

## As Regras Unificadas de Mixed Martial Arts (MMA)

### **Pontuação:**

O "Sistema de 10 pontos":

Todas as lutas serão avaliadas e pontuadas por três juízes. O *Sistema de 10 pontos* deverá ser o sistema padrão para pontuar uma luta. Sob o *Sistema de 10 pontos*, deve-se atribuir 10 pontos para o vencedor do round e nove pontos ou menos para o perdedor, exceto para um round perfeitamente equilibrado, onde será pontuado um 10-10.

### **Critérios de julgamento de luta:**

#### Striking/Grapppling Efetivo

"Golpes legais que possuem impacto imediato ou cumulativo com potencial para contribuir para o término da luta, com o impacto imediato tendo sempre o maior peso do que o impacto cumulativo. Execução bem sucedida de quedas, tentativas de finalização, reversões e conquistas de posições vantajosas que produzem impacto imediato ou cumulativo com potencial para contribuir para o fim da luta, com o impacto imediato tendo maior peso do que o impacto cumulativo." É importante observar que para uma queda ser pontuada e ser considerada bem sucedida ela deverá ter um ataque ou impacto via uso da queda. Queda que possibilite apenas uma simples mudança de posição será pontuada como controle de área de luta (cage), e não Grapppling efetivo. Lutadores em posição por cima e por baixo são avaliados mais no resultado impactante/eficaz de suas ações, do que propriamente a sua posição. Este critério será o fator decisivo na maioria dos julgamentos de rounds. Os próximos dois critérios devem ser tratados como fatores de desempate e usados somente quando Striking/Grapppling efetivo estiver 100% igual no round para ambos os lutadores.

#### Agressividade efetiva

"Tentativas de forma agressiva com intuito e eficácia de terminar a luta. O termo-chave é "efetivo". Perseguir um adversário sem resultado eficaz ou impacto não deverá ser processado nos julgamentos dos juízes". "Agressividade efetiva é apenas para ser avaliada se Striking/Grapppling efetivo estiver 100% igual no round para ambos os lutadores.

#### Controle de área de luta (cage) efetiva

"O controle de área de luta (cage) é determinado por quem está ditando o ritmo, o lugar e a posição da luta." Controle de área de luta deve ser avaliado apenas se Striking/Grapppling

efetivo e Agressividade efetiva estiverem 100% iguais para ambos os lutadores. Portanto, o controle de área de luta será avaliado raramente.

### **Sistema de Pontuação:**

#### **Round 10 – 10**

"Um round é pontuado 10 – 10 no MMA quando ambos os lutadores se enfrentam sem haver diferença ou vantagem entre eles". Um round pontuado 10 – 10 no MMA deve ser extremamente raro e não é uma pontuação para ser usada como uma desculpa por um juiz que não soube avaliar as diferenças no round. A pontuação de 10 – 10 é necessária para o juiz principalmente devido à obrigatoriedade de julgar um round incompleto (interrompido por uma falta gerando o término da luta). É possível ter um round onde ambos os lutadores se confrontaram por 5 minutos e ao final do tempo, o impacto, a efetividade e a performance geral entre os dois lutadores forem exatamente iguais. É possível, mas altamente improvável. Se houver qualquer diferença mínima entre os dois lutadores durante o round, o juiz não pode pontuar 10-10. Novamente, essa pontuação será extremamente rara.

#### **Round 10 – 9**

"Um Round é pontuado 10 – 9 no MMA quando um lutador ganha o round por uma margem estreita." Um round de 10 – 9 no MMA é a pontuação mais comum que um juiz avalia durante a luta. Se, durante o round, o juiz ver um lutador acertar os melhores strikes ou grappling efetivo durante a competição, mesmo que por apenas um golpe sobre seu adversário, o juiz dará ao lutador vencedor uma pontuação de 10 e para o adversário uma pontuação de 9 pontos ou menos. É imperativo que juízes entendam que a nota 9 não é uma pontuação numérica automática dada para o lutador que perdeu o round. O juiz deve considerar: o lutador envolveu-se em ações ofensivas durante a round? O lutador que perdeu lutou com uma atitude de tentativa de vencer a luta, ou apenas sobreviveu às ações ofensivas do seu adversário? Uma pontuação de 10 – 9 pode refletir um round extremamente parelho ou um round com certa margem de dominação.

#### **Round 10 – 8**

Um Round é pontuado 10 – 8 no MMA quando um lutador ganha o round por uma larga margem. Uma round de 10 – 8 no MMA não é a pontuação mais comum que um juiz vai pontuar, mas é absolutamente essencial que juízes compreendam e utilizem de forma eficaz essa nota, para a evolução do esporte e para justiça com os lutadores. Uma pontuação de 10 – 8 não requer que um lutador domine seu adversário por 5 minutos dentro do round. A nota de 10 – 8 é utilizada pelo juiz quando ele identificar ações evidentes/claras por parte de qualquer lutador. Juízes devem sempre dar uma pontuação de 10 – 8 quando for definido que um lutador teve domínio da ação do round, teve duração/tempo de domínio, tenha impactado seu

adversário com striking e/ou grappling efetivo e enfraquecido de forma significativa as habilidades de seu oponente. Juízes devem considerar dar a nota de 10 – 8 quando um lutador mostrar domínio no round, apesar de não ter causado impacto marcante contra o seu adversário. MMA é um esporte baseado em ofensividade. Não há pontuação dada para técnicas defensivas. Utilizar técnicas defensivas, inteligentes e com tática permite apenas que o lutador permaneça na luta de forma competitiva. Domínio de um round pode ser identificado quando o lutador que está perdendo tente continuamente se defender, sem contra-ataques ou reações ofensivas quando as oportunidades aparecem. Domínio no grappling pode ser visto por lutadores conquistando posições dominantes na luta e utilizando essas posições para tentar terminar a luta com ataques e finalizações. Se um lutador tem pouca ou nenhuma ofensividade durante o round, deve ser normal para o juiz considerar a nota 8 ao invés de 9 para o lutador perdedor. Juízes devem considerar dar a nota de 10 – 8 quando um lutador impacta seu adversário significativamente no round, mesmo que ele não domine a ação. Efetividade em Striking ou Grappling que levem à uma diminuição de energia, confiança, habilidades e espírito do lutador. Todos estes pontos caracterizam resultado direto de impacto causado e que geram a nota 8. Quando um lutador está sendo contundido por golpes de strikes, mostrando falta de controle ou capacidade de se defender e atacar, estes podem ser considerados momentos decisivos na luta. Se um juiz identificar que um lutador foi significativamente contundido no round, o juiz deve considerar a pontuação de 10 – 8.

#### Impacto –

Um juiz deve avaliar se um lutador causou impacto efetivo em seu adversário de forma significativa no round, mesmo que ele não tenha dominado a ação. Impacto pode incluir provas visíveis, tais como inchaços e cortes. Impacto também deve ser avaliado quando uma ou mais ações de um lutador, usando Striking ou Grappling, levam à uma diminuição da energia, confiança, habilidades e “espírito” do adversário. Todas essas características são resultado direto do impacto. Quando um lutador é atingido por strikes, por sua falta de controle e/ou capacidade de se defender e atacar, pode-se então criar momentos decisivos no round e que devem ser avaliados com grande valor.

#### Dominância –

Como o MMA é um esporte baseado em ofensividade, a dominância de um round pode ser vista em Striking quando o lutador que está perdendo é forçado a se defender continuamente, sem contra-ataques ou reações ofensivas quando as oportunidades aparecem. Dominância no Grappling pode ser vista por lutadores conquistando posições dominantes na luta e utilizando essas posições para tentar acabar a luta via finalizações ou ataques. Segurar (“amarrar”) em uma posição dominante não será um fator primordial na avaliação de dominância. O que o lutador faz com essas posições é o que deve ser avaliado.

Duração –

Duração é definida pelo tempo gasto efetivamente por um lutador atacando, controlando e impactando seu adversário; enquanto o adversário tenha oferecido pouca ou nenhuma saída ofensiva. Um juiz deve avaliar a duração, reconhecendo o tempo relativo em um round, quando um lutador mantém o controle total da ofensividade efetiva. Isto pode ser avaliado no Striking e/ou Grappling.

Round 10-7

"Um Round é pontuado 10 – 7 no MMA quando um lutador domina completamente seu adversário de forma impressionante em Striking/Grappling a tal ponto de se considerar necessária a interrupção da luta ". Um round 10 – 7 no MMA é uma pontuação que juízes raramente darão. Pode ser uma esmagadora dominância, mas também com significativos impactos que possam evidenciar uma necessidade de interrupção imediata. Os juízes devem ver vários golpes IMPACTANTES ou knockdowns que enfraqueçam o lutador, e/ou Grappling dominante que coloque o adversário em situações de tanto impacto que elimine sua capacidade de continuar na luta.

**Faltas (com explicações que tal se justifiquem):**

**1. Bater com a cabeça:** A cabeça não pode ser usada para atacar o adversário em nenhum tipo de situação. Qualquer uso da cabeça para atacar é considerado ilegal, seja cabeça com cabeça ("cabeçada"), cabeçada no peito, ou cabeçada em qualquer outra parte do corpo.

**2. Ataque aos olhos:** Atacar os olhos com o dedo, queixo ou cotovelo é ilegal. Golpes legais, como socos que entram em contato com o olho do lutador são considerados ataques legais.

**3. Morder ou cuspir no adversário:** Qualquer tipo de mordida é ilegal. Um árbitro pode não conseguir observar algumas ações na luta e o lutador deverá alertá-lo caso tenha sido mordido durante a luta.

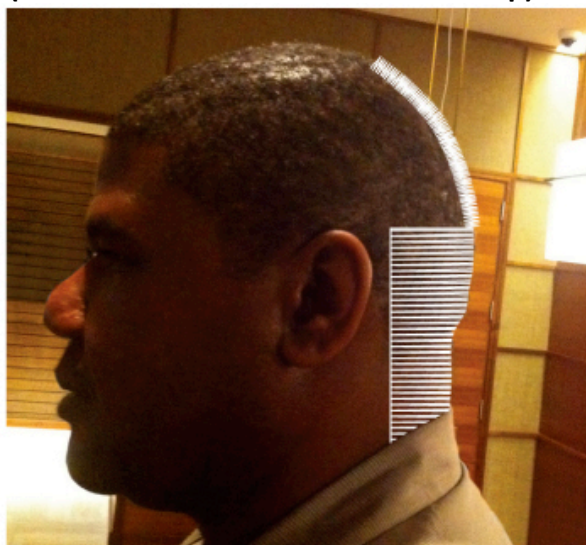
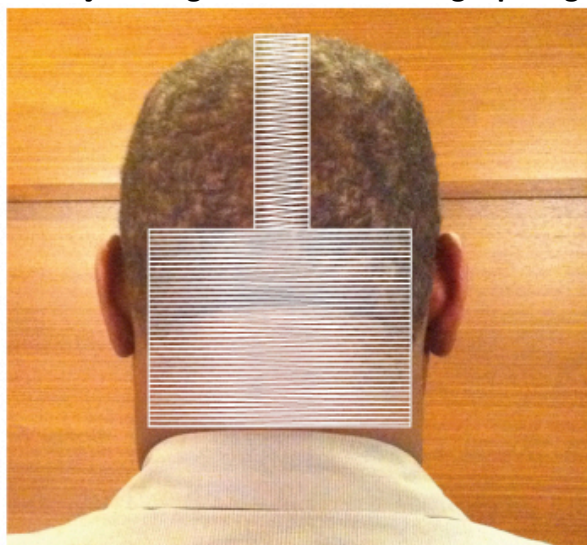
**4. "Fish Hooking":** Qualquer tentativa de usar os dedos como forma de ataque ao oponente, boca, nariz ou ouvidos, esticando a pele dessa área de um lutador, será considerada "Fish Hooking". "Fish Hooking" geralmente é a colocação dos dedos na boca do seu oponente e puxando a mão em direção oposta, segurando a pele de seu oponente.

**5. Puxar cabelo:** Qualquer forma de puxar do cabelo é uma ação ilegal. Em nenhuma hipótese, um lutador pode agarrar o cabelo de seu oponente para controlá-lo. Caso um lutador tenha cabelos longos, ele não poderá usá-lo como uma ferramenta para segurar ou estrangular o oponente.

**6. “Pilão”:** bater com a cabeça ou pescoço do lutador no chão. O pilão é considerado qualquer golpe de Grappling onde há o controle do corpo do oponente, colocando seus pés em direção ao céu e a cabeça para baixo e então jogando o oponente com a cabeça em direção ao chão impactando diretamente sua cabeça, pescoço e cervical. Quando o lutador não está em controle do seu corpo, quando é colocado em uma posição de finalização pelo seu oponente (ex: arm-lock), nesse caso é permitido usar o “bate-estaca” para a sua defesa. O lutador que estiver atacando na posição de finalização deverá ajustar a posição ou soltá-la antes de sofrer o “bate-estaca” como defesa do seu oponente.

**7. Ataques à coluna ou parte de trás da cabeça:** A coluna inclui a espinha cervical. A parte de trás da cabeça é definida como a área começando com a coroa da cabeça e correndo diretamente a linha de centro da cabeça com uma variação de uma polegada de cada lado. Também é ilegal atacar toda a parte atrás do pescoço.

**Ilustração – região considerada ilegal para golpes (fonte: Herb Dean MMA Referee Camp)**



**8. Golpes na garganta de qualquer tipo e/ou agarrando a traquéia:** Strikes que não são dirigidos diretamente à garganta são permitidos. Um ataque direcionado incluiria um lutador puxando a cabeça do seu adversário de uma maneira que abrisse espaço para a área do pescoço para um ataque direto. Um lutador não pode enfiar os dedos ou o polegar no pescoço do seu adversário ou traqueia na tentativa de finalizar/estrangular o seu adversário. Se durante a ação de uma luta em pé um soco é lançado e o soco atinge na área da garganta do lutador, isto deve ser visto como um golpe limpo e legal.

**9. Dedos estendidos em direção ao rosto/olhos do oponente:** na posição em pé, um lutador que move seus braços em direção de seu oponente com a mão aberta, dedos apontados para o rosto/olhos do oponente, será uma falta. Árbitros devem reprimir e advertir para evitar esse comportamento perigoso comunicando-se claramente com os lutadores. Lutadores são

orientados a fecharem os punhos ou apontar os seus dedos para cima quando estiverem tentando se aproximar ou afastar do adversário.

**10. Cotovelada “céu – terra”:** A utilização de um cotovelo linear "em linha reta acima -> linha reta para baixo" é proibido. Qualquer variação de direção do cotovelo torna o strike legal. Qualquer arco, ou qualquer ângulo que altere a direção do “céu-terra” faz o strike ser legal.

**11. Ataque na virilha (“golpe baixo”):** qualquer ataque na virilha incluindo, golpear, agarrar, beliscar ou torcer é ilegal. Deve ficar claro que ataques na virilha são os mesmos para homens e mulheres.

**12. Joelhadas e/ou chutar a cabeça de um oponente em posição de apoio no chão:** um lutador de apoio é definido como: qualquer parte do corpo, além de uma única mão e solas dos pés tocando o chão do cage. Para ficar de apoio quando o atleta estiver em pé, palma/punho de ambas as mãos para baixo e solas dos pés devem estar em contato direto com o chão. Um único joelho, braço faz o lutador estar em posição de apoio sem precisar ter qualquer outra parte do corpo em contato com o chão do cage. Nesta posição, não serão permitidos chutes ou joelhadas na cabeça.

**13. “Pisão” no lutador em posição de apoio:** Pisão é considerado qualquer tipo de ação com os pés, onde o lutador levanta sua perna se dobrando-a no joelho e iniciando uma ação de striking com o fundo de seu pé ou calcanhar. (Nota) Pisão com ambos os atletas de pé não é considerado falta. Como tal, esta falta não inclui pisar os pés de um lutador em pé.

**14. Segurando as luvas do adversário ou shorts:** Um lutador não pode controlar o movimento do seu oponente segurando em shorts ou luvas do adversário. Um lutador pode segurar ou agarrar a mão do seu oponente somente se não usar o material da luva do adversário para realizar esse controle. É permitido segurar suas próprias luvas ou shorts.

**15. Segurando/agarrando a grade ou cordas com os dedos ou dedos do pé:** um lutador pode colocar as mãos ou os pés em cima da grade e empurrar, em qualquer momento. Um lutador pode colocar as mãos ou os pés na grade e ter seus dedos das mão ou pés passando pela grade em qualquer momento. Quando dedos segurarem a grade e começarem a controlar a posição do corpo do seu oponente ou sua posição, torna-se agora uma ação ilegal. Um lutador não pode agarrar as cordas ou envolver seus braços sobre ou sob as cordas do ring em nenhum momento. O lutador não pode propositadamente pisar entre as cordas. Se um lutador é pego segurando a grade ou corda, o árbitro poderá deduzir um ponto do lutador se a falta causou um efeito substancial na luta. Se um lutador segurar na grade e por causa da infração, o lutador que cometeu a falta se colocar em uma posição superior, o árbitro deverá interromper a ação, a luta deverá ser reiniciada em pé em uma posição neutra, depois de determinar se uma dedução de ponto é apropriada/aplicável.

**16. Pequena manipulação articular:** os lutadores devem pegar a maioria dos dedos das mãos ou pé para uso como defesa ou manipulação. Os dedos são pequenas articulações. Pulsos, tornozelos, joelhos, ombros e cotovelos são todos grandes articulações.

**17. Jogar um oponente fora do ring ou cage:** um lutador não deve lançar seu oponente para fora do ring ou cage.

**18. Intencionalmente colocar um dedo em qualquer orifício, ou em qualquer corte ou laceração do seu oponente:** um lutador não pode colocar os dedos em uma laceração aberta na tentativa de ampliar o corte. Um lutador não pode colocar os dedos em seu oponente - orelhas, nariz, boca - ou qualquer cavidade do corpo.

**19. Arranhar, beliscar, torcer a pele:** qualquer ataque que atinge a pele do lutador para arranhar ou tentativa de puxar/torcer a pele para aplicar a dor é ilegal.

**20. Timidez (evitar contato, consistentemente cuspidando o protetor bucal ou fingindo uma lesão):** timidez é definido como qualquer lutador que propositadamente evita contato com o oponente, ou foge da ação da luta. Timidez também pode ser chamado pelo árbitro para qualquer tentativa de um lutador de receber tempo por uma falta forjada, lesão, ou propositadamente deixar cair ou cuspir protetor bucal, ou outra ação com intenção de parar ou retardar a ação da luta.

**21. Uso de linguagem abusiva na área de combate:** O uso de linguagem abusiva não é permitido durante a competição de MMA. É de responsabilidade exclusiva do árbitro de determinar quando a linguagem cruza a linha do abusivo. Deve ficar claro que os lutadores podem falar durante uma partida. O mero uso da língua auditiva não é uma violação desta regra. Exemplos de linguagem abusiva seria (linguagem racialmente motivada ou depreciativa).

**22. Desrespeito às instruções do árbitro:** um lutador deve seguir as instruções do árbitro em todos os momentos. Qualquer desvio ou descumprimento pode resultar em pontos sendo deduzidos do scorecard do lutador, ou o lutador ser desclassificado da luta.

**23. Conduta antidesportiva que causa uma lesão ao adversário:** Cada atleta que competir no esporte do MMA é esperado que represente o esporte de forma positiva, destacando a esportividade e humildade. Qualquer atleta que desrespeita as regras do esporte ou tente infligir danos desnecessários no seu adversário (árbitro interrompeu a luta e o atleta continua em ação de Striking ou Grappling).

**24. Atacar um oponente depois que o sino soou no final da luta:** O final de um rond é representado pelo som da campainha/buzina e automaticamente interrompido pelo árbitro. Uma vez que o árbitro fez a chamada do tempo, são consideradas ilegais qualquer ação ofensiva iniciada pelo lutador.

**25. Atacar um oponente durante o intervalo de round ou tempo:** um lutador não deve atacar o adversário em nenhuma forma durante o intervalo do round ou quando o árbitro pediu tempo, interrompendo a luta.

**26. Atacar um oponente que está sob os cuidados do árbitro:** Uma vez que o árbitro solicita tempo para interromper a ação para proteger um lutador que tenha sido incapacitado ou é incapaz de continuar na luta, o adversário deverá cessar todas as ações ofensivas contra seu oponente.

**27. Interferência dos segundos/equipe:** interferência é definida como qualquer ação ou atividade destinada a interromper a luta ou que cause uma vantagem injusta a ser dada a um lutador. Segundos não são permitidos a distraírem o árbitro ou influenciarem as ações do árbitro em qualquer forma. REMOVIDO COMO FALTA - jogar a toalha durante a competição: será caracterizado como intenção da equipe do lutador de interromper a luta.

O corner de um lutador, a critério da Comissão Atlética, deve ter a opção de proteger o seu lutador de maneira mais rápida e mais eficiente possível durante a competição. Uma pessoa do corner, tendo trabalhado ao lado de um lutador, pode reconhecer e aceitar o que são recursos do seu lutador com base na experiência do passado/treinamento. Faz sentido, numa perspectiva de segurança, permitir que um corner possa proteger o seu lutador.

#### **Marcar a falta - deve ser executada pela mesa:**

O Representante da Comissão Atlética, não os juízes, será responsável por calcular a pontuação verdadeira após a dedução do ponto gerada pela falta.

Somente um árbitro pode avaliar e determinar se houve uma falta. Se o árbitro não indica a falta, os juízes não devem fazer essa avaliação por conta própria e não podem incluir tal suposição em seus cálculos de pontuação.

#### **Procedimentos para faltas:**

Se uma falta é cometida, o árbitro deverá:

1. Pedir tempo;
2. Verificar a condição física e segurança do atleta que sofreu falta; e
3. Notificar o atleta que cometeu a falta, deduzir pontos e notificar os segundos de cada corner, juízes e o Representante da Comissão Atlética.



Se o lutador que está em posição por baixo em luta de solo/Grappling comete uma falta, a menos que o adversário que está por cima fique ferido, a luta deve continuar para não prejudicar o atleta que está em uma posição superior (por cima) no momento da falta.

1. O árbitro verbalmente notificará o lutador que está por baixo da infração.
2. Quando o round acabar, o árbitro deduzirá o ponto e notificará os segundos de cada corner, os juízes e o Representante da Comissão Atlética.
3. O árbitro pode encerrar a luta com base na gravidade da falta. Para tal falta flagrante, o lutador perderá por desclassificação.

### **Considerações de tempo para faltas:**

#### Falta por golpe baixo

Para um lutador atingido por um golpe baixo é permitido que ele(a) tenha até cinco minutos para recuperar-se da falta, após a liberação do médico do ringue, caso haja necessidade, permitindo que a luta continue. Se o lutador afirmar que pode continuar antes dos cinco minutos de tempo ter expirado, o árbitro deve reiniciar a luta imediatamente. Se o lutador vai além do tempo de cinco minutos, a luta não poderá ser reiniciada e o resultado será dado com base no round e tempo em que a luta foi interrompida (NC, DQ, ou pontos).

#### Outras faltas que não sejam golpes baixos

Se a luta é interrompida por falta acidental, o árbitro determinará se o lutador que sofreu a falta pode continuar ou não. Se a chance do lutador de ganhar não tenha sido seriamente comprometida devido a falta acidental e se essa falta acidental não envolveu um impacto na cabeça (concussão) do lutador, o juiz pode reiniciar a luta após um intervalo de recuperação de não mais de cinco minutos. Imediatamente após a separação dos lutadores, o árbitro deve informar o Representante da Comissão Atlética de sua determinação de que a falta foi acidental.

Se o árbitro considerar que o lutador tenha sofrido uma falta, ele deverá parar a ação e pedir tempo. O árbitro pode levar o lutador ao médico do ringue para que ele seja examinado quanto à sua capacidade de continuar na luta. O médico do ringue tem até cinco minutos para fazer a sua determinação. Se o médico do ringue determinar que o lutador pode continuar na competição, o árbitro deve reiniciar a luta o mais breve possível. No entanto, ao contrário da regra do golpe baixo, o lutador não tem até cinco minutos de tempo para usar a seu favor.

Por uma falta que não seja um golpe baixo, o lutador não tem direito a cinco minutos de tempo de recuperação. Se for considerado não apto a continuar pelo árbitro ou o médico do ringue, o

árbitro deve imediatamente suspender a luta. Se o lutador é considerado apto a continuar, mesmo que os cinco minutos não tenham acabado, o lutador não pode valer-se do tempo restante.

Se o árbitro interrompe a luta e emprega o uso do médico do ringue, a avaliação do médico do ringue não pode exceder cinco minutos. Se os cinco minutos forem excedidos, a luta não pode ser reiniciada e deve acabar.

### **Contusões geradas por faltas:**

Se uma contusão causada por uma falta intencional, assim determinada pelo árbitro, for severa o suficiente para encerrar uma luta, o lutador que causou a contusão deve ser declarado perdedor por desclassificação.

Se uma contusão for causada por uma falta intencional, assim determinada pelo árbitro, mas permitir a continuação da luta, o árbitro deverá notificar o responsável pela pontuação oficial, que automaticamente deduzirá até dois pontos do lutador que a cometeu.

Se uma contusão for causada por uma falta intencional, assim determinada pelo árbitro, e fizer com que o lutador contundido fique impedido de continuar na luta em um momento subsequente da luta, o lutador contundido será declarado vencedor por decisão técnica, se ele/ela estiver a frente na pontuação. Se o lutador contundido estiver empatado ou perdendo no momento em que a luta for interrompida, o resultado da luta será empate técnico.

Se um lutador se machucar enquanto estiver tentando marcar uma falta contra seu/sua oponente, o árbitro não deverá agir em seu favor e a contusão será tratada da mesma forma que uma contusão provocada por um golpe legal.

Se uma contusão sofrida como resultado de uma falta acidental, assim determinada pelo árbitro, for severa o suficiente para encerrar a luta imediatamente, o resultado deve ser declarado (i) “no contest”, se for interrompida antes de 2 rounds completos (em lutas de 3 rounds) ou três rounds completos (em lutas de 5 rounds), ou (ii) decisão técnica, com vitória dada ao lutador que estiver na frente na pontuação no momento da interrupção, caso ocorra após 2 rounds completos (em lutas de 3) ou 3 rounds completos (em lutas de 5 rounds).

### **Pontuação de rounds incompletos:**

Deve haver pontuação de um round incompleto. Se o árbitro penaliza qualquer lutador, em seguida, serão deduzidos os pontos, e o Representante da Comissão Atlética irá calcular o resultado final para o round parcial.

## **Resultados de uma luta:**

### **1. Tap out por finalização:**

- a) Física - Quando um lutador fisicamente usa a mão para indicar que ele ou ela não pretende continuar na luta; ou
- b) Verbal - quando um lutador verbalmente comunica ao árbitro que ele ou ela não deseja continuar ou fazer sons audíveis como gritos indicando dor ou desconforto.

### **2. Nocaute (TKO/KO):**

- a) Por interrupção da luta pelo árbitro (TKO);
- b) Quando uma contusão causada por golpe legal for severa demais, suficiente para interromper a luta (TKO); e
- c) Quando um lutador ficar desacordado/perde a consciência devido a chutes ou socos, ou uma técnica de luta agarrada (KO).

### **3. Decisão por pontos, incluindo:**

- a) Decisão Unânime: quando os três juízes apontam o mesmo vencedor;
- b) Decisão Dividida: quando dois juízes apontam um lutador como vencedor e o 3º juiz aponta o outro lutador como vencedor; e
- c) Decisão Majoritária: quando dois juízes apontam um lutador como vencedor e o 3º juiz aponta empate.

### **4. Empates, incluindo:**

- a) Empate Unânime: quando os três juízes indicam empate;
- b) Empate Majoritário: quando dois juízes indicam empate e 3º juiz aponta um vencedor, e
- c) Empate Dividido: quando todos os três juízes indicam resultados diferentes, que somam empate.

### **5. Desclassificação:**

### **6. Desistência:**

## **7. Empate Técnico:**

## **8. Decisão Técnica:**

## **9. Sem Decisão (No Contest):**

### **Situações de duplo nocaute (KO):**

O árbitro deve parar uma luta a qualquer momento, se ele determinar que ambos os lutadores estejam sem condições de lutar, colocando em grave risco a saúde e integridade física dos dois atletas. Se uma luta for interrompida por tal motivo, a decisão será considerada um empate técnico.

### **Área de combate (cage / ringue):**

Todas as lutas de MMA serão realizadas em um cage ou em um ringue aprovado pela Comissão Atlética. O cage ou ringue devem cumprir as exigências de cada Comissão Atlética e também estão sujeitos a inspeção antes de cada evento por um representante da Comissão Atlética como um árbitro.

### **Ringue**

As especificações de ringue para o MMA devem atender os seguintes requerimentos: (1) que o ringue não pode ser inferior a seis metros quadrados e não superiores a dez metros quadrados dentro das cordas; (2) um dos cantos deve ter uma designação para o corner azul, e o canto frontal a esse deve ser designado ao corner vermelho; (3) o piso do ringue deve se estender por pelo menos vinte centímetros além das cordas. O piso do ringue deve ser preenchido com ensolite ou uma espuma semelhante, com uma camada de estofamento da espuma de pelo menos 2,5 cm. Esse preenchimento deve se estender além das cordas do ringue e sobre a borda da plataforma, com uma cobertura superior de lona ou material similar, firmemente esticado e atado à plataforma do ringue. Materiais que tendem a se deteriorar em pedaços não pode ser usados; (4) a plataforma do ringue não deve estar a mais de 1,20 metros acima do chão e deve ter escadas apropriadas para o uso dos lutadores; (5) Os postes do ringue devem ser feitos de metal, não mais de 7,5 cm de diâmetro, estendendo-se desde o chão até uma altura mínima de 1,5 metros acima do piso do ringue e deve ser corretamente acolchoado na forma aprovada pela Comissão Atlética. Os postes do ringue devem estar a 45 cm longe das cordas do ringue; (6) deverão haver cinco cordas no ringue, que não devem ter menos de 2,5 cm de diâmetro e envolvidas com um material macio. A corda mais baixa não deve estar acima de 30 cm do piso; (7) Não deverá haver nenhuma obstrução ou objeto, em qualquer parte do piso do ringue.

## **Cage**

A lona da área de luta não deve ser menor do que 5,5 x 5,5 metros e não maior do que 9,75 x 9,75 metros. A lona da área de luta deve ser acolchoada de forma aprovada pela Comissão Atlética, com uma camada de pelo menos 2,5cm de estofamento da espuma.

O acolchoamento deve se estender além da área de luta e sobre a borda da plataforma. Não é permitido nenhum revestimento de vinil ou borracha de plástico.

A lona da área de luta não poderá estar acima de 1,2 metros do chão e terá escadas ou rampas apropriadas para o uso dos lutadores. Os postes devem ser feitos de metais e não devem ter mais de 15 cm de diâmetro, estendendo-se desde o chão até uma altura mínima de 1,5 metros acima da lona da área de luta e devem ser corretamente acolchoados de uma forma aprovada pela Comissão Atlética. A zona da área de luta deve ser delimitada por uma grade feita de material que não permita que um lutador atravessasse para fora ou caia no chão ou em cima do público, incluindo, mas não limitado a, vedação de ligação da grade revestida de vinil. Todas as partes de metal deverão ser cobertas e preenchidas de forma aprovada pela Comissão Atlética e não deve machucar os lutadores. O cage deverá ter dois portões separados para entrada na área de luta.

## **Reuniões de regras (orientações gerais):**

Em muitas jurisdições, tem sido comum as reuniões de regra pré-luta em grupo para revisão de regras, faltas e outras considerações. Recomenda-se que reuniões individuais entre o árbitro e o lutador específico da luta em que for atuar sejam realizadas nos vestiários, bastidores ou local apropriado. Muitas vezes os lutadores farão perguntas para o árbitro quando as regras são passadas individualmente, perguntas que talvez não seriam feitas na frente de outros lutadores em uma reunião em grupo. Isso também ajuda ao árbitro observar qualquer peculiaridade do lutador, como uma maneira estranha de falar, tiques nervosos ou diferentes cores dos olhos. Isto não substitui a possibilidade da Comissão Atlética fazer uma reunião de regras gerais sobre as exigências e também discutir itens como o horário que o lutador deve chegar ao evento, local do evento, a interação com os inspetores, comidas e bebidas disponíveis, requerimentos de gravação e assim por diante, com todos os lutadores reunidos em grupo.

## **Pesagem:**

A pesagem será realizada na manhã do dia anterior ao evento, cerca de 30 horas antes da primeira luta do evento. A duração da pesagem não poderá ter menos de uma hora e não mais de duas horas. Lutadores subirão na balança oficial somente uma única vez e não terão uma segunda chance, no caso de estarem fora do peso da categoria.

\* A critério da Comissão Atlética, atletas disputando o cinturão do evento poderão ter uma hora extra caso não estejam dentro da categoria de peso no período de tempo padrão de duas horas, desde que liberados pelo médico responsável da Comissão Atlética na pesagem.

**Categorias de peso:**

As categorias de peso geralmente aceitas no MMA são:

Peso Palha até 115 lbs (até aproximadamente 52,2 kg)

Peso Mosca até 125 lbs (até aproximadamente 56,7 kg)

Peso Galo até 135 lbs (até aproximadamente 61,2 kg)

Peso Pena até 145 lbs (até aproximadamente 65,7 kg)

Peso Leve até a 155 libras (até aproximadamente 70,3 kg)

Peso Super Leve até 165 lbs (até aproximadamente 74,8 kg)

Peso Meio-Médio até 170 lbs (até aproximadamente 77,1 kg)

Peso Super Meio-Médio até 175 lbs (até aproximadamente 79,4 kg)

Peso Médio até 185 lbs (até aproximadamente 83,9 kg)

Peso Super Médio até 195 lbs (até aproximadamente 88,4 kg)

Peso Meio-Pesado até 205 lbs (até aproximadamente 92,9 kg)

Peso Cruzador peso até 225 lbs (até aproximadamente 102 kg)

Peso Pesado até 265 lbs (até aproximadamente 120,2 kg)

Peso Super-Pesado mais de 265 libras (mais de 120,2 kg)

\*O peso Átomo de até 105 lbs (até aproximadamente 47,6 kg), para lutas femininas, poderá ser utilizado desde que previamente autorizado pelo comitê médico da Comissão Atlética, porém não compõe oficialmente as categorias de peso das Regras Unificadas do MMA.

É recomendável o uso de uma libra (aproximadamente 450 gr.) de tolerância para lutas sem disputa de cinturão, apenas se previsto em contrato ou regulamento.

A Comissão Atlética pode aprovar lutas em peso combinado, sujeita à sua revisão e discricão. Por exemplo, a Comissão Atlética pode decidir permitir um peso combinado antecipadamente se entender que a luta seja justa, segura e competitiva. O uso mais comum de peso combinado será quando algum adversário precisar ser substituído poucos dias antes da luta, em caráter de exceção.

Além disso, se um atleta pesa 264 libras (aprox. 119,7 kg) enquanto o adversário pesa 267 lbs (aprox. 121,1 kg), a Comissão Atlética pode ainda decidir permitir a luta, se entender que o combate é justo e competitivo, apesar do fato de que os dois atletas estejam em diferentes categorias de peso.

A Comissão Atlética deve estabelecer e dar conhecimento aos promotores as diferenças máximas de peso permitidas para lutadores em cada categoria.

#### **Handwraps:**

É recomendado que todos lutadores de MMA façam o uso de bandagem (gaze e esparadrapo) nas mãos antes de suas lutas. Em todas as categorias de peso, as bandagens na mão de cada lutador deve se restringir a gaze macia não mais de 9 metros de comprimento e 5 cm de largura, prendido por não mais de 3 metros de esparadrapo com 2,5 cm de largura, para cada mão. O esparadrapo poderá ser colocado diretamente em cada mão para proteção apenas no pulso. No entanto, ao contrário das bandagens do boxe, a fita pode atravessar as costas da mão duas vezes e estender para cobrir e proteger os dedos quando a mão é fechada para fechar o punho. A bandagem deve ser distribuída uniformemente em toda a mão. Não é permitido fazer uso de rolos de gaze ou esparadrapo para proteger os calos dos dedos. A técnica de “stacking” que constitui em fazer camadas de esparadrapo e gazes alternadamente é proibida. O esparadrapo deverá ser usado apenas para finalizar a bandagem do atletas. Gazes e esparadrapos devem ser colocadas nas mãos dos lutadores nos vestiários na presença do Inspetor da Comissão Atlética e, se solicitado, na presença do empresário ou corner principal de seu oponente.

Em nenhuma circunstância as luvas podem ser colocadas nas mãos de um lutador, até que seja recebida a aprovação do Inspetor. Nada além de fita e gaze devem ser utilizadas. Por exemplo, rolinhos, kinesio tape e ataduras e elastiscas não devem ser usados.

#### **Protetor bucal:**

Todos os lutadores devem usar protetor bucal durante uma luta. O protetor bucal deve ser inspecionado e aprovado pelo médico presente.

O round de uma luta não pode começar sem o protetor no lugar.

### **Coquilha e proteção de seios:**

Os lutadores devem usar protetor genital (coquilha), do tipo aprovado pela Comissão Atlética. Lutadoras (sexo feminino) não devem usar protetor genital.

Lutadoras (sexo feminino) podem usar protetor de seios durante a luta, do tipo aprovado pela Comissão Atlética.

### **Luvas:**

Todos os lutadores devem usar luvas com pelo menos 4 onças e aprovados pela Comissão Atlética. Não se deve colocar um limite de 6 onças nas luvas. Luvas com tamanho GGG (3XL) ou até tamanho GGGGG (5XL), que devido ao material adicional, podem pesar mais de 6 onças.

As luvas devem ser fornecidas pelo promotor e aprovadas pela Comissão Atlética. Nenhum lutador deve fornecer suas próprias luvas para uma luta.

### **Duração/tempo de uma luta:**

A Comissão Atlética pode, ao seu livre critério, aprovar a realização de lutas sem disputa de cinturão com a duração de 5 rounds, e também disputas de cinturão com três rounds, sendo que cada round não pode ter mais que 5 minutos de duração, com um tempo técnico de 1 minuto entre eles.

Lutas sem disputa de cinturão deverão ser três rounds com duração de cinco minutos, com intervalo de um minuto entre cada round.

O árbitro é o único indivíduo autorizado a interromper uma luta, podendo ser aconselhado pelo médico presente e/ou pelo representante da Comissão Atlética a respeito de sua decisão de interrompe-lo.

O árbitro e o médico presente são os únicos indivíduos autorizados a entrar no ringue/área cercada durante a luta, a não ser durante os períodos técnicos entre os rounds.

As lutadoras (feminino) devem competir em rounds de cinco minutos, três rounds para lutas sem disputa de cinturão e cinco rounds para lutas de título.

### **Aparência do lutador:**

Cada lutador deve se apresentar devidamente asseado e com aparência limpa.

É recomendável que um inspetor da Comissão Atlética ou árbitro leve um cortador de unha para o evento e verifique o comprimento da unha de todos os lutadores.



O Representante da Comissão Atlética deve determinar se cabelos, na cabeça ou no rosto, apresentam algum perigo para a segurança do lutador ou seu adversário, ou se pode interferir com a supervisão ou conduta da luta. Se o cabelo ou pelo facial de um lutador apresentar tal perigo ou se for interferir na supervisão e conduta da luta, o lutador somente poderá participar da luta após as circunstâncias que criam o perigo ou interferência em potencial sejam corrigidas, a critério do Representante da Comissão Atlética.

#### **Uso de vaselina e outras substâncias semelhantes:**

Absolutamente nenhum tipo de gel, creme, pomada, óleo ou outras substâncias podem ser aplicadas no cabelo, rosto ou corpo do atleta. Isto inclui o uso de quantidades excessivas de água despejada sobre um lutador, que possa fazê-lo ficar escorregadio. Todavia, a vaselina pode ser aplicada apenas na área da face do lutador, ao lado da área de luta (cage ou ringue), na presença de um inspetor, árbitro ou uma pessoa designada pela Comissão Atlética. Qualquer lutador que aplicar algo além de vaselina poderá ser penalizado com dedução de um ponto ou estará sujeito a perda por desclassificação.

#### **Trajes:**

Os lutadores devem usar shorts/bermuda (acima do joelho), em modelo aprovado pela Comissão Atlética. Não deve conter velcro aparente, bolsos, zíper ou qualquer outro material e adereço que possa atrapalhar andamento da luta.

Camisas são proibidos durante a luta, exceto para lutadoras do sexo feminino, que devem usar camisetas (lycra ou top esportivo) em modelo aprovado pela Comissão Atlética.

Sapatos ou qualquer tipo de proteção nos pés são proibidos durante a luta. O uso de joelheiras e tornozeleiras são permitidos, desde que feitas exclusivamente de neoprene ou tecido e inspecionadas pela Comissão Atlética.