



Regulamento e Regras Systema Combat

Serve o presente regulamento para estabelecer todas as normas inerentes à atividade a nível Nacional da Associação Nacional de Artes Marciais Desportos de Combate e Disciplinas Associadas e os Clubes, Entidades e Agentes Desportivos a ela associados.

Definições

Para os devidos efeitos consideram-se

Provas Oficiais

–

Todas as provas organizadas pela Associação Systema incluídas no calendário oficial anual, que podem ser realizadas em colaboração com Clubes associados.

Provas Particulares

–

Todas as provas organizadas por Clubes, Promotores ou Entidades associadas e que carecem de homologação por parte da Associação Systema

Clubes

–

A referência a clubes no presente regulamento deve entender-se como feita aos Clubes, Ginásios e Equipas Associados, Associações ou sociedades com fins desportivos.

Agentes Desportivos

–

Membros dos órgãos sociais, dos órgãos técnicos permanentes e não permanentes, dos seus sócios ordinários, dirigentes de Clubes, delegados, árbitros, juízes, atletas, treinadores, equipas médicas, organizadores e outros intervenientes no evento.

Recinto desportivo

–

Espaço destinado à competição de Systema Combate, as estruturas que lhe garantem a afetação e funcionalidade e os lugares reservados a assistentes sob controlo de entrada.

Zona delimitada e de acesso restrito composta pelas áreas de combate, balneários, espaços de acesso e espaços de aquecimento)

Área de Combate

–

Superfície onde se desenrola o combate, incluindo as zonas de apoio ao mesmo.

As provas de Systema Combate



Systema Light

Systema KO

Systema ponto

Regulamento de Regras de Systema Combate

Tatami

Systema Light
Systema ponto.

Systema KO

Ring ou Tatami área 8 X 8

Na área de Competição

São oficiais nas provas da Associação Systema

Representantes da Associação Systema

Membros do Conselho de Arbitragem

Delegado da prova, que em provas particulares pode ser o chefe de equipa

Responsável de prova

Árbitros e juizes
Cronometristas

Speaker
anuncia os atletas, disciplina e categoria de peso oficiais e posterior resultado

Equipa médica

Durante uma prova durante a prova é obrigatório a presença de um médico especialista em medicina desportiva, para a garantir a segurança de todos os intervenientes na prova.

Seguro Desportivo

O seguro desportivo é obrigatório para todos os agentes desportivos inscritos na Associação Systema.



Área de Competição e Acreditação

Em todas as provas, a área de competição tem de estar delimitada e o seu acesso tem de ser controlado

Só têm acesso à área de competição os agentes desportivos que tenham a inscrição regularizada na Associação Systema.

Regulamento de Regras de Systema Combate

Todos os agentes desportivos devem estar devidamente credenciados

Os agentes desportivos que se encontrem castigados não terão acesso à área de competição.

Reprodução de Imagens

É proibida a reprodução de imagens (fotografias e vídeos) que possam, por qualquer meio, denegrir/ou prejudicar a imagem da Associação Systema ou da modalidade Systema Combat.

Cumprimento das Regras

Qualquer infração ao presente regulamento fica sujeita às sanções previstas no Regulamento de Disciplina da Associação Systema.

Apenas a Direção da Associação Systema pode alterar oficialmente as regras de arbitragem.

Todos os casos omissos serão resolvidos pela Direção da Associação Systema

Todas as alterações às regras serão publicadas no Site da Associação Systema Martial Art

Disposições Gerais

Conselho de Arbitragem

O Conselho de Arbitragem é um órgão dotado de autonomia técnica, ao qual compete coordenar a atividade da arbitragem no Systema Combate. Em conjunto com a Direção da Associação Systema.

Regulamentar e fiscalizar o recrutamento, promoção, preparação técnica dos Chefes de Equipa e Chefes de Área, árbitros e juizes, bem como o desempenho destes no exercício da atividade.

Organizar e manter atualizado, com todas as arbitragens e ajuizamentos efetuados e as respetivas avaliações, o registo dos Chefes de Equipa e Chefes de Área, árbitros e juizes.



Dar imediato conhecimento aos árbitros e juizes de qualquer alteração aos regulamentos e regras de arbitragem.

Elaborar um relatório anual do setor de arbitragem.

Efetuar os sorteios das provas oficiais da Associação Systema

Promover a realização de cursos de formação de árbitros e juizes.

Características e Disposição na Área de Combate

Na arbitragem de Systema Combat existem as seguintes funções.

Árbitros

Juízes

Cronometristas / técnicos de mesa.2.

As idades dos árbitros e juizes devem estar compreendidas entre os 18 e 68 anos respetivamente.

O número de juizes varia consoante a disciplina em que se desenrola o combate.

Systema ponto: dois juizes e um árbitro central.

Systema Light 3 juizes e um árbitro central

Systema KO

Nas disciplinas de Systema Combate: três juizes e um árbitro central 4.

Nas disciplinas de Systema KO: 4 juizes e um árbitro central

Os juizes devem estar sentados longe do público e perto da área de competição.

Nas disciplinas de ringue, cada um dos três juizes tem de estar sentado no meio de cada lado do ringue. Em disciplinas de tatami, exceto Systema Ponto, os juizes estão sentados nos cantos:

Categorias

As funções da arbitragem dividem-se nas seguintes categorias:

Chefes de Equipa de Arbitragem (provas particulares



Chefes de Área (provas nas provas oficiais)

Árbitros e juízes regionais e nacionais

Cronometristas / técnicos de mesa.2.

O exercício da função de Chefe de Área/ Equipa é compatível com a de árbitro e/ou juiz.

Qualificações Necessárias para as Competições

Campeonatos de Zona / Eventos Inter-Clubes

Chefes de Área / Equipa

Árbitros / juízes regionais

Árbitros / juízes nacionais 2

Campeonatos Regionais e Nacionais / Títulos Ibéricos / Eventos com combates internacionais sem títulos.

Chefes de Área / Equipa

Árbitros / juízes nacionais

Árbitros / juízes internacionais

As Federações ou Associações dos países dos atletas estrangeiros podem indicar árbitros ou juízes para o evento

A gestão é da responsabilidade Associação Systema

Nota: Na ausência de um número suficiente de árbitros das categorias apresentadas, também podem ser convocados árbitros e juízes regionais.

Regulamento de Regras de Systema Combate

Aquisição e Promoção de Categoria

Árbitro e juiz regional

Escolaridade mínima obrigatória



Frequentar um curso de arbitragem reconhecido pelo CA com aproveitamento mínimo de 10 valores para conclusão de curso e aproveitamento mínimo de 12 valores para revalidação de cédula na prova escrita

frequentar de 2 em 2 anos uma ação de reciclagem reconhecida pelo CA.

Árbitro e juiz nacional.

Exercer a atividade durante dois anos consecutivos, ou quatro intercalados, e efetuar, no mínimo, 40 arbitragens

Frequentar um curso de arbitragem reconhecido pelo CA com aproveitamento mínimo de 12 valores para promoção de categoria e aproveitamento mínimo de 15 valores para revalidação de cédula na prova escrita.

Frequentar de 2 em 2 anos uma ação de reciclagem reconhecida pelo CNA
possuir o 9º ano escolaridade.

Despromoção de Categoria

Os Chefes de Área / Equipa, árbitros e juízes nacionais e internacionais que estejam fora de atividade por um período de quatro anos consecutivos são despromovidos à categoria inferior

Os Chefes de Área / Equipa, árbitros e juízes nacionais que estejam fora de atividade por um período de seis anos são automaticamente desprovidos da categoria de árbitro.

Os Chefes de Área / Equipa, árbitros e juízes nacionais que estejam fora de atividade por um período de cinco anos são despromovidos à categoria regional.

Árbitros e juízes regionais com um ano de inatividade ou que nunca tenham exercido perderão a licença.

Para retoma da atividade, todas as categorias terão de ser submetidas a nova formação.

Regulamento e regras para a Aquisição de Créditos

A aquisição de créditos serve como suporte de avaliação do desempenho dos árbitros e juízes e é igual para todas as categorias, sendo atribuídos de acordo com o seguinte quadro.

Torneios/galas 1 crédito

Provas de calendário da Associação 2 créditos

Ações de formação/reciclagens 3 créditos



Ações de formação/reciclagens internacionais 4 créditos

Árbitros presentes em provas internacionais4 créditos

Outras ações1 crédito

Incumprimentos e Penalizações

São passíveis de penalizações os Chefes de Área / Equipa, árbitros e juizes que infrinjam as seguintes regras.

Serem parciais nas suas apreciações em, pelo menos, um evento: deduzidos 2 créditos. Caso não sejam detentores dos mesmos, contabilizarão como créditos negativos; b)

Nível qualitativo das prestações ser negativo em, pelo menos, dois eventos: retirados 4créditos. Caso não sejam detentores dos mesmos contabilizarão como créditos negativo.

Faltarem a, pelo menos, duas convocatórias sem justificação: alvos de procedimento disciplinar com sanção prevista no Regulamento de Disciplina.

Terem comportamento antidesportivo: alvos de procedimento disciplinar com sanção prevista no Regulamento de Disciplina.

Os Chefes de Equipa que não cumpram e/ou não façam cumprir os requisitos de homologação do evento: alvos de procedimento disciplinar.

Uniforme que não esteja em conformidade

Uniforme utilizado incorretamente e fora do exercício de funções: alvo de procedimento disciplinar

Outros incumprimentos serão analisados e penalizados de acordo com a gravidade da situação.

Ficam suspensos de funções os Chefes de Equipa, árbitros e juizes nos seguintes casos:

Quando. Solicitem a suspensão por motivos de ordem pessoal, não podendo o respetivo período ultrapassar os três anos;

Regulamento de Regras do Systema combate

Avaliação Técnica

Todas as prestações dos árbitros e juizes são objeto de avaliação



A avaliação técnica de árbitros e juizes é efetuada em todas as provas pelo representante do CA ou Chefe de Equipa nomeado, que classifica as prestações de acordo com os seguintes critérios:

Postura e deslocação na área de competição

Comando do combate através da voz

Sinalética na marcação de pontos e faltas;

Conhecimento geral das regras

Desempenho no ajuizamento dos combates.

Cada um dos parâmetros avaliados são classificados numa escala de zero a vinte e um, sendo que:

De zero a CINCO corresponde a MAU;

Cinco a DEZ corresponde a FRACO;

De DEZ A QUINZE corresponde a RAZOÁVEL;

De QUINZE A VINTE corresponde a BOM;

VINTE E UM corresponde a MUITO BOM

A avaliação dos Chefes de Equipa é da responsabilidade do CA.

Compete aos árbitros e juizes:

Verificar o peso dos atletas no início dos campeonatos

Verificar o equipamento dos atletas antes do início do combate.

Arbitrar e avaliar com atenção, através da utilização de clickers e folhas de pontuação, desempenho dos atletas em competição, mantendo como prioridades a segurança dos atletas e o cumprimento das regras.

Mediante a gravidade de uma infração durante o combate, compete ao árbitro advertir, dar aviso oficial, ponto negativo ou até desqualificar o atleta, sinalizando com a mão e anunciando o motivo em voz alta.

Interromper ou terminar o combate sempre que verifiquem que a saúde e integridade física dos atletas estejam em perigo.



No final do combate, o árbitro deve recolher as folhas de pontuação de cada juiz e entregá-las ao cronometrista / técnico de mesa que posteriormente anunciará a vitória

Os juízes não podem, em momento algum, interagir com o atleta, treinador ou demais juízes, exceto quando se afigurar necessário para o cumprimento das regras

Os juízes não podem abandonar o seu lugar até ser anunciado o resultado do combate.

Regulamento de Regras de Systema Combate

Compete aos cronometristas:

Controlar o tempo, parando a contagem apenas quando for solicitado pelo árbitro

Sinalizar o início e fim de cada assalto

Informar o árbitro quinze segundos antes do início de cada assalto.

Informar o árbitro quando uma diferença de 10 pontos for alcançada por um dos atletas na disciplina de Systema ponto.

Informar o árbitro quando os avisos somarem um ponto negativo e as penalizações uma desqualificação automática

Fazer o registo das pontuações, advertências e avisos na folha de resumo de pontuação

fazer o registo dos combates nas cadernetas dos atletas durante a competição.

Funções dos Chefes de Equipa de Arbitragem

Compete aos Chefes de Área e Chefes de Equipa:

Ser os únicos responsáveis por todo o trabalho e controlo da área de combate a nível de arbitragem, apoiando a equipa no desempenho das funções e em eventuais situações ocorridas na área de combate.

Verificar o peso dos atletas no início dos campeonatos

Verificar a documentação e identidade dos atletas antes de entrarem na área de combate

Preencher os diplomas a entregar aos Campeões e Vice-Campeões regionais e Nacionais e averbar o registo dos combates nas cadernetas dos atletas ou delegar no técnico da mesa da sua área de competição.



Preencher toda a documentação das provas e efetuar a contagem de pontuação por equipas, quando caso disso.

Na eventualidade de ocorrência indisciplinar em provas, o Chefe de Área / Equipa deve elaborar um relatório disciplinar e enviá-lo na manhã do dia útil seguinte descrevendo a infração ocorrida identificando o(s) seu(s) infrator.

Em provas particulares, o Chefe de Equipa deve elaborar um relatório

Final de prova e enviar à Associação no prazo máximo de 2 dias úteis, analisando os seguintes pontos:

Condições do local de realização do evento

Comportamento do público presente

Nível técnico da prova

Lesões graves sofridas pelos atletas

Comportamento disciplinar dos intervenientes na prova

Regulamento das Regras de Systema Combate

Protestos

Reunir todas as provas através de Vídio para serem analisadas por uma equipa de árbitros experientes.

Para participar nas provas da Associação Systema os Atletas e Treinadores devem:

Proceder à inscrição anual até ao final do mês de fevereiro junto da Associação Systema. O seguro desportivo está incluído no valor da inscrição anual.

Ter um Exame Médico-Desportivo válido que deve ser apresentado sempre que solicitado.

Comparecer para o desempenho das suas funções sempre que para tal sejam convocados, salvo em caso de força maior devidamente comprovada.

Comparecer no local da prova devidamente equipados:

Comparecer no local da prova trinta minutos antes da hora indicada, para verificar se o mesmo se encontra devidamente preparado para a realização da prova e colaborar na preparação da mesma.

Participar em todas as reuniões realizadas antes das provas.



Antes dos combates, recordar aos treinadores e atletas as regras pelas quais se vão reger.

Desempenhar a sua função com imparcialidade, tendo em conta apenas o trabalho dos atletas em avaliação e abstraindo-se em absoluto da entidade ou clube que representam.

Os árbitros centrais não podem usar óculos, mas podem usar lentes de contacto.

Se a prova tiver uma duração superior a cinco horas, devem ser providos de alimentação, pela qual a entidade organizadora deve ser responsável.

Regulamento de Regras de Systema Combate

Conhecimentos

Cronometrista

Todas as funções do cronometrista devem ser desempenhadas sob a supervisão do Chefe de Equipa ou Chefe de Área.

Árbitro e juiz regional

A formação inicial do árbitro e juiz permite o desempenho autónomo de tarefas de arbitragem.

A categoria de Árbitro Regional confere ao seu titular competências para o desempenho de funções em provas regionais.

Árbitro e juiz Nacional

No plano nacional, este é o patamar máximo da carreira do árbitro, no entanto só têm acesso a esta categoria aqueles cujas candidaturas sejam aceites pelo CA e que atinjam a classificação necessária no exame para serem considerados aptos.

No exame, o candidato deverá demonstrar conhecimentos profundos dos regulamentos das regras de arbitragem, bem como da dinâmica das competições nacionais amadoras ou profissionais.

A categoria de Árbitro Nacional confere ao seu titular competências para o desempenho de funções em provas regionais e nacionais.

Regulamentação Geral

A responsabilidade da organização dos cursos e reciclagens de arbitragem é do CA e da Associação Systema.



As inscrições devem ser remetidas em documento digital próprio, fornecido pela Associação Systema, devendo o candidato devolvê-lo preenchido com todos os elementos de acordo com as opções disponíveis.

Representação e Transferência de Clube

Os atletas só podem competir inscritos por um clube.

No decorrer da época desportiva, não é permitida a transferência de atletas.

As transferências de atletas têm de ser comunicadas por escrito à associação Systema, enviando em simultânea caderneta via postal para que seja averbado o novo clube.

Nas provas que resultam de apuramento, os atletas terão de competir pelo mesmo clube em que se apuraram.

Aptidão Médica

Para poderem competir, os atletas têm de se fazer acompanhar por um Exame Médico-Desportivo válido para a época desportiva em curso, original e não rasurado, que deve ser apresentado sempre que solicitado.

Atletas com incapacidade visual ou auditiva, mudez ou epilepsia não são autorizados a competir nas provas Systema Combate.

Atletas que utilizem aparelho para a correção de dentes devem fazer-se acompanhar por uma declaração médica da especialidade a indicar que se encontram aptos para competição.

Óculos e lentes de contacto rígidas não são permitidos no momento da competição.

Particularidades do Tatami e do Ringue





Áreas de Combate

O tatami é um piso de duas cores colocado no chão, desmontável, feito de espuma de borracha sintética antiderrapante. Os blocos de tatami deverão ter 2 cm de espessura e encaixar-se entre si.

A área máxima de combate para Systema ponto, Light Contact e Kick Light é de 8x8 metros e a mínima de 6x6 metros.

Ringue

O ringue deve obedecer às seguintes exigências.

Tamanho: o ringue tem de ser quadrado, com cada lateral a ter as seguintes medidas entre as cordas:

4,90 metros mínimo

6,10 metros máximo.

Altura do piso do ringue em relação ao chão deve ser, no mínimo, de 0,91 metros, no máximo, de 1,22 metros.

Piso e cantos: o ringue deve ter uma construção sólida, sem obstruções, com uma extensão mínima fora de cordas de pelo menos 46 cm. Os postes dos cantos devem ter um diâmetro entre 10,00 cm a 12,70 cm com uma altura de 1,47 metros. Todos os quatro postes devem convenientemente almofadados 1 vermelho, 1 azul, 2 brancos. O canto vermelho ficará no canto esquerdo mais próximo da mesa e o canto azul no canto direito mais afastado da mesa. Piso do ringue: o piso do ringue deverá ser forrado por um qualquer material acolchoado, tal como esponja, borracha, pano macio, tapete de borracha, ou outro material semelhante, com uma espessura mínima de 1,30 cm e máxima de 1,9 cm, sobre a qual uma tela deve ser esticada e fixada. A tela deve cobrir toda a plataforma e deve ser feita de material não escorregadio.

Cordas: o ringue deve ter 4 cordas separadas de cada lado, de 0,4 cm de espessura, sem considerar o revestimento. A altura dos 4 cabos, a partir do piso do ringue, deve ser 40,6cm, 71,1 cm, 101,6 cm e 132,1 cm. As cordas devem ser cobertas por um material macio ou almofadado. De forma a manter a distância entre elas, cada corda deve ser unida à seguinte por duas faixas fortes em cada lado do ringue, a intervalos iguais. As faixas devem ser de um material semelhante ao da tela e ter entre 3 a 4 cm de largura. As duas peças não devem deslizar ao longo da corda. A tensão de cada secção da corda deve ser suficientemente forte para absorver o impacto do atleta em contacto com a corda. No entanto, em qualquer caso, o árbitro reserva o direito de ajustar a tensão, se necessário.

Escadas: o ringue deve ser fornecido com pelo menos dois conjuntos de escadas nos cantos opostos para o uso dos atletas e treinadores. Idealmente, com um conjunto de escadas no canto neutro para a utilização dos árbitros, médicos e outros oficiais da prova



Balde de plástico: deve existir um balde de plástico junto a cada canto.

O seguinte equipamento de ringue deverá estar disponível e existir junto do ringue:

4 cadeiras para os cantos (canto vermelho e canto azul); b)

Mesas e cadeiras para os juízes

Dois bancos para os atletas se sentarem entre os assaltos

Junto aos cantos será permitido:

Garrafas de água e pulverizadores, tudo em plástico. Nenhum outro tipo de garrafa é permitido junto do ringue

Toalhas, esponjas e produtos para assistir os atletas.

Assistência Médica

Em todas as competições desportivas deve estar presente uma equipa médica (poderá ser composta por médicos e enfermeiros, auxiliados por socorristas) com experiência em emergência médica e traumatologia, permanecendo no recinto da prova até esta ser dada por terminada.

A equipa médica deve possuir os equipamentos e dispositivos de suporte necessários de forma a prestar uma correta assistência à prova.

Os elementos da equipa médica devem estar posicionados num local devidamente identificado, com boa visibilidade e de fácil acesso às áreas de combate.

O local de assistência médica deve ser composto por uma mesa de apoio, um ponto de recolha de resíduos, cadeiras para a equipa e para assistirem os atletas em prova.

Os elementos da equipa médica devem estar identificados e facilmente reconhecíveis.

O recinto da prova deve ter um gabinete de observação onde possam ser prestados cuidados médicos.

Controlo de Antidopagem

O consumo por parte dos atletas de qualquer substância da Lista de Substâncias e Métodos Proibidos, publicada anualmente pela Autoridade Antidopagem de Portugal (ADOP), é proibido, sendo que os infratores ficam sujeitos às sanções disciplinares previstas e regulamentadas.



O atleta tem o dever de assegurar que não introduz ou é introduzido no seu organismo qualquer substância proibida ou que não existe recurso a qualquer método proibido.3.

O controlo será efetuado sempre que a Associação Systema o entender e solicitar, em provas ou em treinos, sendo obrigatório a colaboração dos intervenientes.

Qualquer atleta que se recuse a submeter a um teste de doping antes, durante ou depois da competição fica sujeito às sanções previstas na lei.

Escalões Etários

A idade que o atleta terá a 31 de dezembro determina o escalão etário em que irá competir durante toda a época desportiva.

A competição de Systema Combate engloba os seguintes escalões etários:

Cadetes 7/9 anos

Iniciados 10/12 anos

Juvenis 13/15 anos

Juniores 16/18 anos

Seniores 19/40 anos b)

Systema Ponto

Cadetes 7/9 anos

Iniciados 10/12 anos

Juvenis 13/15 anos

Juniores 16/18 anos

Seniores 19/40 anos

Veteranos 41/55 anos

Equipamento para a Área de Competição

Nas provas oficiais, a Associação Systema deve providenciar o equipamento abaixo indicado para o normal desenrolar do evento.



Balanças

Amplificador com número suficiente de microfones

Impressora

Cronómetros para todas as mesas de cada área de combate

Pequenas almofadas para os tatamis e gongos para os ringues

Numeração para todas as áreas de competição

Um marcador por área adequado para o número do combate

Equipamento para limpar e secar o chão.

Pesagens

A pesagem das provas oficiais é organizada pelo presidente do CA.

A pesagem dos atletas é feita em horário e local anunciado pela organização.

A pesagem deve ser feita em piso duro e não sobre alcatifa.

Durante a pesagem devem estar presentes no mínimo dois árbitros por balança, um feminino e um masculino.

Enquanto estiver a decorrer a pesagem oficial, apenas o árbitro responsável pela pesagem indicado pelo CA para aquela área é que pode estar ao lado do atleta.

Quando iniciar a pesagem de cada equipa, é obrigatório que esteja presente um representante.

O representante da equipa não pode estar em contacto físico com o atleta nem intervir durante a pesagem; deve estar a uma distância da balança de pelo menos 1 metro.

Cada atleta deve ser portador do documento original de identificação, respetiva licença de atleta e documentação médica original e válida para a época desportiva em curso.

Os atletas que não compareçam à pesagem à hora indicada têm uma tolerância máxima de 20 minutos, limite a partir do qual serão desqualificados.

Não se aceitam alterações na categoria de peso.

Existe uma tolerância de peso de 0,500 kg para as disciplinas disputadas no tatami.



Caso o atleta apresente peso a mais daquele em que foi inscrito, tem um limite máximo de 20 minutos após o encerramento das pesagens para atingir o peso. Caso o atleta não consiga, será desqualificado.

Deve ser verificado o comprimento da barba durante as pesagens. Os atletas com barba podem participar desde que a mesma tenha um comprimento máximo de 2 centímetros, permitindo a visualização de potenciais lesões e consequente intervenção médica. Os atletas devem ter as unhas cortadas.

Os atletas com cabelo longo devem ser avisados que o cabelo tem de ser enrolado dentro do capacete e preso com uma rede para que o combate não seja interrompido.

Sorteio

Os atletas da mesma equipa que estejam na mesma categoria de peso são colocados em lados opostos da grelha de combates.

Nas listagens da prova deve constar o nome da prova, local e data, disciplina, sexo, escalão etário, categoria de peso, primeiro e último nome do atleta, clube e o número do combate.

Acompanhamento dos Atletas nos Cantos

Os atletas têm de estar sempre acompanhados no canto pelos seus treinadores.

Na impossibilidade de presença do treinador, este terá de nomear um representante, desde que mesmo seja um treinador acreditado pela associação Systema

Treinadores, Instrutores e Adjuntos

Entende-se por instrutor o agente desportivo que auxilia o treinador principal quer em competição quer durante os treinos.

Entende-se por adjunto o agente desportivo que em determinado momento da competição auxilie treinador.

Os treinadores, instrutores e adjuntos devem respeitar o seguinte usar uniforme

fato de treino, ou t-shirt e calça de treino comprida (é proibido o uso de calções, corsários t-shirt de alças.

Sapatilhas / sapatos de ténis.

É proibido o uso de chapéus / bonés no canto.



Os treinadores, instrutores e adjuntos devem permanecer sentados durante o decorrer de todo combate.

Não se podem apoiar nem bater na área de combate.

Apenas um treinador, instrutor ou adjunto pode entrar na área de combate durante o intervalo.

O treinador ou instrutor pode desistir a qualquer momento do combate em nome do seu atleta, atirando a toalha para dentro da área de combate, exceto enquanto o árbitro estiver a fazer uma contagem...

Antes de cada assalto começar, devem ser retirados todos os objetos de apoio de cima da área de combate.

Avisos dados aos treinadores ou instrutores contam como avisos oficiais ao atleta.

Um treinador, instrutor ou adjunto que violar os regulamentos pode receber um aviso ou ser expulso da área de combate pelo árbitro por mau comportamento.

Procedimento para Verificação de Equipamento de Proteção e Uniformes

Os atletas devem apresentar-se devidamente equipados e uniformizados para a sua participação na disciplina escolhida. O equipamento tem de estar em bom estado e cumprir o regulamentado. Depois de o equipamento ter sido verificado, o atleta tem de aguardar no canto até que o árbitro autorize entrada no ringue ou tatami.

A verificação dos equipamentos de proteção e uniformes dos atletas é efetuada pelo árbitro ou juiz mais próximo do canto do atleta. O árbitro deve verificar a existência de colares, brincos, piercings ou outros adornos, uma vez que não são permitidos em competição.

Objetos que prendam o cabelo não poderão ter qualquer parte de metal, plástico ou fivela dura. Apenas elástico ou tiras de algodão são permitidas para este fim.

Vozes de Comando no Systema Combate, linguagem universal

SHAKE HANDS

cumprimento de luvas executado no início do combate.

FIGHT

voz dada no início ou depois de uma interrupção do combate.3.

BREAK



serve para separar uma posição de corpo-a-corpo, após a qual cada atleta tem de dar um passo à retaguarda para retomar o combate. Não é utilizada em Systema ponto.

STOP

o combate é interrompido imediatamente e só pode recomeçar depois de uma nova voz de comando ter sido dada pelo árbitro.

em Systema ponto, quando os pontos estão a ser atribuídos, os atletas têm de retornar imediatamente às suas posições iniciais.

TIME

Serve para dar ordem da paragem da contagem de tempo até que o árbitro dê a voz de comando FIGHT, e é auxiliado por um gesto de mãos da letra T. O árbitro tem de justificar o motivo pelo qual parou o combate. O árbitro deve dar a ordem de TIME nas seguintes situações:

Quando for dado um aviso oficial a um atleta (devendo o adversário dirigir-se imediatamente a um canto neutro

Quando um atleta pedir uma paragem do combate levantando a mão direita (devendo o adversário dirigir-se imediatamente a um canto neutro);

Quando o árbitro achar que o equipamento de proteção de um atleta ou o uniforme necessita de ser ajustado

Quando o árbitro vir que um atleta está lesionado (intervenção do médico limitada a tres minutos para todos os escalões

Regulamento de Regras de Systema Combate

Antes do início de cada combate, devem ser entregues ao técnico de mesa de cada área de combate o documento de identificação original, a caderneta e o Exame Médico-Desportivo de ambos os atletas.

Ao entrarem na área de combate, os atletas devem cumprimentar-se, tocando as luvas. Devem depois assumir a posição de combate e esperar pela voz de comando

FIGHT do árbitro.



No final do combate, os atletas devem cumprimentar os adversários, os treinadores dos adversários o árbitro.

A contagem de tempo não é parada para atribuição de advertências (aviso verbal), a não ser que o árbitro julgue ser necessário, nem quando o árbitro está a fazer uma contagem.

Não é permitido aos treinadores entrar na área de combate enquanto este estiver a decorrer e nenhum agente desportivo está autorizado a interferir no trabalho dos árbitros ou juizes nem tecer comentários depreciativos, sob pena de ser expulso da área.

Qualquer treinador, adjunto ou oficial, que incentive os espectadores a dar sinais de orientação ou encorajamento ao atleta durante os assaltos, pode ser suspenso da sua função na competição.

Um atleta pode pedir para a contagem de tempo ser parada para ajustar o equipamento de proteção ou verificar uma lesão. O árbitro não necessita de parar a contagem de tempo se julgar que será retirada vantagem do outro atleta. As paragens de contagem de tempo serão mantidas ao mínimo.

Se o árbitro julgar que um atleta está a usar paragens da contagem de tempo para descansar ou impedir que o seu adversário marque pontos, será dado um aviso e o atleta poderá ser desqualificado por atrasar o combate ou recusar-se a combater.

Avisos e Penalizações

Apenas o árbitro central pode penalizar o atleta que tenha cometido infrações. Consoante a gravidade da infração, o árbitro deve advertir, dar aviso verbal, aviso oficial, ponto negativo ou mesmo desqualificar o atleta, podendo atribuir diretamente um ponto negativo ou desqualificação sem que seja dada uma advertência ou aviso.

Regulamento de Regras de Systema Combate

Advertências, avisos (verbais e oficiais), pontos negativos e desqualificação:

Systema Combate

Apenas pode ser dada uma advertência durante todo o combate, não devendo este ser interrompido.

Apenas pode ser dado um aviso verbal durante todo o combate, devendo este ser interrompido sem que haja paragem de tempo. O árbitro deverá virar-se para o atleta e explicar qual a infração cometida.



Para ser dado um aviso oficial, deve o árbitro parar a contagem de tempo e indicar que o adversário se desloque para o canto neutro. De frente para a mesa e com o atleta infrator no lado correspondente, o árbitro explicará qual a infração cometida.

Ao segundo e terceiro avisos oficiais, será atribuído um ponto negativo ao atleta por cada aviso. Ao quarto aviso oficial, o atleta é desqualificado.

Conduta antidesportiva:

O atleta receberá um aviso oficial; se repetir o comportamento, será desqualificado. Se a atitude tomada for grave, o atleta receberá um ponto negativo seguido de desqualificação.

Os avisos devem ser dados em voz alta para que os atletas e treinadores possam ouvir e perceber motivo. O árbitro deve estar virado para o atleta infrator e de frente para a mesa ao dar o aviso.

As seguintes ações cometidas pelos treinadores e adjuntos são consideradas faltas. São dados avisos que contam como se fossem para o atleta, podendo dar origem a procedimento disciplinar:

discutir ou comentar inadequadamente uma decisão dos árbitros e juízes.

atacar ou ofender verbalmente um oficial, dentro ou fora da área de combate.

empurrar, agarrar, ou mesmo tentar qualquer uma destas ações resulta no afastamento imediato do treinador do local da área de combate e pode levar ao afastamento definitivo do recinto da prova, bem como à desqualificação de toda a equipa após análise dos responsáveis da prova.

Nas disciplinas de ringue, no momento em que um dos atletas cuspir voluntariamente a boquilha, o árbitro central deve parar de imediato o combate e dar aviso oficial ao atleta. À segunda ocorrência, o atleta recebe um ponto negativo.

Decisões

Os combates podem ter as seguintes decisões:

Vitória aos pontos:

No final do combate, o atleta que tem o maior número de pontos por decisão da maioria dos juízes é declarado vencedor;

Se ambos os atletas ficam simultaneamente lesionados e não podem continuar o combate, os juízes tomam nota dos pontos obtidos por cada atleta até à altura. O atleta com mais pontos é declarado vencedor.

KO



Golpe forte a qualquer zona permitida do corpo que impede a continuação do combate (Knock Out)

DISQ

Vitória por desqualificação do adversário:

Um KO ao adversário com um golpe não controlado à cabeça ou um ataque com maldade

Por bater excessiva e continuamente após a voz de comando de “STOP”;

Por excessiva falta de desportivismo do atleta, tal como insultar o árbitro, o adversário ou mostrar um comportamento agressivo

Os atletas desqualificados não podem receber qualquer recompensa.

RSC

árbitro suspende o combate (Referee Stops the Contest):

em Systema Ponto, quando um dos atletas tiver uma vantagem de 10 pontos em relação ao adversário, será declarado vencedor (inferioridade técnica);

Em Light Systema, se houver dois juízes com mais de 15 pontos cada um de diferença para o adversário, o combate deve ser terminado (inferioridade técnica);

Por excesso de contagens (KD);

Por decisão do árbitro central ou decisão médica devido a lesão.

RSCH

Árbitro suspende o combate por golpe forte à cabeça (Referee Stops the Contest

Head)

AB

Vitória por abandono do adversário

Se um atleta desiste voluntariamente devido a lesão ou qualquer outro motivo, o seu adversário é declarado vencedor.

WO



Vitória por falta de comparência do adversário (Walk Over):

Se um atleta não comparecer na área de combate dois minutos após ter sido devidamente chamado e o adversário estiver equipado e pronto para combater, este é declarado vencedor por falta de comparência;

O árbitro central, após recolher as folhas dos juízes, chama o atleta ao centro da área de combate e levanta o braço indicando a sua vitória

ND

Quando ambos os atletas estiverem a fazer um jogo incorreto, não combatendo conforme as regras.

NC

Fatores externos que não permitam a realização do combate (No Contest)

MN

Empate (Match Nulo).

Em SYSTEMA PONTO, no caso de empate, o combate será prolongado por mais um minuto sem intervalo. No final deste prolongamento, se o resultado se mantiver, o combate continua até que um dos atletas pontue e seja assim declarado vencedor (morte súbita).

Regulamento de Regras de Systema Combate

No caso de empate nas restantes disciplinas em provas oficiais, os juízes têm de ter em consideração os fatores de desempate existentes pela ordem indicada para apurar o vencedor.

Melhor no último assalto.

Mais ativo.

Maior número de pontapés.

Melhor defesa.

Melhor estilo e técnica.

Todas as decisões públicas são definitivas e não podem ser alteradas salvo as seguintes exceções.



Caso sejam descobertos erros no cálculo dos pontos.

Caso um dos juízes declare ter trocado a pontuação dos atletas.

Caso existam evidentes violações das regras da Associação Systema.

Caso seja apresentado protesto e este seja deferido.

Protestos

Um protesto apenas poderá ser aceite quando o resultado do combate for por pontos e a vitória por maioria de juízes. Nos restantes casos, o protesto não poderá ser aceite.

O protesto tem de ser analisado por uma equipa independente da que arbitrou o combate, composta por um número ímpar de elementos, no mínimo 3.

O protesto deverá descrever claramente a situação e ser acompanhado por suporte video gráfico.

Em provas oficiais, os protestos deverão ser apresentados num período máximo de 20 minutos após o final do combate pelo responsável de equipa.

Em provas particulares, os protestos deverão ser enviados para Associação Systema no dia útil a seguir à realização do evento.

O protesto tem uma caução de 50 Euros que deverá ser paga no ato da entrega da documentação. Se o protesto implicar a alteração da decisão, a caução será devolvida.

No Chão (KD)

Um atleta é considerado no chão quando:

após um golpe tocar no chão com qualquer parte do corpo que não os pés

após um golpe procurar agarra-se às cordas para manter equilíbrio

após um golpe se encontrar parcial ou totalmente para lá das cordas

após um golpe violento ficar num estado de semiconsciência e, segundo o parecer do árbitro, não estar em condições para prosseguir o combate.

Quando um atleta estiver no chão, o árbitro inicia de imediato uma contagem de 1 a 10, com um segundo de intervalo entre cada número, indicando cada segundo com os dedos para que o atleta possa acompanhar.



O combate não continuará enquanto o árbitro não contar até 8, mesmo que o atleta, entretanto esteja pronto para o retomar. Se o atleta não levantar as mãos ao nível do rosto, o árbitro continuará contagem até 10 e o combate terminará com um KO declarado.

Regulamento de Regras de Systema Combate

Se um atleta estiver no chão no final de um assalto, o árbitro continuará a contagem mesmo que o gongo toque. Se o árbitro contar até 10, o atleta será declarado vencido por KO.

Se um atleta que, depois de ter estado no chão e o combate ter continuado após a contagem até 8, voltar a cair no chão sem receber um novo golpe, o árbitro recomeçará a contagem onde anteriormente tinha terminado.

Se os dois atletas caírem ao mesmo tempo, a contagem continuará enquanto um deles estiver no chão. Se os dois atletas permanecerem no chão após o fim da contagem, o combate será terminado e uma decisão tomada: se tiver decorrido mais de metade do combate, serão considerados os pontos atribuídos antes do KO; caso contrário, será declarado combate nulo (No Contest)

Um atleta que não recomece o combate depois do intervalo ou depois de uma KD será declarado vencido.

Se um atleta sair pelas cordas do ringue após um golpe, o árbitro indicará ao adversário que se dirija para o canto neutro contrário. Se o atleta permanecer fora das cordas, o árbitro contará até 10.

Se alguém impedir o atleta de regressar ao ringue, o árbitro fará uma advertência à pessoa, podendo mesmo interromper o combate se esta ação continuar.

Se ambos os atletas caírem do ringue, o árbitro iniciará uma contagem. Se um atleta tentar impedir o seu adversário de regressar ao ringue antes de terminar a contagem, será desqualificado.

Se ambos os atletas caírem do ringue, o árbitro iniciará a contagem e o primeiro atleta que regressar ao ringue antes de a contagem terminar será considerado o vencedor. Caso nenhum atleta regresse, será declarado empate. Se ambos os atletas subirem ao ringue antes de a contagem terminar, combate continuará.

Lesões

No caso de uma lesão de um dos atletas, o combate é interrompido apenas o tempo suficiente para o médico decidir se o atleta lesionado pode ou não continuar. Assim que o médico chegue à área de combate, tem dois minutos para decidir se a lesão necessita de tratamento.



Se a lesão for grave e necessitar de tratamento do médico de serviço, o combate termina por ordem do médico.

Se o atleta lesionado for considerado apto pelo médico, então o combate é retomado.

Se o combate tiver de ser parado por causa de uma lesão, o árbitro e os juízes terão de apurar:

Quem causou a lesão;

Se foi ou não uma lesão intencional;

Se foi ou não por causa do atleta lesionado

Se a lesão foi causada ou não por uma técnica ilegal

Caso não haja violação das regras por parte do atleta ileso, então esse atleta ganha por incapacidade do seu adversário

Caso haja violação de regras por parte do atleta ileso, o atleta lesionado ganha por desqualificação do adversário.

Procedimentos após KO, RSC e RSCH.

Se um atleta se lesionar durante o combate, o médico é a única pessoa que pode avaliar a condição do atleta.

Se um atleta permanecer inconsciente, apenas o árbitro e o médico têm autorização para estarem no ringue, salvo indicação médica contrária.

Um atleta que tenha recebido um RSCH não poderá competir durante
1 mês

Um atleta que tenha recebido um RSCH duas vezes num período de 3 meses não poderá competirmos
3 meses seguintes

Um atleta que tenha recebido um RSCH três vezes consecutivas num período de 12 meses não poderá competir nos
12 meses seguintes

Estes períodos de quarentena não podem ser reduzidos, mesmo que os exames médicos não revelem existência de lesões.

Quando o combate terminar por incapacidade física de recuperação após um golpe forte, o árbitro dirá aos juízes para marcar KO, RSC ou RSCH nas suas folhas de pontuação. O



resultado tem de ser registado na caderneta do atleta. Este será também o resultado oficial do combate e não pode ser alterado.

Terminado o período de quarentena, o atleta terá de ser declarado apto para competição por um médico desportivo, após a realização de exames médicos apropriados, incluindo um eletroencefalograma.

Procedimentos nos casos de lesões em geral:

nas lesões, além de KO ou RSCH, o médico pode dar um período mínimo de quarentena e recomendar o tratamento hospitalar

o médico pode exigir tratamento imediato num hospital

Se um atleta ou delegado de clube não aceitarem os conselhos do médico da prova, o mesmo fará um relatório por escrito, que entregará ao delegado da Associação Systema, dando conta que a responsabilidade médica foi recusada e que a mesma passa para o atleta e sua equipa. O resultado oficial do combate e o período de quarentena determinado pelo médico serão válidos.

Violações Especiais das Regras

Se um atleta, treinador ou toda a equipa protestar, invadindo ou não saindo da área de combate imediatamente após o seu término, toda a equipa pode ser desqualificada e incorrer em processo disciplinar.

Systema Combat equipamento

Light Systema

Em Light Systema os atletas devem usar
T-shirt e Calções Systema Combate

É proibido o uso de cinto de graduação, blusão com decote em V ou qualquer outro tipo de vestuário como quimonos tradicionais.

Systema KO

Atletas masculinos: tronco nu e calças Systema Combat

Atletas femininas:

Top de desporto e calças Systema Combate.

Systema KO



Atletas masculinos: tronco nu e calções Systema Combate

Atletas femininas:

Top de desporto e calções de Systema Combat

É proibido o uso de joias ou adereços de qualquer tipo.

Equipamento de Proteção

Capacete:

O capacete é obrigatório em todas as disciplinas de Systema Combate.

O capacete pode ser de borracha, de espuma, plástico macio ou de esponja compacta coberta por couro.

O capacete apenas deve cobrir o topo da testa, topo da cabeça, têmporas, a parte superior do osso maxilar, orelhas e parte de trás de cabeça. Não é permitido o uso de capacetes que cubram a face ou reduzam o campo de visão.

O capacete não deve obstruir a audição de atletas. As partes para fixação do capacete não podem ser de metal nem de plástico. É permitido o uso de velcro para o ajuste por baixo do queixo e atrás da cabeça.

Nas disciplinas de tatami, nos escalões Cadetes, iniciados e Juvenis, é obrigatório o uso de capacetes com proteção da face, isto é, com viseira de policarbonato. Capacetes de grelha, grade ou rede são proibidos.

Luvax: São usados dois tipos de luvas em competições de Systema Combate:

Luvax para Systema ponto e luvas para disciplinas de tatami ou ring. Em todas disciplinas de combate as luvas são obrigatórias.

Luvax para Systema ponto

Em Systema ponto é obrigatório usar luvas com a palma da mão aberta.

e total cobertura da primeira metade dos dedos, incluindo o dedo polegar.

As luvas devem permitir abrir e fechar a mão e têm que cobrir a área de contacto da frente,

As luvas devem ser feitas de espuma de borracha sintética macia e compacta, cobertas com couro genuíno ou artificial.



As luvas devem ser apertadas à mão do atleta por material autoadesivo em tira ajustável por cima do pulso. Fivelas de metal, plástico e atacadores não são permitidos. Apenas fita adesiva com base de algodão pode ser usada para fixar as luvas ao pulso.

O peso total da luva deve ser 8 Oz.

Luvas para as restantes disciplinas:

O peso da luva deve ser 10 Oz e deve estar visivelmente assinalado. As luvas têm de estar em bom estado de conservação.

As luvas deverão ser de espuma de borracha sintética, compacta e macia, coberta com couro genuíno ou artificial.

As luvas deverão cobrir completamente o punho do atleta, com partes separadas para dedo polegar e para os restantes dedos. O dedo polegar está preso ao resto da luva por uma tira pequena e forte.

O material interno de espuma de borracha deve cobrir a parte dianteira e superior do punho, extremidade da palma da mão e parte superior e dianteira do dedo polegar.

O interior das luvas deve cobrir a parte debaixo dos dedos e palma da mão só com couro, bem como um mínimo de 5 cm do pulso.

As luvas devem ser apertadas à mão do atleta por material autoadesivo em tira ajustável por cima do pulso. Fivelas de metal ou plástico não são permitidas. Apenas é permitido o uso de fita adesiva com base de algodão para fixar as luvas ao pulso.

Ligaduras de mãos e ligaduras de pés:

As ligaduras são usadas para enrolar os punhos e pulsos de modo a evitar lesões.

Em Systema ponto é opcional usar ligaduras, mas em todas as outras disciplinas é obrigatório.

Até juvenis, as ligaduras devem ter 250 cm de comprimento e 5 cm de largura.

A partir de Juniores, as ligaduras devem ter até 500 cm de comprimento e 5 cm de largura.

Devem ser de algodão e não podem ter extremidades afiadas.

As ligaduras devem apertar à parte superior do pulso do atleta com uma tira de adesivo ou velcro com base de algodão com comprimento máximo de 15 cm e 2 cm de largura.



Proteção de dentes (boquilha).

A boquilha para proteção de dentes deve ser feita de material de borracha macia e flexível.

São permitidas proteções para dentes superiores e inferiores.

A proteção de dentes deve ser adaptada à configuração da boca do atleta.

O uso de proteção de dentes é obrigatório em todas as disciplinas, em todos os escalões etários e em todas as classes.

Regulamento de Regras de Systema Combat

Proteção de peito:

A proteção de peito é obrigatória para todas as atletas femininas a partir do escalão Juvenil em todas as disciplinas.

A proteção de peito deve ser de plástico duro e pode ser coberta com algodão.

A proteção de peito pode ser feita numa só peça e cobrir todo o tórax ou em duas peças para inserção em soutien de modo a cobrir cada peito individualmente. É usada debaixo da t-shirt ou top.

Proteção de virilha coquilha

Obrigatório para todos os atletas, independentemente de sexo, disciplina e escalão.

A coquilha deve ser feita de material plástico duro e deve cobrir completamente os órgãos genitais.

A coquilha é usada debaixo das calças ou calções.

Proteção de tibia:

A proteção de tibia tem de cobrir a zona entre a parte inferior do joelho ao topo dos pés.

São permitidas as proteções de tibia do tipo meia e do tipo tubo. As mesmas podem ter neopreno e fechar com velcro atrás da perna.

Proteção de pés botas.

As proteções de pés são feitas de espuma de borracha sintética, compacta e macia, coberta por pele genuína ou artificial.



As proteções de pés devem ser feitas numa só peça e cobrir a parte superior do pé, lateral, tornozelo e calcanhar, deixando a planta do pé aberta.

Devem ter tamanho adequado para cobrir os pés e dedos do pé por completo.

Os dedos do pé devem estar presos por duas tiras de elástico.

A proteção de pé é apertada por tiras de elástico adesivas que passam por trás do pé, cruzando sobre o peito e fixando-se sobre o calcanhar.

Cotoveleiras:

As cotoveleiras são obrigatórias em systema ponto

As cotoveleiras devem ser feitas de espuma macia e devem cobrir parcialmente o antebraço e a parte superior do braço. O material não pode ser abrasivo.10.

Regras Systema Light

Em competições de Light Systema, que se referem geralmente ao Light Contact nas outras modalidades semelhantes, os atletas utilizam uma variedade de técnicas que se destacam pela precisão e controle, já que o objetivo é demonstrar habilidade sem causar danos excessivos ao adversário. Aqui estão algumas das principais técnicas utilizadas:

Jabs e Diretos

Jab Um soco rápido e direto com a mão da frente, usado para medir a distância, preparar outras técnicas e manter o adversário à distância.

Direto. Um soco forte e direto com a mão de trás, frequentemente utilizado após o jab para formar combinações efetivas.

Gancho (Hook)

- Um soco circular que visa a cabeça ou o corpo do adversário. Executado com a mão da frente ou de trás, é eficaz em curtas distâncias.

Uppercut

Um soco ascendente que visa o queixo ou o corpo do adversário, geralmente utilizado em curta distância ou dentro de combinações.

Golpe de pé frontal

Um golpe de pé direto e rápido com a parte inferior do pé, utilizado para manter a distância e surpreender o adversário.

Golpe de pé lateral (Side Kicks)



Um chute poderoso executado de lado, visando a região do corpo ou da cabeça. É eficaz para manter o adversário à distância.

Golpe de pé circular

Um do golpe de pé mais comuns e versáteis, pode ser aplicado na região das pernas, corpo ou cabeça, utilizando a canela ou o pé para impactar o adversário.

Golpe de perna rotativo (Spinning Kicks)

Spinning Back Kick é um golpe de perna com o calcanhar, que visa o corpo do adversário com grande poder de impacto.

Spinning Hook Kick Um golpe de perna rotativo que visa a cabeça, utilizando o calcanhar para um impacto surpreendente e poderoso.

Combinação de Socos e golpes de pernas

A combinação de socos e pés de forma fluida e contínua é crucial para dominar a dinâmica da competição. Por exemplo, uma combinação comum é o jab-direto seguido por um golpe de perna circular baixo.

Defesas e Esquivas

-Bloqueios: Utilizar os braços e pernas para bloquear socos e pernas do adversário.

Esquivas: Movimentos rápidos de corpo para evitar golpes do adversário, mantendo a posição para contra-atacar.

Movimentação

Footwork. Movimentos de pés para entrar e sair da distância de ataque do adversário, manter a posição e criar ângulos de ataque favoráveis.

Em competições de Light Systema, é essencial que os atletas demonstrem controle e técnica, evitando golpes excessivamente fortes e focando na precisão e execução correta das técnicas. A habilidade de combinar ataques e defesas de forma fluida, juntamente com uma boa movimentação, são chaves para o sucesso nesta modalidade.

Regras Systema Combat KO

As regras de um combate de Systema KO podem variar ligeiramente dependendo da organização, mas as diretrizes gerais que são comumente seguidas em competições oficiais:

Equipamento Obrigatório

Luvas de Boxe. Os competidores devem usar luvas adequadas, geralmente fornecidas ou aprovadas pela organização do evento.

Protetor Bucal. É obrigatório para proteger os dentes e a boca.

Protetor de Cabeça: Dependendo da categoria (amadores ou juvenis), é obrigatório.

Protetor Genital: Obrigatório para ambos os géneros.



Caneleiras. Usadas para proteger as pernas.
Protetor de Peito: Obrigatório para as mulheres.
Fitas e Bandagens: Utilizadas nas mãos sob as luvas para maior proteção.

Duração do Combate

-Rounds: O número de rounds e a sua duração podem variar. Geralmente, os combates têm 3 a 5 rounds com cada round durando 2 a 3 minutos, separados por intervalos de 1 minuto.

Área de Competição

Ringue ou Tatami 8x8 os combates acontecem num ringue ou Tatami com dimensões regulamentadas, similar ao de boxe.

Técnicas Permitidas

Socos: Todos os socos típicos do boxe (jab, direto, gancho, uppercut).
Golpes de pés: Incluem golpes de pés frontais, laterais, circulares, rotativos e golpes com o calcanhar.

Técnicas Proibidas

Cabeçadas, Cotoveladas e Mordidas: Não são permitidos.
Agarrões Prolongados: Agarrar e segurar o adversário por períodos prolongados não é permitido.
Golpes nas Costas ou na Nuca: Proibidos para evitar lesões graves.
Golpes. Após a gongo ou campainha tocar. É proibido golpear o adversário após o fim do round.

Critérios de Pontuação

Efetividade dos Golpes: Golpes limpos e precisos que atingem o adversário de forma clara.
Agressividade e Controle**: Demonstrar controle do ringue e agressividade durante o combate.
Defesa: Habilidade de evitar golpes do adversário.

Condições para Vitória

Pontos: O lutador que acumular mais pontos ao final dos rounds, de acordo com a decisão dos juizes.
Knockout (KO): Se um lutador é derrubado e não consegue levantar-se antes da contagem de 10 segundos.
Technical Knockout (TKO): Se o árbitro decide que um lutador não pode continuar, geralmente por questões de segurança.

Desqualificação: Por violação das regras.

Intervenção do Árbitro

O árbitro tem a autoridade para parar o combate em qualquer momento se considerar que um lutador está em perigo ou se houver violação das regras.

Penalizações



Advertências: Dadas pelo árbitro por infrações menores.

Dedução de Pontos: Pode ocorrer após advertências repetidas.

Desqualificação: Em casos de infrações graves ou comportamento antidesportivo.

Procedimentos Médicos

Exames Médicos: Os lutadores devem passar por exames médicos antes e depois dos combates para assegurar que estão aptos a competir e não sofreram lesões significativas.

SYSTEMA
Martial Art