ou soltar o triângulo por 3 segundos e colocar o gancho ou fechar o triângulo novamente por 3 segundos, ele pontuará novamente.
- Queda (caindo na guarda ou na meia-guarda) = 2 pontos. Ambos os quadris/glúteos de quem tomar a queda devem estar tocando o chão por 3 segundos. Se o atleta que estiver tomando a queda encaixar uma finalização enquanto a queda é aplicada, os pontos só serão válidos quando quem estiver quedando escapar a finalização e estabilizar por 3 segundos.
- Queda Limpa (caindo com a guarda passada ou 100 kilos) = 4 pontos. O atleta que estiver aplicando a queda não pode estar sob ataque de alguma finalização e 75% das costas do oponente devem estar tocando o chão. O atleta que aplicar a queda deve estabilizar a posição por 3 segundos ou mais.
- Raspagem (caindo na guarda ou na meia-guarda) = 2 pontos. É considerado raspagem quando dois atletas estão de frente um para o outro, e há uma inversão de quem está por baixo para ficar por cima e estabilizar a posição por 3 segundos, no mínimo. Quem aplicar a raspagem não pode estar sob risco de alguma finalização encaixada.
- Raspagem Limpa (caindo com a guarda passada ou 100 kilos) = 4 pontos. Inversão de posição. Onde quem está por baixo inverte para fica por cima e estabiliza a posição por 3 segundos, no mínimo. Quem aplicar a raspagem não pode estar sob risco de alguma finalização encaixada.
- **Reversão vale como raspagem.** Se um dos atletas estiver por baixo, com a guarda passada ou com o oponente montado, e reverter a posição, saindo debaixo e acabando por cima, há pontos. Ou seja, se você sair da montada, ou sair do 100 kilos, e reverter a posição, há pontos.  
- Se você reverter e cair na guarda contabilizarão **2 pontos**, e se você reverter e cair no 100 kilos, contabilizarão **4 pontos**.
- Todas as raspagens devem ser realizadas num movimento contínuo para que os pontos sejam consolidados.
- Quando houver passagem de guarda diretamente para o joelho na barriga ou montada, **só** haverá pontos para a passagem de guarda. Os pontos do joelho na barriga e da montada **não** serão contabilizados.

## Punição (Pontos Negativos, Falta)

- Quando um dos atletas puxar para a guarda ou estiver de pé e sentar-se por qualquer razão, e se manter no chão por 3 segundos ou mais, ele será punido com um ponto negativo (-1). Os árbitros darão a punição sob o comando: **“FALTA!”** ou **“PUNIÇÃO!”**.
- Quando um dos atletas se separar e evitar contato, andando para trás ou não procurar engajar na luta, ele será punido com um ponto negativo.
- Um lutador com falta de combatividade será **alertado/advertido** duas vezes e em seguida será punido com um ponto negativo. Os **alertas/advertências** que antecedem a punição serão sob o comando: **“ALERTA!”** **“ADVERTÊNCIA!”**. Após a primeira punição, não haverá mais alertas/advertências, e os pontos negativos serão dados imediatamente, caso o atleta não tiver combatividade.
- Se um dos lutadores estiver sendo muito inativo e sem combatividade durante a **primeira metade da luta** quando não há pontos, o árbitro irá dar alertas/advertências, por falta de combate e irá puni-lo com um ponto negativo (-1) quando a **segunda metade da luta** se iniciar.
- Para os pontos negativos, o árbitro irá pausar a luta para informar o atleta e o seu treinador da punição.
- Se dois atletas e colegas de equipe fizeram uma luta armada, ambos serão desclassificados do torneio.

### → Comandos dos árbitros

- Chamado para **ação**: **“AÇÃO!”**, **“ATIVIDADE!”**.

- Chamado por **falta de combatividade** (pré punição): **“ALERTA!”**, **“ADVERTÊNCIA!”**, **“AVISO!”**.

- **Pontos Negativos**: **“PUNIÇÃO!”**, **“FALTA!”**.

## Outros Tópicos

- Se um dos atletas iniciar uma finalização estando por cima: na montada, nos 100 kg ou na guarda, e inverter a posição de cima caindo por baixo, o atleta que estava embaixo não irá receber os pontos, visto que quem estava por cima iniciou o ataque.
- Se um dos atletas iniciar uma queda, e ficar na posição de quatro apoios ao tentar fortemente finalizar a queda por mais de 3 segundos e então puxar para a guarda, o atleta não será punido com um ponto negativo.

- Recomendação: Se você sair da área de luta em meio ao combate, **NÃO PARE**. Apenas o árbitro pode parar a luta e ele irá retornar a luta no centro do tatame.

### **Critérios de Decisão dos Juízes**

- Pontuar no **ADCC** é extremamente difícil, portanto, o critério principal de análise é a **agressividade** e **procura** da luta, a **ação**. Os juízes procuram por quem inicia os ataques e está mais ativo no combate.
- Se um atleta inicia o ataque e o seu oponente contra-ataca, ainda damos ênfase e prioridade para quem iniciou a **ação**.
- Avaliamos **todo** o combate e não apenas as prorrogações.
- Além da análise de agressividade e dos ataques, os juízes também consideram o **controle** das posições, tentativas de **finalização** e todos os fatores envolvidos numa luta agarrada. Vale reforçar, o critério principal é a análise de quem **inicia** os ataques, de quem está mais ativo, e isso não inclui ataques falsos ou fintas.

### **Deveres dos Árbitros**

- O árbitro possui um papel extremamente importante em monitorar os pontos e posições, mas os juízes que são responsáveis por dar os pontos, avisos e punições.
- O árbitro tem a responsabilidade de comunicar aos juízes sobre posições de difícil visualização. Tais como: ganchos sendo colocados durante uma pegada de costas; ambos os joelhos tocando o chão durante uma montada; posicionamento do joelho na barriga etc.
- O árbitro deve estar bem-posicionados, evitando bloquear a visão dos juízes da luta.
- O árbitro deve ser assertivo e tomar controle do ambiente de luta, e não deixar os atletas o distraírem ou tentar influenciá-lo. O árbitro tem de ser firme.
- O árbitro deve estar consciente do **tempo** de luta. Geralmente, o juiz irá gesticular para o árbitro de 5 a 10 segundos antes do tempo que pontos passam a valer, do fim do tempo normal ou da prorrogação.
- O árbitro deve procurar manter contato visual com os juízes periodicamente. Eles irão gesticular quando for necessário aplicar uma **ADVERTÊNCIA/ALERTA** à um lutador que estiver faltando combatividade.
- Um chamado por **AÇÃO (ATIVIDADE) NÃO É** uma **ADVERTÊNCIA/ALERTA**. Este chamado, por ação, tem o intuito de

impulsionar os atletas para serem mais ativos e procurarem a luta. Uma **ADVERTÊNCIA/ALERTA** é um chamado de atenção mais severo ao atleta, um aviso prévio, que se ocorre **duas** vezes, resulta em uma punição/ponto negativo ao atleta. Se houver um ponto negativo, o árbitro irá pausar o combate e avisar o atleta e o treinador do recebimento da falta/punição.

- **Muito importante**, no ADCC **não** é permitido usar as bordas do tatame para fugir da luta ou para controlar o combate. Se há um embolo de posições que é difícil parar e continuar, o ADCC permite que os atletas saiam da área de luta ou vão para outra área até o árbitro decidir parar o combate. O árbitro deve prestar muita atenção nas **pegadas** e no **posicionamento específico** dos atletas antes de retornar a luta ao centro do tatame na mesma posição. Os árbitros não devem parar a luta enquanto um dos atletas estiver executando uma finalização.
- Se ambos os oponentes estiverem de pé e trocando pegadas de *Wrestling* (luta-livre) e estiverem prestes a sair da área de combate, o árbitro tem o dever de se colocar entre os atletas e o público, as mesas, ou quaisquer outros objetos presentes ao redor da área de luta.