



**REGULAMENTO DE
ARBITRAGEM
SYSTEMA COMBATE LIGHT**

Versão 2 | 24 de abril de 2025

Controlo do documento

Versão	Data	Descrição da atualização
V1	27/02/2025	Versão inicial
V2	24/04/2025	Criação de tabela de controlo de documento e alteração dos artigos 6º, 12º e 28º

Índice

Controlo do documento.....	2
PREÂMBULO	5
Código de Ética Desportiva	5
Espírito Desportivo.....	5
Valores da Ética Desportiva	5
Responsabilidades.....	6
SECÇÃO I	7
Disposições Gerais.....	7
Artigo 1º Objeto	7
Artigo 2º Definições.....	7
Artigo 3º Ética da Arbitragem.....	7
SECÇÃO II	8
Área de Competição.....	8
Artigo 4º Área de Combate.....	8
Artigo 5º Equipamento de apoio à área de combate.....	9
Artigo 6º Assistência médica	10
SECÇÃO III	10
Árbitros, Juízes e Cronometristas	10
Artigo 7º Árbitros, Juízes e Cronometristas	10
Artigo 8º Uniforme	10
Artigo 9º Funções.....	11
Artigo 10º Deveres	12
Artigo 11º Direitos.....	13
SECÇÃO IV	14
Competição	14
Artigo 12º Escalões Etários e Categorias de Peso e Pesagens.....	14
Artigo 13º Duração dos Combates	15
Artigo 14º Treinadores, Instrutores e Adjuntos.....	15
Artigo 15º Uniforme e Equipamento de Proteção dos Atletas	16
SECÇÃO V	17
Técnicas e Áreas de Ataque	17
Artigo 16º Técnicas Legais	17
Artigo 17º Áreas legais de ataque	18
Artigo 18º Infrações.....	18

SECÇÃO VI	19
Combate	19
Artigo 19º Combate	19
Artigo 20º Postura do Árbitro na área de competição	19
Artigo 21º Deslocamento do Árbitro na área de competição	19
Artigo 22º Vozes de Comando do Árbitro	20
Artigo 23º Poderes	20
Artigo 24º Penalizações	21
Artigo 25º Saídas	22
Artigo 26º Sinalética	23
Artigo 27º Lesões	23
SECÇÃO VII	24
Pontuação e Decisão	24
Artigo 28º Sistema de Pontuação	24
Artigo 29º Decisão do combate	25
SECÇÃO VIII	26
Protestos	26
Artigo 30º Protestos	26

PREÂMBULO

Código de Ética Desportiva

Nos termos da Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto (Lei n.º 5/2007, de 16 de janeiro), a atividade desportiva deve seguir princípios de ética, espírito desportivo, verdade e formação integral dos participantes. A ética no desporto foca-se em valores para orientar praticantes, agentes desportivos e associações, tornando o desporto um fator educacional e de inclusão social. Promove o desenvolvimento humano e a responsabilidade de comportamentos leais, servindo de exemplo para os jovens.

O espírito desportivo é vital para o sucesso e desenvolvimento do desporto, beneficiando indivíduos, organizações e a sociedade. Um desporto ético é mais atrativo e motivador para todos os envolvidos. É importante que todos os agentes transmitam os valores desportivos, permitindo às crianças e jovens desenvolver um quadro de referência para escolhas responsáveis perante as pressões desportivas.

Os princípios éticos são essenciais para todos os envolvidos no desenvolvimento desportivo. Pensá-los especificamente na prática desportiva torna-os exemplo e referência, especialmente para os jovens.

Espírito Desportivo

O Espírito Desportivo abrange valores e princípios que devem ser vivenciados na prática desportiva, imprimindo um sentido positivo à atividade e contribuindo para o desenvolvimento harmonioso da pessoa. É essencial que todos os agentes desportivos vivam esses valores, servindo de exemplo para os jovens, tanto dentro quanto fora da competição.

Respeitar códigos, regulamentos, honrar compromissos e recusar métodos desonestos são parte fundamental do Espírito Desportivo. Esses princípios devem nortear a prática desportiva e constituir a "espinha dorsal" da mesma, rejeitando comportamentos que busquem vantagens injustas.

Valores da Ética Desportiva

O desporto desenvolve valores pessoais e sociais que se aplicam no dia-a-dia. Além de valores comuns, o desporto envolve respeito pelas regras, adversários, árbitros, fairplay, tolerância, amizade, verdade, aceitação do resultado, dignidade humana, persistência, disciplina, socialização, hábitos saudáveis, interajuda, responsabilidade, honestidade, humildade, lealdade, respeito pelo corpo, imparcialidade, cooperação e inclusão social.

O Código destaca três dimensões:

a) Ética desportiva como prevenção de fenómenos como violência, dopagem, racismo, xenofobia e discriminação social.

- b) Educação pelo desporto para promover valores humanos e hábitos saudáveis, com agentes desportivos exemplares, especialmente para jovens.
- c) Fairplay no desporto, com respeito às regras, amizade, respeito mútuo e correção nas relações, incluindo com adversários.

Responsabilidades

Para garantir a ética desportiva, é essencial que todos assumam responsabilidades, aderindo voluntariamente aos princípios do Código. Governos devem implementar estruturas que permitam a concretização da ética desportiva e verificar o cumprimento do Código de Ética Desportiva por entidades desportivas.

Organizações desportivas devem aprovar normas que privilegiem comportamentos eticamente positivos e fazer cumprir regulamentos disciplinares. Agentes desportivos, como praticantes, treinadores, árbitros e outros, devem aceitar e cumprir regras éticas, sendo exemplo para os jovens e cidadãos. Devem também divulgar a ética desportiva nas escolas e colaborar com projetos educativos.

Compromissos com valores éticos devem ser assumidos por todos os agentes desportivos, com diretrizes mínimas de conduta. A prática desportiva, competitiva ou não, deve ser organizada com dignidade, respeito e equidade.

Todos os participantes em eventos desportivos, incluindo familiares, espetadores e auxiliares, devem promover e defender os princípios do Código de Ética Desportiva, comprometendo-se com a promoção destes valores.

in “Código de Ética Desportiva”, IPDJ

[\(<https://pned.ipdj.gov.pt/codigo-de-etica-desportiva>\)](https://pned.ipdj.gov.pt/codigo-de-etica-desportiva)

SECÇÃO I

Disposições Gerais

Artigo 1º | Objeto

A competição em Systema Combate Light é executada, com técnicas bem controladas e objetivas. Os Atletas combatem com tempo corrido, continuamente até que o Árbitro central dê voz de STOP. Todas as técnicas têm de ser utilizadas com potência controlada quando atingirem as áreas legais de ataque e deve ser dada igual ênfase em ambas as técnicas de braços e pernas. A avaliação completa é feita por três juízes. O árbitro central não avalia os combates, apenas controla o respeito pelas regras. Cada Atleta tem de possuir a sua própria Licença (Caderneta) e o Exame Médico Desportivo (EMD) válido para a respetiva época desportiva e ser acompanhado no canto por um Treinador ou Instrutor reconhecido pela Systema Martial Art.

Artigo 2º | Definições

Para os devidos efeitos consideram-se:

- a) **Provas Oficiais** – provas organizadas pela Systema Martial Art, incluídas no calendário oficial anual, que podem ser realizadas em colaboração com Clubes associados;
- b) **Provas Particulares** – provas organizadas por Clubes, Promotores ou Entidades federadas, homologadas pela Systema Martial Art;
- c) **Clubes** – a referência a clubes no presente regulamento deve entender-se como feita aos Clubes, Ginásios/Equipas e Associações;
- d) **Agentes Desportivos** – membros dos órgãos sociais, técnicos dos clubes/equipas, sócios ordinários, dirigentes de clubes, delegados, árbitros, juízes, atletas, treinadores, equipas médicas, organizadores e outros intervenientes dos eventos;
- e) **Recinto desportivo** – espaço destinado à competição Systema Combat Light, englobando as estruturas que lhe garantem a funcionalidade e lugares reservados ao público;
- f) **Área de Competição** – zona delimitada e de acesso restrito composta pelas áreas de combate, balneários, espaços de acesso e espaços de aquecimento;
- g) **Área de Combate** – superfície onde se desenrola o combate, incluindo as zonas de apoio ao mesmo.

Artigo 3º | Ética da Arbitragem

São passíveis de procedimento disciplinar os Árbitros e Juízes que infringjam as seguintes regras de ética:

- a) Sejam parciais;

- b) Faltem às convocatórias sem justificação;
- c) Tenham comportamento antidesportivo;
- d) Incumprimento dos horários estipulados;
- e) Incumprimento dos requisitos de homologação para os eventos (gala);
- f) Uniforme em desconformidade com o regulamentado;
- g) Uniforme utilizado incorretamente e fora do exercício de funções;
- h) Outros incumprimentos serão analisados e penalizados de acordo com a gravidade da situação;

SECÇÃO II

Área de Competição

Artigo 4º | Área de Combate

Na disciplina de Systema Combate Light deverá se utilizada uma área de combate aberta “Tatame” com dimensão oficial de 7x7 metros e espessura mínima de 2,5 cm. Em alternativa pode ser autorizada a utilização de uma área de combate aberta “Tatame” de forma quadrada e com dimensão não inferior a 6x6 metros.

No caso da competição de Systema Combate Light se realizar integrada em torneio com competição de Systema Combate KO, poderá ser, excepcionalmente, utilizado um “ring”. Este terá de ser quadrado, com o comprimento mínimo de 4,9 m e máximo de 6,1 m de lado, sendo estas dimensões medidas pelo interior das cordas. O “ring” deverá estar à altura mínima de 0,91 m e à máxima de 1,22 m do solo.



Figura 1. Tatame e Ringue de competição

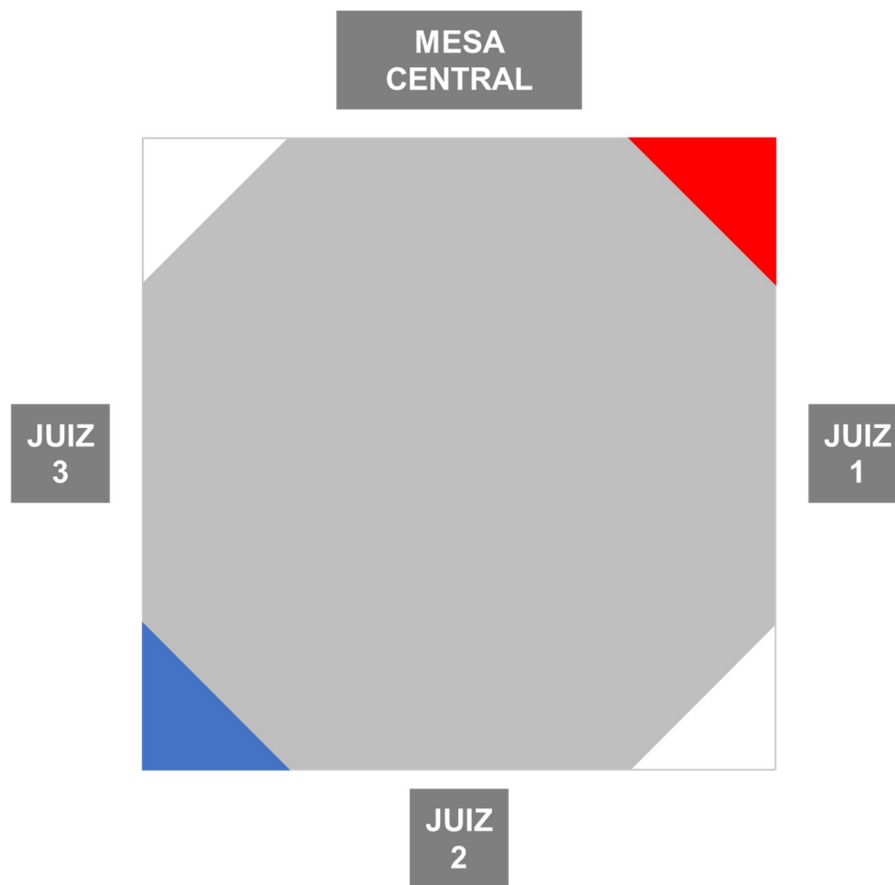


Figura 2. Organização da área de competição

Artigo 5º | Equipamento de apoio à área de combate

Independentemente se a prova é realizada em “tatame” ou em “ring”, devem de estar disponíveis:

- 1 Mesa central para o Árbitro responsável pela área ;
- 1 Gongos ou sineta;
- Cronómetros;
- Clickers (3 vermelhos + 3 azuis);
- Folhas de pontuação Systema Martial;
- 1 Ordem de combates;
- Mesas e cadeiras para os juizes;
- 2 Cadeiras para canto vermelho e 2 cadeiras para canto azul (apenas ringue);
- 2 Cadeiras / bancos para descanso dos Atletas entre assaltos;
- 2 Baldes;
- 1 Microfone ligado a um sistema de som;
- 2 Capacetes (1 vermelho e um azul);
- 4 Pares de luvas de combate (2 vermelhas e 2 azuis);
- Equipamento para limpar e secar o chão;
- Luvas médicas

Artigo 6º | 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 medicina desportiva, 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.

SECÇÃO III

Árbitros, Juízes e Cronometristas

Artigo 7º | Árbitros, Juízes e Cronometristas

Durante todas as competições, têm de haver um Árbitro Responsável pela área de competição, que será o Oficial da Equipa de árbitros do tatame, e que poderá ser também Árbitro ou Juiz na prova.

Cada combate tem de ter um Árbitro, e ser avaliado por três Juízes sentados longe do público e perto tatame. Cada um dos Juízes tem de estar sentado no meio dos três lados do tatame. No lado livre do tatame, e virado para o público fica a mesa central, onde estará sentado o Cronometrista e o responsável pela área, ou quem o substitua, no caso de estar a arbitrar ou a ajuizar.

Os elementos que numa prova exerçam funções de Árbitro, Juiz ou Cronometrista, não podem em momento algum da prova atuar como Diretor, Treinador, Instrutor ou Adjunto de um Atleta ou Equipa que participe na prova.

Os clubes / ginásios / academias, não podem recusar árbitros indicados pela respetiva delegação ou federação, desde que estes estejam oficializados.

Artigo 8º | Uniforme

Os Árbitros e Juízes deverão apresentar-se na competição devidamente equipados com:

- Calças pretas;
- T-shirt ou polo do Conselho de Arbitragem Systema Combat;
- Meias pretas;
- Sapatilhas pretas com sola de borracha;
- Caso o cabelo seja comprido, deverá estar apanhado.

Não é permitido aos Árbitros Centrais o uso de:

- Cinto;
- Relógio;
- Brincos, anéis, pulseiras, fios, etc.;
- Óculos (é permitido o uso de lentes de contacto).

Os árbitros deverão zelar pelo seu correto atavio durante o decurso das competições. O uniforme de arbitragem não deve ser justo ao corpo, nem expor o abdómen, costas ou fundo das costas.

Artigo 9º | Funções

Compete ao Árbitro Oficial de Equipa:

- a) Verificar a documentação e o Exame Médico Desportivo (EMD) dos Atletas;
- b) Verificar o peso dos Atletas no início das provas;
- c) Fazer a Acreditação de todos os Agentes Desportivos intervenientes na competição;
- d) Receber as cadernetas dos atletas e fazer o registro dos combates nas mesmas.

O Oficial de Equipa pode ser adjuvado, ou delegar as suas funções, em qualquer outro membro da equipa de arbitragem.

Compete aos Árbitros:

- a) Verificar o equipamento dos Atletas antes do início do combate (se não houver Juízes designados para tal);
- b) Supervisionar todo o combate e certificar que as regras de “fair play” são estritamente cumpridas;
- c) Arbitrar mantendo como prioridades a segurança dos Atletas e o cumprimento das regras;
- d) Mediante a gravidade de uma infração durante o combate, compete ao Arbitro advertir, dar avisos oficiais, pontos negativos ou até Desclassificar
- e) Evitar que um atleta em inferioridade física, sofra uma punição muito severa por parte do outro atleta, garantindo a sua integridade física;
- f) Interpretar as regras em todos os casos em que elas sejam aplicáveis ou compatíveis com o combate que está a decorrer;
- g) Avaliar o desempenho dos atletas e equipas em competição;

- h) No final do combate, o Árbitro deve recolher as folhas de pontuação de cada Juiz e entregá-las ao Cronometrista que posteriormente anunciará o resultado do combate;
- i) Se o Árbitro Desclassificar um Atleta ou terminar o combate, ele tem de primeiro indicar ao responsável pela área de competição, ou a mesa qual o Atleta que foi desqualificado e quais as razões para dar o combate por terminado, para que os a mesa possa fazer o anúncio publico;
- j) O Arbitro não pode anunciar o vencedor levantando o braço Atleta ou de outra forma antes de mesa ou o locutor o fazerem oficialmente.

Compete aos Juízes:

- a) Verificar o equipamento dos Atletas antes do início do combate;
- b) Avaliar com atenção, através da utilização de clickers e folhas de pontuação, o desempenho dos Atletas em competição;
- c) Avaliar o desempenho dos atletas e equipas em competição;
- d) Os Juízes não devem interagir ou falar com os Atletas, Treinadores, Instrutores, Adjuntos, ou demais Juízes durante o combate, com exceção do Árbitro Central;
- e) Os Juízes devem, se necessário, no final de um assalto, notificar o Árbitro acerca de qualquer incidente que tenha passado despercebido a este, como por exemplo o comportamento incorreto de um Treinador ou Instrutor, uma infração de um atleta, etc.;
- f) Os Juízes não podem abandonar o seu lugar até ser anunciado o resultado do combate;
- g) Os Juízes, durante o exercício de funções, devem obrigatoriamente usar os clickers.

Compete aos Cronometristas:

- a) Controlar o tempo dos combates, parando a contagem, apenas e só, quando for solicitado pelo árbitro;
- b) Sinalizar o início e fim de cada assalto, tocando o gongo ou sineta;
- c) Contar o tempo de descanso entre assaltos;
- d) Informar o número do assalto antes deste começar;
- e) Dar ordem de “Segundos Fora”, dez segundos antes do início de cada assalto para que o tatame fique livre;
- f) Informar o árbitro quando os avisos somarem um ponto negativo e as penalizações uma desqualificação automática;
- g) Fazer o registo das pontuações, advertências e avisos na folha de resumo de pontuação;

Artigo 10º | Deveres

Os Árbitros, Juízes e Cronometristas:

- a) Têm como primeiro dever, disciplinar e instruir os Atletas, Treinadores, Instrutores e demais Agentes Desportivos e o Público com as regras e regulamentos da modalidade e os princípios fundamentais da Ética Desportiva e do *Fair-play*;
- b) Devem comparecer para desempenharem os seus cargos e funções, sempre que, para tal, sejam convocados pelo Conselho de Arbitragem;
- c) Sempre que não possam comparecer e desempenhar as funções que lhes competem, deverão informar o Conselho de Arbitragem com a antecedência mínima de 10 dias úteis. Em casos imprevistos de força maior, deverão informar assim que possível;
- d) Devem comparecer no local da competição, devidamente equipados, pelo menos 30 minutos antes do início da mesma, e colaborar na preparação da mesma, se necessário;
- e) Devem controlar o peso dos atletas no início das competições, quando para tal forem nomeados;
- f) Devem avaliar o desempenho dos atletas e equipas em competição;
- g) Devem desempenhar a sua função, com total imparcialidade, tendo apenas em consideração, o desempenho dos Atletas e da Equipa em avaliação, independentemente da Entidade ou Clube que representam;
- h) Devem desempenhar a sua função com empenho, brio e profissionalismo;
- i) Devem exercer a sua função, conscientes de que a competição se baseia primordialmente na atuação e desempenho dos Atletas e dos respetivos Agentes Desportivos, e não na sua própria atuação e desempenho;
- j) Devem certificar-se que as regras e o fair-play são rigorosamente cumpridos;
- k) Devem conhecer profundamente as regras e regulamentos de competição em vigor;
- l) Devem zelar para manter atualizado o seu conhecimento das regras e regulamentos;
- m) Devem frequentar as Formações e Cursos que o Conselho de Arbitragem promova;
- n) Devem frequentar anualmente, pelo menos, uma Ação de Reciclagem, no âmbito dos Regulamentos e Códigos de Pontuação, Regulamentos e Regras de Competição, Critérios de avaliação e pontuação, Postura e desempenho na área de competição, entre outros;
- o) Devem, à semelhança dos demais agentes desportivos, estar cobertos por Seguro Desportivo, para a época desportiva em curso.

Artigo 11º | Direitos

Os Árbitros, Juizes e Cronometristas, têm direito:

- a) de frequentar todas as Formações, Cursos e Ações de Reciclagem, promovidas pelo Conselho de Arbitragem;
- b) entrar gratuitamente em todas as provas e competições desportivas, no âmbito da modalidade;

- c) a alimentação, disponibilizada pela entidade organizadora da competição, sempre que a mesma tenha uma duração superior a quatro horas;
- d) à retribuição das despesas de deslocação para as competições, desde que a mesma seja feita em grupo, numa única viatura, e não individualmente, salvo casos excepcionais;
- e) à isenção da taxa de inscrição anual na Systema Martial Art e do respetivo seguro desportivo obrigatório;
- f) ao registo, na respetiva caderneta desportiva, de toda a carreira no desempenho das suas funções de arbitragem.

SECÇÃO IV

Competição

Artigo 12º | Escalões Etários e Categorias de Peso e Pesagens

A idade que o Atleta tiver a 31 de dezembro determinará o escalão em que o Atleta compete vai competir durante toda essa a época desportiva.

CADETES	7 a 9 anos					
Masculino	- 22 kg	- 26 kg	- 30 kg	- 34 kg	- 38 kg	+ 38 kg
Feminino	- 22 kg	- 26 kg	- 30 kg	- 34 kg	- 38 kg	+ 38 kg

INICIADOS	10 a 12 anos										
Masculino	- 28 kg	- 32 kg	- 36 kg	- 40 kg	- 44 kg	- 48 kg	- 52 kg	- 56 kg	- 60 kg	- 64 kg	+ 64 kg
Feminino	- 28 kg	- 32 kg	- 36 kg	- 40 kg	- 44 kg	- 48 kg	- 52 kg	- 56 kg	- 60 kg	- 64 kg	+ 64 kg

JUVENIS	13 a 15 anos											
Masculino	- 34 kg	- 38 kg	- 42 kg	- 46 kg	- 50 kg	- 54 kg	- 58 kg	- 62 kg	- 66 kg	- 70kg	- 74 kg	+ 74 kg
Feminino	- 34 kg	- 38 kg	- 42 kg	- 46 kg	- 50 kg	- 54 kg	- 58 kg	- 62 kg	- 66 kg	- 70kg	- 74 kg	+ 74 kg

JÚNIORES	16 a 17 anos												
Masculino	- 54 kg	- 58 kg	- 62 kg	- 66 kg	- 70 kg	- 74 kg	- 78 kg	- 80 kg	- 84 kg	- 88 kg	- 92 kg	+ 92 kg	
Feminino	- 50 kg	- 54 kg	- 58 kg	- 62 kg	- 66 kg	- 70 kg	- 74 kg	- 78 kg	- 82 kg	+ 82 kg			

SÉNIORES	18 a 40 anos												
Masculino	- 54 kg	- 58 kg	- 62 kg	- 66 kg	- 70 kg	- 74 kg	- 78 kg	- 80 kg	- 84 kg	- 88 kg	- 92 kg	+ 92 kg	
Feminino	- 50 kg	- 54 kg	- 58 kg	- 62 kg	- 66 kg	- 70 kg	- 74 kg	- 78 kg	- 82 kg	+ 82 kg			

VETERANOS	41 a 55 anos												
Masculino	- 54 kg	- 58 kg	- 62 kg	- 66 kg	- 70 kg	- 74 kg	- 78 kg	- 80 kg	- 84 kg	- 88 kg	- 92 kg	+ 92 kg	
Feminino	- 50 kg	- 54 kg	- 58 kg	- 62 kg	- 66 kg	- 70 kg	- 74 kg	- 78 kg	- 82 kg	+ 82 kg			

As pesagens são efetuadas por árbitros especialmente designados para o efeito, no mínimo dois por balança, um feminino e um masculino, em horário e local definido pela organização com recurso a uma Balança digital ou de Médico providenciada pelo organizador ou promotor. Para a pesagem, cada Atleta deverá ser portador da respetiva licença Desportiva (caderneta), assim como do Boletim oficial do Exame Médico, válido para a época desportiva em curso.

As pesagens nos Campeonatos Regionais, Campeonatos Nacionais e Taças de Portugal são feitas no dia da prova. No caso das Galas e Torneios têm de ser efetuadas na noite anterior à competição ou no dia da mesma, entre as 8h00 e as 10h00 de acordo com a decisão do promotor.

É obrigatória a presença de um representante da equipa/ Atleta no momento da pesagem, mas sem direito a intervirem.

Os Atletas que não compareçam à pesagem à hora indicada têm uma tolerância máxima de 15 minutos, limite a partir do qual serão desqualificados.

A todos os Atletas é dada uma tolerância de 500 g, nos escalões de Juvenis, Júniores, Sêniores e Veteranos, e de 1000 g nos escalões de Cadetes e Iniciados.

Cada Atleta só pode ser pesado 2 vezes. Caso se apresente à pesagem com peso superior ao limite da categoria em que foi inscrito, tem até ao fecho das pesagens para perder o peso que tem a mais. A segunda pesagem é definitiva, e caso não consiga atingir o peso, será desqualificado

Artigo 13º | Duração dos Combates

Os combates têm a duração de:

- a) 2 Assaltos de 1 minuto e 30 segundos cada com intervalos de 1 minuto entre assaltos para a categoria de cadetes;
- b) 2 Assaltos de 2 minutos cada, com intervalo entre assaltos de 1 minuto para as categorias de iniciados e juvenis;
- c) 3 Assaltos de 2 minutos cada, com intervalo entre assaltos de 1 minuto para as categorias de juniores, sêniores e veteranos.

Artigo 14º | Treinadores, Instrutores e Adjuntos

Os Atletas têm de estar sempre acompanhados no canto pelos seus Treinadores. Na impossibilidade de presença do Treinado, este terá de nomear um representante, desde que mesmo seja um Treinado acreditado pela associação Systema

Cada Atleta só pode ser assistido pelo Treinado e um Instrutor ou Adjunto, e todos têm de obedecer às seguintes regras:

- a) Devem permanecer sentados durante o decorrer de todo combate;
- b) Não se podem apoiar nem bater na área de combate;

- c) Não é permitido aos assistentes (Treinado, Instrutor, Adjunto), entrar na área de combate enquanto este estiver a decorrer;
- d) Apenas um dos assistentes (Treinado, Instrutor, Adjunto) pode entrar na área de combate durante o intervalo;
- e) Antes do início de cada assalto, devem ser retirados de cima da área de combate, todos os objetos de apoio usados pelo Treinado e/ou Instrutor/ Adjunto (toalhas, baldes, garrafas, etc.) e limpar o respetivo canto se este estiver molhado ou humedecido;
- f) O Treinado ou o Instrutor ou o Adjunto pode desistir, a qualquer momento, do combate em nome do seu Atleta, atirando a esponja ou toalha para dentro do ringue, exceto se estiver a decorrer uma contagem de proteção;
- g) Um Treinado ou Instrutor ou Adjunto que viole as regras, pode receber um aviso ou ser desqualificado pelo árbitro por comportamento incorreto. Qualquer uma destas situações é considerada na contagem de avisos e pontos negativos do Atleta.

Qualquer assistente (Treinado, Instrutor, Adjunto) ou Agente Desportivo, que incentive os espectadores a dar sinais de orientação ou encorajamento ao Atleta durante os assaltos, pode ser suspenso da sua função na competição, assim como não estão autorizados a interferir no trabalho dos árbitros ou juizes nem tecer comentários depreciativos, sob pena de serem expulso da área.

Artigo 15º | Uniforme e Equipamento de Proteção dos Atletas

Os atletas devem apresentar-se em competição, com seguinte equipamento:

- a) **Roupa** | Calções e t-shirt meia manga, podendo ter publicidade de patrocinadores e os seus logótipos, não podem ter o nome de (KICKBOXING). Os equipamentos são os mesmos para todos os escalões e ambos os sexos.
- b) **Luvas de combate** | As luvas têm de ser iguais de 10 Oz e cobrir a mão toda. Apenas é permitido o uso de fita adesiva com base de algodão para fixar as luvas ao pulso.
- c) **Ligaduras de mãos** | As ligaduras podem ser usadas, mas não devem exceder 3m de comprimento e 5cm de largura. A ligadura pode ser fixada no pulso com fita adesiva, que não pode no entanto exceder os 15 cm de comprimento.
- d) **Coquilha** | A coquilha é obrigatória para todos os Atletas, esta deve ser feita de material plástico duro e cobrir completamente os órgãos genitais e é obrigatoriamente usada por debaixo das calças ou calções.
- e) **Protetor de peito** | O protetor de peito é obrigatório para todas as Atletas femininas a partir do escalão Juvenil. Pode ser feito numa só peça e cobrir todo o tórax ou em duas peças para inserção em soutien de modo a cobrir cada peito individualmente. Deve ser de plástico duro e pode ser coberto com algodão e é obrigatoriamente usado por debaixo da T-Shirt.
- f) **Proteções de tíbias e de pés** | Os protetores de tíbia e de pés são obrigatórios, podendo ser um elemento único ou dois elementos separados, de material

almofadado que não escorregue e não podem possuir qualquer parte dura. A tibia deve ficar totalmente protegida e a bota tem de ser suficientemente larga para cobrir todo o pé, incluindo o calcanhar, e deve chegar pelo menos 5 cm acima do tornozelo deixando a área inferior (da planta do pé) a descoberto.

- g) **Protetor de boca** | O protetor de boca é obrigatório, podendo ser simples ou duplo.
- h) **Capacete de combate** | O capacete de combate é obrigatório e tem de cobrir a testa, topo e parte posterior da cabeça, têmporas, maxilar superior e orelhas, não podendo de modo algum interferir na visão ou audição dos Atletas. O capacete não deve conter qualquer elemento de plástico ou metal, exceção à viseira de policarbonato para proteção da face, obrigatória nos escalões de Cadetes, Iniciados e Juvenis.

Os equipamentos de proteção não podem ter fivelas, adesivos ou fitas, que possam de qualquer forma causar ferimentos ao Atleta e/ou ao seu Adversário durante a competição.

É interdito aos Atletas o uso de óculos ou qualquer objeto, que ponha em risco a integridade física do Atleta ou do seu Adversário, tais como colares, brincos, piercing's, etc.

Os Atletas têm de usar o equipamento limpo e em boas condições. Todo o Atleta que se apresente com aspeto pouco higiénico poderá ser proibido de combater.

SECÇÃO V

Técnicas e Áreas de Ataque

Artigo 16º | Técnicas Legais

São consideradas técnicas legais:

- a) **Técnicas de Mãos** | Todas as técnicas de punhos (Diretos, Baixo-acima, Ganchos, Upercuts, Oblíquos), exceto Rotativo de Punho;
- b) **Técnicas de Pernas** | Frontais, Laterais, Circulares, Semi-ganchos (apenas com a planta do pé), Exterior, Ascendentes, Descendentes (apenas com a planta do pé), Pontapés em salto e Pontapés rotativos (apenas com a planta do pé);
- c) **Varrimentos** | Para pontuar com um varrimento o atacante tem de ficar de pé em todas as circunstâncias. Será atribuída pontuação ao atacante se o seu Adversário tocar no chão com qualquer parte do seu corpo que não os seus pés. Se na execução de um varrimento o atacante tocar o chão com qualquer parte do seu corpo que não os seus pés, nenhum ponto será atribuído. Será atribuída pontuação ao atacante se o seu Adversário tocar no chão com qualquer parte do seu corpo que não os seus pés.

Artigo 17º | Áreas legais de ataque

As seguintes partes do corpo podem ser atacadas, usando as técnicas autorizadas de combate:

- a) Cabeça frente e lado;
- b) Tronco frente e lado;
- c) Coxa interior e exteriormente;
- d) Pés, apenas com varrimento executado com a parte interior do pé, desde que o Adversário possua ambos os pés em contacto com o solo.

Artigo 18º | Infrações

As seguintes ações são proibidas e sancionáveis:

- a) Ataques com qualquer técnica para além das mencionadas nos artigos anteriores;
- b) Rotativos de punho, bater de luvas abertas, em cutelo, com o interior das luvas ou com o pulso, atacar com o joelho e cotovelo;
- c) Todas as técnicas cegas e não controladas no geral.
- d) Ataques com maldade ou potência excessiva;
- e) Bater com a cabeça, ombros ou antebraços;
- f) Atacar a garganta, baixo abdómen, rins, costas, articulações, genitais, pernas abaixo dos joelhos, parte posterior e superior da cabeça, pescoço e ombros;
- g) Estrangular, empurrar, agarrar ou projetar o Adversário;
- h) Golpear enquanto prende o Adversário ou puxa-lo para o golpe;
- i) Agarrar ou prender os braços do Adversário ou colocar os braços por debaixo dos braços do Adversário;
- j) Atacar o Adversário que esteja a cair, no chão ou a levantar-se;
- k) Deitar-se no tatame, lutar tipo wrestling ou simplesmente não combater;
- l) Baixar bruscamente a cabeça abaixo da cintura do Adversário de uma forma perigosa;
- m) Voltar as costas ao Adversário, fugir e deixar-se cair deliberadamente;
- n) Cuspir voluntariamente o protetor de dentes;
- o) Sair do tatame sem qualquer razão durante o combate;
- p) Continuar a combater após a voz de "STOP", ou após o assalto ser dado por terminado;
- q) Recusar-se a ir para o canto neutro, quando indicado pelo árbitro;
- r) Atacar, insultar ou ter qualquer conduta antidesportiva para com os intervenientes da prova;
- s) Untar a cara ou corpo com óleo;
- t) Utilizar substancia dopantes ou similares.

SECÇÃO VI

Combate

Artigo 19º | Combate

Os árbitros deverão certificar-se de que o combate, bem como toda a competição, decorrem de acordo com o espírito desportivo e as regras de *Fair-play*, e no cumprimento das regras e regulamentos em vigor.

A condução do combate, deve ser realizada de forma isenta e imparcial, mas firme e coerente.

Ao entrarem na área de combate, os Atletas devem cumprimentar-se, tocando as luvas, como sinal de rivalidade puramente desportiva e amigável. 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 e o árbitro.

O aperto de mãos dá-se antes do início do primeiro assalto e depois da decisão. Não é permitido aperto de mãos entre assaltos.

Artigo 20º | Postura do Árbitro na área de competição

O Árbitro deverá adotar, durante o decorrer de toda a prova, uma postura respeitosa de modo a transmitir confiança e altivez (sem prepotência), para que o Atleta e demais agentes desportivos, vejam no Árbitro alguém que vai participar ativamente na competição, com o propósito maior de dignificar a modalidade e o desporto em geral.

O Árbitro deverá demonstrar à-vontade dentro da área de competição, assim como, confiança, honestidade e integridade nas decisões, comportando-se com discrição e sem protagonismos, contribuindo para a eliminação de qualquer dúvida a respeito das suas decisões.

Artigo 21º | Deslocamento do Árbitro na área de competição

O Árbitro, em cima da área de competição, deverá mover-se de forma natural e discreta, à uma distância suficiente e numa posição que lhe permita observar os Atletas e intervir prontamente, se necessário, mas sem prejudicar a mobilidade e os movimentos dos Atletas.

Não deverá deter-se na mesma posição, de modo a não limitar a visibilidade dos juízes, da mesa ou do público, assim como, não deverá correr, dobrar-se, agachar-se ou estar demasiado perto dos Atletas, de modo a não os distrair e manter um campo de visão alargado para identificar quaisquer faltas cometidas.

Artigo 22º | Vozes de Comando do Árbitro

As vozes de comando e todas as indicações, deverão ser dadas com tom de voz suficientemente audível e firme e de forma clara, de modo a que os Atletas as ouçam e entendam com clareza.

CUMPRIMENTEM-SE - antes de começar o combate. Os Atletas devem tocar as luvas, como sinal de rivalidade puramente desportiva e amigável.

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

STOP – voz dada para parar o combate imediatamente. Este só pode recomeçar depois de uma nova voz de comando “FIGHT” ter sido dada pelo árbitro.

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:

- a) quando for dado um aviso oficial a um Atleta (devendo o Adversário dirigir-se imediatamente a um canto neutro);
- b) quando o árbitro achar que o equipamento de proteção de um Atleta ou o uniforme necessita de ser ajustado;
- c) quando o árbitro vir que um Atleta está lesionado (intervenção do médico limitada a dois minutos para todos os escalões).
- d) quando um Atleta pedir uma paragem do combate levantando a mão direita (devendo o Adversário dirigir-se imediatamente a um canto neutro);

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.

Artigo 23º | Poderes

O Árbitro tem o poder de:

- a) Interromper ou terminar o combate sempre que verifique que a saúde e integridade física dos Atletas esteja em perigo;
- b) Terminar um combate a qualquer momento se julgar que é demasiado desequilibrado, quando um Atleta é tecnicamente muito superior ao seu adversário;
- c) Interromper ou terminar o combate se um Atleta sofrer um ferimento, que na sua opinião o limite ou impossibilite de continuar, devendo sempre que possível chamar o médico para examinar o ferimento. Antes de tomar uma decisão deve examinar o outro Atleta e verificar se também está ferido.
- d) Terminar um combate a qualquer momento se um dos Atletas recebeu um golpe não autorizado, e na sua opinião o Atleta for incapaz de continuar;
- e) Terminar um combate a qualquer momento se julgar que os Atletas estão a ter um comportamento antidesportivo, podendo se assim entender, Desclassificar um ou ambos os atletas;

- f) Atribuir Advertência, Aviso Oficial, Ponto Negativo ou Desclassificar um Atleta, pelas faltas cometidas, ou por qualquer outra razão, a fim de garantir o desportivismo e o respeito pelas regras;
- g) Atribuir um Ponto Negativo ou Desclassificar um Atleta que não obedeça prontamente às suas ordens ou que tenha em relação a si, um comportamento ofensivo ou agressivo;
- h) Desclassificar o Treinador, Instrutor ou Adjunto se infringir as regras ou tiver comportamentos antidesportivos;
- a) Atribuir Aviso Oficial, Ponto Negativo ou Desclassificar um Atleta, se o Treinador, Instrutor ou Adjunto violar os as regras, tiver comportamentos antidesportivos ou não obedecer às suas ordens;
- b) Desclassificar um atleta que cometa uma falta, com ou sem avisos prévios;
- c) Atribuir um Aviso ou Desclassificar um Atleta, por atrasar o combate ou recusar-se a combater, se julgar que este está a usar as paragens da contagem de tempo para descansar ou impedir que o seu Adversário marque pontos
- d) Num momento especial, tomar uma decisão e as medidas necessárias, mesmo que não previstas nas regras, para garantir a integridade dos Atletas, a normalidade do combate e o respeito pelas regras de desportivismo.

Artigo 24º | Penalizações

Apenas o árbitro central pode penalizar o Atleta que tenha cometido infrações.

As infrações devem ser assinaladas através de sinais e gestos adequados, para que, os atletas, Juízes e público entendam claramente o seu significado e objetivo.

Consoante a gravidade da infração, o árbitro deve advertir, dar aviso oficial, ponto negativo ou mesmo Desclassificar o Atleta, podendo atribuir diretamente um ponto negativo ou desqualificação sem que seja dada uma advertência ou aviso.

O árbitro pode atribuir a um ou aos dois Atletas, advertências, avisos oficiais, pontos negativos e desclassificação, quando ocorra:

- a) estilo de combate faltoso;
- b) agarrar constantemente;
- c) constante e contínuo baixar de cabeça ou voltar de costas;
- d) poucas técnicas de pernas;
- e) potência excessiva;
- f) comportamento impróprio por parte do Treinado, Instrutor ou Adjunto;
- g) indisciplina para com os intervenientes do combate;
- h) qualquer violação das regras.

Advertências

A advertência e aviso verbal é um género de conselho ou de reprovação dada aos Atletas, por infrações leves às regras, ou para prevenir e impedir o aumento de gravidade das mesmas.

Apenas pode ser dada uma advertência, por cada infração, a cada Atleta e durante todo o combate, não devendo este ser interrompido.

Apenas pode ser dado um aviso verbal a cada Atleta e 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.

Avisos Oficiais

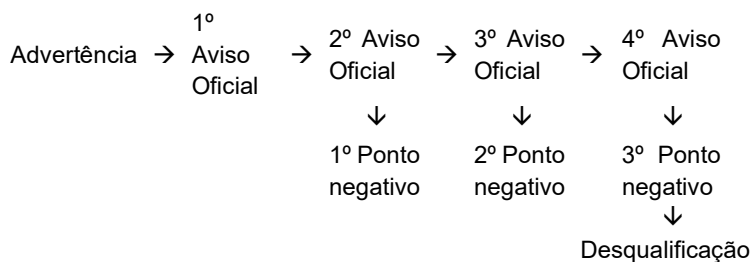
Para ser dado um aviso oficial, o árbitro deve interromper o combate, dando voz de “STOP” e parar a contagem de tempo, deve ordenar ao Adversário para se deslocar para o canto neutro. De frente para a mesa e com o Atleta infrator no lado correspondente, o árbitro explicará de maneira clara e elucidativa qual a infração cometida, para que o Atleta e Treinadores possam ouvir e perceber e compreender o motivo porque foi penalizado.

O Árbitro deverá informar e assinalar, claramente, a cada um dos Juízes, a falta cometida, apontando para o Atleta faltoso. Cada Juiz deverá assinalar na sua Folha de Pontuação, com a letra “W”, as faltas penalizadas pelo Árbitro.

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

O incumprimento das regras por parte dos Treinadores, Instrutores ou Adjuntos dão origem a penalizações que são contabilizadas no respetivo Atleta.

Os avisos oficiais ou desqualificação, podem ser atribuídos, sem que tenha havido advertências, avisos verbais ou avisos oficiais prévios, desde que ocorra falta grave às regras.



Artigo 25º | Saídas

São consideradas saídas:

- Quando o Atleta sai do tatame , mesmo que só com um pé;
- Quando o Atleta, voluntariamente, sai da área de combate sem motivo aparente.

Não são consideradas saídas:

- Pisar a linha que delimita a área de combate;
- Se o Atleta for empurrado pelo seu Adversário para fora do tatame, ou se sair em consequência de uma técnica executada pelo seu Adversário.

A partir da segunda saída, o Atleta recebe um aviso oficial e ponto negativo. À quarta saída, o Atleta é desqualificado.

- 1ª Violação ou Saída – Aviso
- 2ª Violação ou Saída - Aviso Oficial e atribuição de 1º ponto negativo
- 3ª Violação ou Saída - Aviso Oficial e atribuição de 2º ponto negativo
- 4ª Violação ou Saída - Aviso Oficial e Desqualificação

No caso de o Atleta sair voluntariamente da área de combate sem motivo aparente é atribuído imediatamente Aviso Oficial e Ponto Negativo.

Se o Atleta que cometer a falta não tiver pontos, é dado +1 ponto ao seu Adversário.

Avisos por saídas da área de combate são mantidos em separado dos avisos de outras infrações.

Artigo 26º | Sinalética



Figura 3. Sinalética

Artigo 27º | Lesões

O combate deve ser interrompido se ocorrer uma lesão. O combate apenas pode ser interrompido pelo árbitro (os juízes ou médico podem notificar o árbitro que o tempo deve ser parado). No caso de uma lesão, o tempo apenas pode ser interrompido, sem exceder os 2 minutos, até que o médico decida a gravidade da lesão, isto é, se o combate pode ou não continuar ou se tem de ser parado.

O tratamento da lesão apenas pode ser feito entre os assaltos ou depois do combate, caso a extensão /ou gravidade da obrigue a tratamento imediato, o combate deve ser terminado.

Se o combate é terminado devido a uma lesão, o Árbitro e Juízes do combate têm de decidir:

- a) quem causou a lesão;

- b) Se foi ou não intencional;
- c) Se foi ou não causada por técnica ilegal;
- d) Se foi ou não uma lesão autoinfligida

Se a lesão não foi intencional e o Atleta lesionado não pode continuar a combater imediatamente, o Atleta não lesionado é declarado vencedor por RSC.

Se a lesão é devido a uma violação das regras, o Atleta responsável é desqualificado.

Se a lesão é devida a culpa própria, o outro Atleta é declarado vencedor por RSC.

SECÇÃO VII

Pontuação e Decisão

Artigo 28º | Sistema de Pontuação

Todos os assaltos são avaliados separadamente, por cada um dos três juízes de acordo com as seguintes Diretivas:

Diretiva 1

Os Juízes utilizam os clickers para contabilizar as técnicas efetivas realizadas por cada um dos Atletas.

As técnicas são consideradas efetivas:

- a) Quando atingem e mostram claramente a intenção de atingir o Adversário;
- b) Quando atingem uma área legal autorizada de impacto;
- c) Quando fazem contacto "limpo e controlado", com potência razoável;
- d) Quando o Juiz vê realmente a técnica atingir o alvo. A atribuição de pontos baseada no som do ataque não é permitida;
- e) Quando o Atleta está a olhar para a área de ataque quando executa a técnica.

Os golpes não são considerados efetivos, se:

- a) Atingirem os braços;
- b) Se forem bloqueados ou defendidos;
- c) Se forem realizados ilegalmente;
- d) Simplesmente toquem ou raspem no Adversário

Se o Atleta saltar para atacar o seu Adversário, para que o golpe seja efetivo, tem de cair dentro do tatame e em equilíbrio, não podendo por isso tocar no chão com outra parte do corpo que não os seus pés após a execução técnica.

As técnicas efetivas têm a seguinte pontuação:

- a) Técnicas de mãos, valem 1 ponto;
- b) Técnicas de pernas ao tronco, pernas e varrimentos, valem 1 ponto;
- c) Técnicas de pernas à cabeça valem 2 pontos;

- d) Técnicas de pernas à cabeça, em salto, valem 3 pontos;
- e) Técnicas de pernas ao tronco, em salto, valem 2 pontos.

No final do assalto, os juízes registrarão as técnicas de cada Atleta na folhas de pontuação Systema Combate Light. A pontuação do Atleta do canto vermelho é sempre no lado esquerdo e do canto azul é sempre no lado direito. A pontuação será registada separadamente para cada assalto.

Diretiva 2

Apenas os avisos dados pelo árbitro são considerados, os Juízes não podem penalizar cada infração que observem, se o árbitro não a mencionar. Se o Árbitro der um Aviso Verbal, ou o primeiro Aviso Oficial a um dos Atletas, os Juízes têm de tomar nota escrevendo W na coluna FALTAS da folha de pontuação, mas isso não significa um ponto negativo para o Atleta. Quando o Árbitro atribuir um Aviso Oficial, que implique obrigatoriamente um Ponto Negativo, a um Atleta devido a uma infração, o seu Adversário recebe três pontos que cada Juiz tem de acrescentar à sua pontuação.

Diretiva 3

Se no final do combate, e cumprindo o estabelecido nas **Diretiva 1 e Diretiva 2**, ambos os Atletas tiverem igual número de pontos, os Juízes deverão usar os seguintes critérios para desempatar:

- a) Melhor técnica e tática;
- b) Mais ativo;
- c) Maior efetividade da defesa;
- d) Maior número de pontapés;
- e) Melhor desempenho atlético global;
- f) Melhor no último assalto.

As razões para dar vantagem a um dos Atletas têm de ser marcadas pelo Juiz na sua ficha de pontuação e o nome do vencedor escrito no sítio adequado.

O vencedor do combate é o Atleta ao qual a maioria dos juízes atribuiu mais pontos.

Artigo 29º | Decisão do combate

Vencedor por pontos | O vencedor do combate é o Atleta ao qual a maioria de Juízes atribuiu mais pontos.

Se houver dois Juízes com mais de 15 pontos cada um de diferença para o Adversário, o combate deve ser terminado (inferioridade técnica);

Vencedor por desqualificação do Adversário | Quando um Atleta acumula três pontos negativos, o combate tem de ser parado. O Adversário é vencedor por desqualificação do Atleta faltoso. Em casos difíceis, o Árbitro pode Desclassificar sem ter atribuído nenhum aviso prévio, mas só depois de consultados os Juízes. Por exemplo:

- a) Colocar o Adversário fora de combate por um golpe não controlado à cabeça ou um ataque com maldade;
- b) Por bater excessivamente e continuamente após a voz de “STOP”;
- c) Por comportamento antidesportivo;
- d) Por conduta imprópria por parte de um Atleta, tal como insultar o árbitro, o Adversário ou mostrar um comportamento agressivo.

Vencedor por falta de comparência | Um Atleta é considerado vencedor, se o seu Adversário não comparecer para o combate dois minutos após ter sido devidamente chamado e o Adversário estiver equipado e pronto para combater.

Vencedor por paragem do combate RSC (referee stop contest) | Um combate pode ser parado se um Atleta não consegue combater ou defender-se. Também no caso do seu Adversário mostrar total superioridade atlética. Se o árbitro julgar que um Atleta não está em condições de continuar o combate, devido a lesão ou qualquer outra razão física, o combate será terminado, e o seu Adversário declarado vencedor. O árbitro pode consultar o médico, e seguirá então o conselho médico.

Vencedor por desistência do Adversário | Se um dos Atletas, ou o seu Treinado, Instrutor ou Adjunto, voluntariamente desistir, devido a lesão ou qualquer outra razão; ou se o Atleta não retomar o combate depois do minuto de intervalo entre assaltos, o seu Adversário será declarado vencedor.

SECÇÃO VIII

Protestos

Artigo 30º | Protestos

Todas as decisões depois de publicamente anunciadas são definitivas e não podem ser alteradas, exceto se:

- a) Forem identificados erros no cálculo dos pontos;
- b) Um dos Juízes declarar ter trocado as pontuações dos Atletas;
- c) Existirem evidentes violações das regras.

Os protestos são aceites quando o resultado do combate for por pontos e a vitória por maioria de juízes, e são obrigatoriamente feitos pelo Diretor ou Treinador do Atleta em causa, durante os 30 minutos imediatamente a seguir ao fim do combate, por escrito, com a descrição clara da situação, em impresso próprio para o efeito, juntamente com o vídeo do combate com boa qualidade de imagem, e o depósito de caução no valor de € 50,00 (cinquenta euros), que serão devolvidos, caso o protesto seja considerado procedente.

Os protestos serão imediatamente analisados por um número ímpar de elementos, no mínimo de 3 de árbitros externos à prova, ou pelo júri da prova igualmente constituído por um número ímpar de elementos, no mínimo de 3.