



[WWW.ADCCLATINAMERICA.COM](http://WWW.ADCCLATINAMERICA.COM)



# TEMPOS DE LUTA

**KIDS/TEENS/JUVENILE**

**4 MINUTOS**

**MASTERS**

**5 MINUTOS**

**ADULTOS**

**6 MINUTOS**

# CATEGORIAS

**TODAS AS CATEGORIAS TEM NÍVEIS INICIANTE,  
INTERMEDIÁRIO E AVANÇADO**

**VALE A IDADE QUE O ATLETA TIVER NA DATA DA COMPETIÇÃO**

**KIDS MASC. 6 ANOS OU MENOS  
KIDS MASC. 7-8 ANOS  
KIDS MASC. 9-10 ANOS  
KIDS MASC. 11-12 ANOS**

**INICIANTE:** Somente faixas brancas, ou com até 1 ano de experiência se não tiverem graduação. **INTERMEDIÁRIO:** Faixas cinzas, ou com 1-3 anos de experiência se não tiverem graduação. **AVANÇADO:** Faixas amarelas e superiores, ou com 3 ou mais anos de experiência se não tiverem graduação.

**KIDS MASC. 13-14 ANOS  
KIDS MASC. 15-17 ANOS**

**INICIANTE:** Somente faixas brancas, ou com até 2 anos de experiência se não tiverem graduação. **INTERMEDIÁRIO:** Faixas cinzas e amarelas, ou com 2-4 anos de experiência se não tiverem graduação. **AVANÇADO:** Faixas laranjas e superiores, ou com 4 ou mais anos de experiência se não tiverem graduação.

**KIDS FEM. 6 ANOS OU MENOS  
KIDS FEM. 7-8 ANOS  
KIDS FEM. 9-10 ANOS  
KIDS FEM. 11-12 ANOS**

**INICIANTE:** Somente faixas brancas, ou com até 1 ano de experiência se não tiverem graduação. **INTERMEDIÁRIO:** Faixas cinzas, ou com 1-3 anos de experiência se não tiverem graduação. **AVANÇADO:** Faixas amarelas e superiores, ou com 3 ou mais anos de experiência se não tiverem graduação.

**KIDS FEM. 13-14 ANOS  
KIDS FEM. 15-17 ANOS**

**INICIANTE:** Somente faixas brancas, ou com até 2 anos de experiência se não tiverem graduação. **INTERMEDIÁRIO:** Faixas cinzas e amarelas, ou com 2-4 anos de experiência se não tiverem graduação. **AVANÇADO:** Faixas laranjas e superiores, ou com 4 ou mais anos de experiência se não tiverem graduação.

**ADULTO MASCULINO 18-35 ANOS  
MASTER MASCULINO + DE 35 ANOS  
ADULTO FEMININO - 18-35 ANOS  
MASTER FEMININO - + DE 35 ANOS  
ADULTO MASCULINO ABSOLUTO  
ADULTO FEMININO ABSOLUTO**

**INICIANTE:** Somente faixas brancas, ou com até 2 anos de experiência se não tiverem graduação. **INTERMEDIÁRIO:** Faixas azuis e roxas, ou com 2-4 anos de experiência se não tiverem graduação. **AVANÇADO:** Faixas marrons e pretas, ou com 4 ou mais anos de experiência se não tiverem graduação.

## KIDS/TEENS

**TODAS AS CRIANÇAS E ADOLESCENTES DEVEM PESAR E TER UMA IDENTIFICAÇÃO VÁLIDA OU CERTIDÃO DE NASCIMENTO EM MÃOS PARA SEREM VERIFICADAS NO MOMENTO DA PESAGEM.**

Reservamos o direito de combinar categorias de peso para criar divisões competitivas com competidores suficientes.

Ao registrar crianças, sinta-se à vontade para colocá-las na divisão correspondente. Em um esforço para criar lutas adequadas e competitivas, a regra geral é a seguinte:

1. Crianças podem ser emparelhadas entre 2 anos e 4,5Kg
2. Adolescentes podem ser emparelhados entre 2 anos e 5,4Kg
3. Meninas e meninos podem competir juntos até os 12 anos.
4. Meninas podem se inscrever nas divisões de meninos, mas meninos não podem se inscrever nas divisões de meninas.

### BAGS - VERMELHO E AZUL

Para todas as crianças (6-12 anos) e adolescentes (13-14 anos) Cada treinador receberá um bag vermelho/azul para ter a capacidade de encerrar a luta a qualquer momento.

Assim que o pufe for lançado, a luta será finalizada e o oponente vencerá por submissão.

**Importante:** Os árbitros ainda têm a capacidade de encerrar a luta por qualquer submissão que possa causar danos graves a uma criança ou adolescente.

#### Exemplos:

- Submissão ficando muito apertada.
- Pontuação sendo ampliada, etc.

# CATEGORIAS DE PESO

## KIDS/TEENS

# MENINAS

### ABAIXO DE 6 ANOS

-20KG | MAX 44LBS  
-24KG | MAX 53LBS  
-28KG | MAX 62LBS  
-32KG | MAX 71LBS  
-36KG | MAX 79LBS  
-40KG | MAX 88LBS  
+40KG | OVER 89LBS

### 7-8 ANOS

-24KG | MAX 53LBS  
-28KG | MAX 62LBS  
-32KG | MAX 71LBS  
-36KG | MAX 79LBS  
-40KG | MAX 88LBS  
-44KG | MAX 97LBS  
+44KG | OVER 98LBS

### 9-10 ANOS

-28KG | MAX 62LBS  
-32KG | MAX 71LBS  
-36KG | MAX 79LBS  
-40KG | MAX 88LBS  
-44KG | MAX 97LBS  
-48KG | MAX 106LBS  
+48KG | OVER 107LBS

### 11-12 ANOS

-32KG | MAX 71LBS  
-36KG | MAX 79LBS  
-40KG | MAX 88LBS  
-44KG | MAX 97LBS  
-48KG | MAX 106LBS  
-52KG | MAX 115LBS  
+52KG | OVER 116LBS

### 13-14 ANOS

-36KG | MAX 79LBS  
-40KG | MAX 88LBS  
-45KG | MAX 99LBS  
-50KG | MAX 110LBS  
-55KG | MAX 121LBS  
-60KG | MAX 122LBS  
+60KG | OVER 123LBS

### 15-17 ANOS

-40KG | MAX 88LBS  
-45KG | MAX 99LBS  
-50KG | MAX 110LBS  
-55KG | MAX 121LBS  
-60KG | MAX 132LBS  
-65KG | MAX 143LBS  
+65KG | OVER 144LBS

# MENINOS

## ABAIXO DE 6 ANOS

-20KG | MAX 44LBS  
-24KG | MAX 53LBS  
-28KG | MAX 62LBS  
-32KG | MAX 71LBS  
-36KG | MAX 79LBS  
-40KG | MAX 88LBS  
+40KG | OVER 89LBS

## 7-8 ANOS

-24KG | MAX 53LBS  
-28KG | MAX 62LBS  
-32KG | MAX 71LBS  
-36KG | MAX 79LBS  
-40KG | MAX 88LBS  
-44KG | MAX 97LBS  
+44KG | OVER 98LBS

## 9-10 ANOS

-28KG | MAX 62LBS  
-32KG | MAX 71LBS  
-36KG | MAX 79LBS  
-40KG | MAX 88LBS  
-44KG | MAX 97LBS  
-48KG | MAX 106LBS  
+48KG | OVER 107LBS

## 11-12 ANOS

-32KG | MAX 71LBS  
-36KG | MAX 79LBS  
-40KG | MAX 88LBS  
-44KG | MAX 97LBS  
-48KG | MAX 106LBS  
-52KG | MAX 115LBS  
+52KG | OVER 116LBS

## 13-14 ANOS

-40KG | MAX 88LBS  
-45KG | MAX 99LBS  
-50KG | MAX 110LBS  
-55KG | MAX 121LBS  
-60KG | MAX 132LBS  
-65KG | MAX 143LBS  
+65KG | OVER 144LBS

## 15-17 ANOS

-50KG | MAX 110LBS  
-55KG | MAX 121LBS  
-60KG | MAX 132LBS  
-65KG | MAX 143LBS  
-70KG | MAX 154LBS  
-75KG | MAX 165LBS  
-80KG | MAX 176LBS  
+80KG | OVER 177LBS

## MASTERS/ADULTO MASCULINO E FEMININO

TODAS OS COMPETIDORES DEVEM PESAR E TER UMA IDENTIFICAÇÃO VÁLIDA OU PASSAPORTE EM MÃOS PARA SEREM VERIFICADAS NO MOMENTO DA PESAGEM.

Reservamos o direito de combinar classes de peso para criar divisões de peso competitivas com competidores suficientes.

As Divisões Absolutas são apenas na categoria Adulto. Isso significa que se os MASTERS quiserem competir no Absoluto, deve ser na Categoria Absoluta Adulta.

As Divisões Absolutas são limitadas a maiores de 18 anos, SEM EXCEÇÕES.

### MASCULINO ADULTO 18-35 MASTERS 35+

-60KG | MAX 132LBS  
-65KG | MAX 143LBS  
-70KG | MAX 154LBS  
-76KG | MAX 168LBS  
-83KG | MAX 183LBS  
-91KG | MAX 201LBS  
-100KG | MAX 220LBS  
+100KG | OVER 221LBS

### MASCULINO ABSOLUTO APENAS ADULTO

TODAS AS CATEGORIAS  
DE PESO COMBINADAS

### FEMININO ADULTO 18-35 MASTERS 35+

-50KG | MAX 110LBS  
-55KG | MAX 121LBS  
-60KG | MAX 132LBS  
-65KG | MAX 143LBS  
-70KG | MAX 154LBS  
+70KG | OVER 154LBS

### FEMININO ABSOLUTO APENAS ADULTO

TODAS AS CATEGORIAS  
DE PESO COMBINADAS

# TÉCNICAS PERMITIDAS

TÉCNICA	KIDS ATÉ 12 ANOS INI / INT / AVAN	TEENS DE 13 A 14 ANOS INI / INT / AVAN	JUVENILE DE 15 A 17 ANOS INICIANTE	JUVENILE DE 15 A 17 ANOS INICIA/AVAN
AMERICANA	Permitida	Permitida	Permitida	Permitida
CHAVE DE BRAÇO RETA	Permitida	Permitida	Permitida	Permitida
ESTRANGULAMENTO	Permitida	Permitida	Permitida	Permitida
GUILHOTINA	Permitida	Permitida	Permitida	Permitida
OMOPLATA	Permitida	Permitida	Permitida	Permitida
KIMURA	Permitida	Permitida	Permitida	Permitida
EZEQUIEL	Permitida	Permitida	Permitida	Permitida
BUGGY CHOKE	Permitida	Permitida	Permitida	Permitida
PUXAR CABEÇA NO TRIÂNGULO	Permitida	Permitida	Permitida	Permitida
TAPAR A BOCA	Proibida	Permitida	Permitida	Permitida
CHAVE DE OMBRO BARATOPLATA/TARIKOPLATA	Proibida	Proibida	Proibida	Permitida
CHAVE DE PÉ RETA	Proibida	Proibida	Proibida	Permitida
TESOURADA P/ QUEDAR	Proibida	Proibida	Proibida	Proibida
CHAVE DE JOELHO	Proibida	Proibida	Proibida	Proibida
FORÇAR O JOELHO PARA O LADO	Proibida	Proibida	Proibida	Proibida
MÃO DE VACA	Proibida	Proibida	Proibida	Proibida
CHAVE DE VIRILHA/RINS	Proibida	Proibida	Proibida	Proibida
SUPLEX	Proibida	Proibida	Proibida	Proibida
MATA LEÃO NO PÉ	Proibida	Proibida	Proibida	Proibida
CHAVE DE BÍCEPS/ PANTURRILHA	Proibida	Proibida	Proibida	Proibida
CHAVE/TORCER DE CLAVÍCULA/ COLUNA/CERVICAL/ FACE LOCK	Proibida	Proibida	Proibida	Proibida
CHAVE DE CALCANHAR	Proibida	Proibida	Proibida	Proibida
PULAR NA GUARDA	Proibida	Proibida	Proibida	Proibida
BATE ESTACA	Proibida	Proibida	Proibida	Proibida
TESOURA NA CABEÇA SEM O BRAÇO DENTRO	Proibida	Proibida	Proibida	Proibida



# TÉCNICAS PERMITIDAS

<b>TÉCNICA</b>	<b>MASTERS</b> + DE 35 ANOS INI / INT / AVAN	<b>ADULTS</b> DE 18 A 35 ANOS INICIANTE	<b>ADULTS</b> DE 18 A 35 ANOS INTER	<b>ADULTS</b> DE 18 A 35 ANOS AVAN
AMERICANA				
CHAVE DE BRAÇO RETA				
ESTRANGULAMENTO				
GUILHOTINA				
OMOPLATA				
KIMURA				
EZEQUIEL				
BUGGY CHOKE				
PUXAR CABEÇA NO TRIÂNGULO				
TAPAR A BOCA				
CHAVE DE OMBRO BARATOPLATA/TARIKOPLATA				
CHAVE DE PÉ RETA				
TESOURADA P/ QUEDAR				
CHAVE DE JOELHO				
FORÇAR O JOELHO PARA O LADO				
MÃO DE VACA				
CHAVE DE VIRILHA/RINS				
SUPLEX				
MATA LEÃO NO PÉ				
CHAVE DE BÍCEPS/ PANTURRILHA				
CHAVE/TORCER DE CLAVÍCULA/ COLUNA/CERVICAL/ FACE LOCK				
CHAVE DE CALCANHAR				
PULAR NA GUARDA				
BATE ESTACA				
TESOURA NA CABEÇA SEM O BRAÇO DENTRO				



PARA MAIS INFORMAÇÕES,  
VISITE NOSSO SITE E INSTAGRAM:

[WWW.ADCCLATINAMERICA.COM](http://WWW.ADCCLATINAMERICA.COM)  
[@ADCCLATINOAMERICA](https://www.instagram.com/adcclatinoamerica)