

## **PLANO 10 PONTOS CONTRA A PRÁTICA DE CORTE EXTREMO DE PESO NO MMA**

Criado pela Comissão Atlética do estado da Califórnia (CSAC) e adotado pela Comissão Atlética Brasileira de MMA (CABMMA), o Plano recomendado de 10 pontos para MMA descreve as medidas que podem ser tomadas para preservar a saúde e segurança dos atletas profissionais no que se refere à desidratação e corte de peso excessivos. Essas etapas podem ocorrer sem o uso de regulamentos adicionais.

- 1- Afiliação por categoria de peso - Solicitar que os lutadores de MMA selecionem a categoria de peso mais baixa que tenham a intenção de competir. Perguntas sobre o corte de peso e desidratação deverão ser respondidas para que o atleta seja aprovado para competir. O exame físico associado ao requerimento de afiliação exigirá que um médico certifique que a categoria de peso escolhida é segura para o atleta competir.
- 2- Multa para atletas que falharem na pesagem - O lutador que falhar na pesagem oficial receberá uma multa em cima da sua bolsa, com 10% indo para a Comissão e um outro percentual (%) a ser definido entre as equipes e promotor do evento. Este segundo valor será revertido integralmente para o adversário. Além disso, um valor adicional poderá ser definido entre as equipes e promotor do evento em caso de vitória do lutador que não tenha batido o peso, em cima do bônus de vitória. Isso irá incentivar o lutador a competir em uma categoria próxima ao seu peso natural do dia-a-dia e também recompensará seu adversário por ter aceito a luta contra um oponente que não atingiu o limite da categoria proposta.
- 3- Quatro categorias de peso adicionais – Super Leve -165 libras (74,8kg), Super Meio-médio - 175 libras (79,4kg), Super Médio - 195 libras (88,5kg) e Cruzador - 225 libras (102,1kg) - para dar aos atletas mais opções em escolher a categoria adequada para eles.
- 4- Alterações de política para a forma como as lutas são aprovadas, com ênfase na categoria de peso apropriada.
- 5- Restrições de categoria de peso para lutadores que falharem na pesagem mais de uma vez. Esses atletas podem ser obrigados a competir em uma divisão mais alta até que um médico certifique que é apropriado e a Comissão approve.
- 6- Continuidade do procedimento de pesagem mais cedo, na véspera da luta, para permitir aos lutadores o tempo máximo para reidratação.

- 7- Uma segunda verificação do peso no dia do evento, para garantir que os lutadores não ganharam mais que 10% do seu peso corporal. Atletas que ganharem peso excessivo entre a pesagem e o evento poderão ser recomendados a subir de categoria de peso em lutas futuras conforme orientação de um médico da comissão.
- 8- Verificar a desidratação por gravidade específica da urina e/ou física por médicos da Comissão, tanto na pesagem oficial, como na pesagem no dia do evento.
- 9- Recomendação de uma verificação de peso de 30 dias e 10 dias antes para "lutas de título de alto nível", semelhante àquelas feitas por algumas organizações de boxe; Poderá ser feita por Skype ou outros meios eletrônicos. Embora esta verificação de peso não seja perfeita e possa ser manipulada, porque um inspetor da Comissão nem sempre estará disponível para supervisioná-la, é uma maneira dos médicos da Comissão acompanharem o progresso do lutador para categoria de peso pretendida.
- 10- Análise de matchmakers, promotores de evento, treinadores e atletas. Também educá-los sobre corte de peso e desidratação no que se refere à oferta, aceitação e contratação de lutas.