



Regras Unificadas de Conduta do MMA

1. Introdução

2. Rounds

3. Trajes

4. Equipamentos

5. Arbitragem, conduta e critérios de julgamento

6. Técnicas permitidas

7. Advertências

8. Faltas

9. Contusões obtidas durante o combate

10. Tipos de resultados de uma luta

11. Condutas gerais

12. Requerimentos da CBMMA

13. Pesagem e Categorias de pesos

Principais diferenças implementadas em eventos fora do PAIS

1. Introdução

É o conjunto de regras estabelecidas em 2000 pela **Comissão Atlética do Estado de New Jersey** (New Jersey State Athletic Commission, NJAC) para sancionar o MMA, aproveitando um trabalho iniciado pela **Comissão Atlética do Estado da Califórnia** (CSAC). As **faltas** foram aproveitadas de trabalho desenvolvido pela **Comissão Atlética do Estado de Nevada** (NSAC), que também acrescentou algumas alterações no resultado final.

Este foi um trabalho extenso, originado da pressão imposta por políticos americanos que queriam banir o MMA dos EUA por considerar o esporte violento demais. Em 28 de dezembro de 2005 a Califórnia oficialmente sancionou o MMA usando esta regulamentação. A partir daí, diversas comissões atléticas estaduais nos EUA passaram a adotar este conjunto de regras nos eventos realizados sob sua área de jurisdição.

Vale ressaltar que, por ter sido sancionado por órgãos regulamentadores dos EUA, nem todos os eventos seguem estas regras. Aqueles sediados fora do território americano implementam algumas alterações, pois cada país tem a sua própria



legislação. Isto fica claro quando a **Comissão Atlética de Québec (QAC)**, no Canadá, reclamou do uso de cotoveladas e joelhadas, bem como da ausência de abertura de contagem protetora em *knockdowns*, para liberar a realização do UFC 97 em território canadense. Foi necessário um acordo entre o UFC e a QAC para garantir o evento. No final deste texto seguem as principais diferenças encontradas em alguns eventos disputados fora dos EUA. A íntegra das regras estabelecidas pelo QAC podem ser encontradas [clikando aqui](#) (conteúdo em francês).

Este presente texto publicado no **MMA Brasil** não é uma tradução oficial das **Regras Unificadas do MMA**, é apenas um resumo do que as normas estabelecem. O documento oficial pode ser lido na íntegra [ao clicar aqui](#) (conteúdo em inglês). Enquanto o texto original tem um ar mais jurídico, nós resolvemos reorganizá-los, dando um aspecto mais esportivo ao conteúdo.

2. Rounds

Cada *round* deve ter cinco minutos de duração, com um minuto de intervalo para descanso entre eles, mas podem ser modificadas conforme a necessidade do evento. Lutas por títulos podem ser sancionadas para cinco *rounds*, mas lutas comuns não devem exceder o total de três *rounds*.

Obs.: A partir do segundo semestre de 2011, lutas de cinco *rounds* sem disputa de cinturão passaram a ser aceitas. O movimento começou nas lutas principais do UFC a partir da edição 138.

3. Trajes

Os competidores devem lutar trajando shorts aprovados, sem nenhum tipo de calçado. Tornozeleiras e joelheiras são permitidas. Camisetas, *rashguards*, camisas de quimono ou calças de qualquer espécie (inclusive de quimonos) não são permitidas.

Os lutadores devem utilizar luvas leves (de 4 a 6 onças), que deixam os dedos livres. As luvas devem ser novas e entregues em perfeitas condições pelo promotor do evento e aprovadas pela Comissão Atlética local, ou serão substituídas. Nenhum competidor pode usar suas próprias luvas.

Em todas as [categorias de peso](#) as bandagens das mãos dos competidores devem ser restritas a gazes leves, com no máximo 11,8m de comprimento por 5cm de largura, afixada por esparadrapo cirúrgico de, no máximo, 3m por 2,5cm de largura, para cada



mão. As bandagens devem ser postas no vestiário, na presença de um inspetor e do *cornerman* chefe do oponente. Sob nenhuma circunstância as luvas de um lutador podem ser colocadas antes de receber aprovação do inspetor.

Todos os competidores devem usar protetor bucal durante as lutas. O aparato será inspecionado e aprovado pelo médico presente ao evento. Um *round* não pode começar sem o protetor no lugar. Se o protetor cair involuntariamente, o árbitro deve pedir tempo, limpá-lo e inseri-lo na boca do competidor que a perdeu no primeiro momento oportuno, sem interferir na ação imediata.

Lutadores devem usar protetor genital (coquilha), de tipo aprovado pelo comissário presente. Lutadoras são proibidas de usar protetor genital. Elas devem usar protetor de seios, igualmente aprovados pelo comissário. Jóias ou *piercings* são proibidos durante um combate.

4. Equipamentos

Em cada luta o organizador deve fornecer um balde limpo e uma garrafa de plástico limpa para água para cada *corner*.

Um banco aprovado pelo comissário presente deve ser fornecido para cada competidor. Um número apropriados de bancos ou cadeiras, aprovados pelo comissário, devem ser fornecidos em números suficientes para cada *cornermen* de cada lutador e devem ser posicionadas próximas ao *corner* do lutador. Os bancos e cadeiras devem ser limpos ou substituídos após cada luta.

5. Arbitragem e critérios de julgamento

A Vestimenta do Árbitro deve ser :

Camiseta Polo Preta sem Símbolos. Nas costas , podendo conforme autorização a palavra Árbitro. No peito do lado Direito o Emblema da Federação ou da Associação Filiada e do Lado Esquerdo o Emblema da Confederação.

Calça Preta, sapato ou Sapatilha Preta, Luvas Pretas, não sendo aceito qualquer outro tipo de vestimenta, sem estes equipamentos específicos o Árbitro não poderá atuar.

A postura do Arbitro, Juízes Laterais, Fiscais e Inspetores devem ser:

- Estar atento ao combate sem desviar sua atenção,



- Avisar ao competidor sempre que atentar a alguma falta,
- não fumar no local do evento,
- não ingerir bebida alcoólica, seja ela qual for enquanto durar o evento.
- não fazer gestos obscenos,
- não responder ao público,
- não aceitar provocações sejam elas quais forem,
- não perder o contínuo do combate para não prejudicar a pontuação devida a cada atleta
- não atender telefone enquanto durar o combate, pois a distração pode levar o atleta a um desfecho perigoso.
- Manter postura de comando firme.

O árbitro e o médico do evento são os únicos indivíduos que podem interromper uma luta e únicos autorizados a entrar na área de combate a qualquer momento.

Os juízes devem avaliar as técnicas dos competidores, como **trocações efetivas** (número total de golpes significativos lançados por um competidor) **agarramentos efetivos** (quantidade de quedas e reversões com sucesso executadas por um competidor, por exemplo, queda da posição em pé para a montada ou lutadores que ficam embaixo, na guarda), **controle da área de luta** (julgamento de quem está controlando ritmo e posição da luta, por exemplo, com tentativas de quedas para forçar a luta no chão, passagem de guarda para conseguir posição de montada, impedir uma tentativa de queda permanecendo em pé e usando trocação legal), **agressividade efetiva** (lutar se movendo em direção ao oponente e disparando golpes legais) e **defesa** (evitar ser quedado, atingido por trocação ou raspado). A ordem colocada anteriormente define o peso de cada feito avaliado. Se uma luta passa maior parte do tempo de um *round* no chão, os dois primeiros itens (trocações e agarramentos efetivos) são invertidos na prioridade.

O sistema de 10 pontos por *round* deve ser adotado em todas as lutas. Três juízes marcam o placar em cada *round*, quando o vencedor daquele *round* leva 10 pontos e o perdedor, 9 ou menos. Caso um juiz considere que um *round* terminou empatado



(nenhum lutador claramente obteve vantagem), deve atribuir 10 pontos para cada lutador.

No Brasil o placar mínimo que um lutador pode receber num *round* é 7. Em outros locais este valor pode mudar.

6. Técnicas permitidas

São permitidos golpes com o cotovelo, exceto se forem aplicados de cima para baixo. Aperfeiçoamentos das regras unificadas atualmente permitem qualquer tipo de ataque com cotovelos, exceto nas áreas do corpo cujo contato não é permitido.

Pode ser suprimida a Cotovelada a critério do Evento Profissional Chancelado.

Os eventos próprios da CBMMA- Confederação Brasileira de Mixed Martial Arts não serão permitidos qualquer tipo de cotovelada.

7. Advertências

As seguintes manobras são passíveis de advertência pelo árbitro do combate. Se um competidor insistir com a infração, a advertência vira punição, que pode ser perda de ponto até desclassificação.

- Segurar ou se pendurar nas cordas ou grades
- Segurar as luvas ou shorts do oponente
- Presença de mais de um *cornerman* no perímetro da área de luta

8. Faltas

São consideradas faltas no MMA:

- Dar cabeçada no adversário
- Cotoveladas em Eventos Próprios da CBMMA
- Colocar o dedo no olho do adversário
- Morder ou cuspir no adversário
- Puxar os cabelos do adversário
- Agarrar o adversário pela boca
- Atacar a região genital do oponente



- Intencionalmente colocar um dedo em qualquer orifício do oponente
- Golpear com o cotovelo de cima para baixo
- Manipular juntas pequenas
- Golpear a espinha ou parte de trás da cabeça do oponente
- Golpear os rins com os calcanhares
- Qualquer golpe à garganta
- Agarrar, beliscar, torcer a pele ou carne
- Agarrar a clavícula
- Chutar a cabeça de um adversário caído
- Aplicar joelhadas na cabeça de um adversário caído
- Pisar em um adversário caído
- Utilizar linguagem abusiva no ringue ou octógono
- Utilizar conduta anti-desportiva que possa machucar o adversário
- Atacar um oponente no intervalo
- Atacar um oponente quando este está sob cuidados do árbitro
- Timidez (evitar contato, intencionalmente derrubar o protetor bucal ou simular contusão)
- Interferência de um *cornerman*
- Arremessar um oponente para fora da área de luta
- Desrespeitar as instruções dadas pelo árbitro
- Arremessar o adversário contra a lona sobre a cabeça ou coluna dele (bate-estaca)

Uma falta resulta em dedução de um ponto na contagem oficial dos juízes. Apenas o árbitro pode apontar uma falta. Se o árbitro não indicar uma falta (interromper a luta, verificar a condição do competidor que sofreu a infração e notificar verbalmente aos *cornermen* e juízes), um juiz não pode levar o fato em consideração ao apontar o placar do *round*. Um competidor que sofreu uma falta tem até **cinco minutos** para se recuperar. Um competidor é **desclassificado** ao cometer **três das faltas acima** ou se o árbitro julgar que **pelo menos uma delas foi feita intencionalmente e de modo flagrante**.

9. Contusões obtidas durante o combate

Se uma contusão sofrida por manobra legal for severa o suficiente para encerrar a luta, o competidor machucado perde por **nocaute técnico**.



Se a contusão for sofrida por manobra ilegal (um dos fatores do item 7) e severa o suficiente para encerrar a luta, o competidor que causou a contusão perde por **desclassificação**.

Se uma contusão for sofrida por manobra ilegal, mas a luta prossegue, o árbitro avisa aos juízes que descontem um ponto do infrator.

Se uma contusão sofrida por manobra ilegal acidental for severa demais e causar a interrupção da luta pelo árbitro, a luta deve resultar em **no contest** se for interrompida antes de completar dois *rounds* disputados (em lutas de 3) ou antes de completados três *rounds* (em lutas de 5). Após este limite, o placar dos juízes até o momento definirá o vencedor por **decisão técnica**.

Havendo severos danos que causem, muita perda de Sangue o combate deverá ser paralisado, chamado o médico e que após avaliação dará sua opinião final.

O Árbitro que observar que o adversário caído, esteja recebendo golpes sem conseguir reação de defesa, deverá parar imediatamente o combate, dando vitória ao seu adversário

Não existe pontuação em um *round* não terminado, apenas dedução de pontos decorrentes de infrações.

10. Tipos de resultados de uma luta

Uma luta pode ter apenas um dos seguintes tipos de resultados:

- **Submissão** (finalização):

Por Desistência: quando um lutador usa sua mão para indicar que não deseja mais continuar.

Por Desistência verbal: quando um lutador anuncia verbalmente que não deseja mais continuar.

- **Submissão técnica**: quando o árbitro interrompe a luta mesmo sem que o derrotado tenha indicado desejo de parar (utilizado normalmente em casos de desfalecimento)

- **Nocaute técnico**:

Por interrupção da luta pelo árbitro

Por interrupção da luta pelo médico (quando uma contusão causada por manobra legal for severa demais, suficiente para interromper a luta)

- **Nocaute**



- **Decisão:**

Unânime, quando os três juízes apontam o mesmo vencedor ao final dos *rounds* regulamentares

Dividida, quando dois juízes apontam um lutador como vencedor e o terceiro juiz aponta o outro lutador como vencedor

Majoritária, quando dois juízes apontam um lutador como vencedor e o terceiro juiz aponta empate

- **Empate:**

Unânime, quando os três juízes indicam empate ao final dos rounds regulamentares.

Majoritário, quando dois juízes indicam empate e o terceiro aponta um vencedor

Dividido, quando todos os juízes indicam resultados diferentes que somam empate

- **Desclassificação**, conforme explicado no item 9

- **No contest**, conforme explicado no item 9

11. Condutas gerais

Os lutadores serão submetidos a exames de controle de *doping* por esteróides ou outra substância ilegal qualquer.

12. Requerimentos da CBMMA.

Os lutadores devem ser licenciados pela CBMMA- Confederação Brasileira de Mixed Martial Arts, sujeitos aos critérios de licenciamento da mesma. As taxas de licenciamento são definidas pela CBMMA.

Todos os eventos de MMA estão sujeitos à presença de inspetores da CBMMA e do Ministério Público.

Todos os eventos de MMA devem atender aos procedimentos médicos definidos pela CBMMA, devem fornecer equipamentos médicos e facilidades de emergência, conforme definição da CBMMA além de atender aos requerimentos de seguros definidos pela CBMMA

13. Pesagem e Categorias de pesos



As pesagens devem obedecer aos critérios definidos pela CBMMA para os lutadores PROFISSIONAIS. Foram definidas as seguintes categorias de peso, com seus respectivos limites:

Peso **mosca** (flyweight), abaixo de 57kg (125,9 libras)

Peso **galo** (bantamweight), entre 57,1kg (126lbs) até 61,1kg (134,9lbs)

Peso **pena** (featherweight), entre 61,2kg (135lbs) até 65,7kg (144,9lbs)

Peso **leve** (lightweight), entre 65,8kg (145lbs) até 70,2kg (154,9lbs)

Peso **meio-médio** (welterweight), entre 70,3kg (155lbs) até 77kg (169,9lbs)

Peso **médio** (middleweight), entre 77,1kg (170lbs) até 83,7kg (184,9lbs)

Peso **meio-pesado** (light heavyweight), entre 84kg (185lbs) até 92,9kg (204,9lbs)

Peso **pesado** (heavyweight), entre 93kg (205lbs) até 120,1kg (264,9lbs)

Peso **superpesado** (super heavyweight), acima de 120,2kg (265lbs)

Principais diferenças implementadas em eventos fora do País

Sengoku:

O evento japonês, produzido pela World Victory Road, utiliza a maioria das regras descritas no texto acima, com a diferença de **permitir joelhadas na cabeça de um oponente caído**. Em contrapartida **proíbe cotoveladas na cabeça**.

DREAM:

O evento japonês, co-produzido pela Fighting and Entertainment Group e por executivos da Dream Stage Entertainment (antiga dona do PRIDE), implementa outras diferenças nas regras, a saber:

- As lutas são realizadas em dois *rounds*, o primeiro com 10 minutos e o segundo com 5
- As lutas devem ser pontuadas pelos juizes como um todo e não *round a round*
- Não são permitidos empates, sempre um competidor deve ser declarado vencedor
- Pisões e tiros de meta na cabeça não são permitidos, exceto se ambos os lutadores estiverem no chão. Estes golpes são permitidos nas demais partes do corpo
- Cotoveladas na cabeça não são permitidas
- Se a diferença de peso entre os lutadores superar os 15kg (33lbs), joelhadas na cabeça de um oponente caído não são permitidas
- Um lutador é considerado como estando no chão se estiver em posição de três



apoios (dois joelhos e uma mão no chão). Nesta posição não são permitidos chutes na cabeça

DEEP:

O evento japonês tem a mesma relação com o DREAM que o WEC tinha com o UFC, ou seja, tem enfoque nas categorias mais leves e serve como celeiro de talentos para o evento maior. Sendo assim, o DEEP utiliza as mesmas regras citadas no item 13.2 acima.