

*MANUAL TÉCNICO DE*

# WRESTLING





# MANUAL TÉCNICO DE WRESTLING

## CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE WRESTLING – CBW

### **PRESIDÊNCIA**

Pedro Gama Filho (2017 – 2020)

Flavio Cabral Neves (2021 – 2024)

### **CRÉDITOS**

#### **AUTORES**

Angel Torres Aldama

Sergio Roberto de Lara Oliveira

Pedro Miguel Garcia Perez

#### **FOTOGRAFIA**

Paulo Rodrigues da Silva

#### **REVISÃO E ADAPTAÇÃO**

Mariana Simões Pimentel Gomes

Deborah Marques de Oliveira

#### **DESIGNER E DIAGRAMAÇÃO**

Maximiliano Vieira Ramos



## Dedicatória

*À memória de:*

*Professor, “Pedro Ernesto Prado Ferreira da Gama”.*

*“Um dos maiores incentivadores da prática dos esportes de combate no Brasil, em especial do Wrestling” Presidente da Confederação Brasileira de Lutas Associadas.*

*Mestre, “Roberto Cláudio das Neves Leitão”.*

*Grande homem, excelente pai, amigo, exemplo de constância na prática das Lutas, lendário ativista, professor e um dos responsáveis pelo desenvolvimento de nosso esporte no Brasil.*



## Agradecimentos

Ao Comitê Olímpico do Brasil, em especial a Kenji Saito (Diretor Executivo de Desenvolvimento Esportivo) e toda a sua equipe de trabalho pelo incentivo, apoio e colaboração na realização deste projeto.

À toda a equipe de trabalho e profissionais da Confederação Brasileira de Wrestling, que colaboraram na realização deste trabalho, em especial a: Eduardo Paz Gonçalves, Fúlvio Melo e Flavio Cabral Neves.

Aos atletas da seleção brasileira de Wrestling que colaboraram na realização do trabalho técnico: Angelo R Moreira, Dailane Reis, Giullia Penalber, Gracyenne Helena, Joilson Júnior.

À equipe do Centro de Treinamento do Time Brasil, pelo apoio recebido.

À todos que contribuíram na realização desse projeto, muito obrigado pela colaboração.



## Prefácio

O Wrestling é um dos esportes mais antigos da história humana, presente nos Jogos Olímpicos desde a antiguidade, teve seu surgimento em diversos locais do mundo simultaneamente e é por isso que não tem uma data de criação e nem um criador nomeado. Ao observarmos uma luta, podemos perceber que os movimentos são quase que naturais dos nossos corpos. Quando nos defendemos de um oponente sem o uso de nenhum instrumento, podemos ver características e movimentos típicos dessa luta também no reino animal em diversas disputas. Portanto, o Wrestling pode estar presente na vida humana desde que o ser humano sentiu a necessidade de se defender e não tinha ferramentas a seu dispor.

Apesar da simplicidade em seu surgimento, Wrestling é uma luta complexa, cheia de possibilidades, pois não temos um catálogo fechado com os golpes possíveis ou válidos, a todo momento surgem novas formas e estilos. A quem pergunte qual é o melhor biotipo para essa modalidade? E a resposta é: nenhum. Com tantas possibilidades de golpes e estilos de luta o que mais se destaca é a capacidade de criar, de ser estratégico e literalmente lutar até o final, quem é mais alto tem certos golpes e estratégias que lhe serão melhores e do contrário também, a capacidade de tomar decisão e resiliência sobressaem.

Eu poderia enumerar as razões, de acordo com a minha opinião, que fazem do Wrestling um esporte democrático e agregador para quem pratica. Longe de ser perfeito, pois temos várias questões históricas e tradicionais presentes até os dias de hoje, que precisam ser desconstruídas. Porém, isso diz mais respeito às pessoas liderando do que à modalidade em si.

Durante meus mais de vinte anos dedicados ao alto rendimento, pude viajar o mundo e perceber as características marcantes das diferentes escolas de ensino do Wrestling e senti a necessidade de ver a escola brasileira marcada por suas nuances. Este trabalho preenche uma lacuna de direcionamento no ensino e aprendizagem do esporte no Brasil. Elaborado por profissionais com reconhecimento e um legado importante a compartilhar

*Aline Silva*



# Sumário

Introdução: caminhos históricos	13
Pedagogia da lutas e o Wrestling	19
Classificação e Terminologia das ações tático-técnicas do Wrestling	21
Classificação e nomenclatura dos elementos técnico-táticos	23
Terminologia dos principais elementos técnicos no Wrestling pelas pegadas em cada posição e grupos fundamentais	30
Regras de arbitragem internacional do Wrestling	87
Referências	96



## Introdução: caminhos históricos

“A luta é tão universal como a própria guerra” e suas origens nos reportam à própria aparição do homem na TERRA. O Wrestling é um esporte de combate de caráter variável, com um forte enfrentamento corpo a corpo, no qual o principal objetivo é imobilizar o adversário com suas costas no chão, provocando o chamado “encostamento”. Apesar de não ser possível comprovar com exatidão sua origem, há indícios de que se trata de um dos desportos mais primitivos da humanidade. Os primeiros registros das lutas são de aproximadamente 5.000 anos atrás. No Egito, a tumba de Beni Hassan possuía 400 pares de lutadores em desenhos de técnicas que remetem à de Wrestling. Já na Grécia Antiga, a luta era vista como um dos treinamentos mais importantes para os jovens.

A partir de 708 a.C., já como modalidade olímpica, a luta integrava o Pentatlo nos Jogos da Grécia Antiga, sendo evento decisivo para a competição. A luta foi um dos dez esportes a fazerem parte da primeira edição dos Jogos Olímpicos da Era Moderna, em 1896, em Atenas, Grécia, na modalidade greco-romana, e desde então esteve presente em todas as edições.

A divisão de estilos no Wrestling (greco-romana e livre) foi surgindo em função de influências francesas e americanas e se estabeleceu ao longo dos anos. O estilo Livre iniciou sua participação na edição dos Jogos Olímpicos de 1904, em Saint Louis, Estados Unidos, já o estilo feminino aparece nos Jogos de 2004 em Atenas, Grécia. Em 1905, foi criada a primeira Federação Internacional que era responsável pela organização dos campeonatos mundiais e de seu regulamento, o que contribuiu para a profissionalização da modalidade. O primeiro campeonato mundial foi celebrado em Helsinki, Finlândia, em 1921. A grande maioria dos atletas com resultados históricos relevantes procede de países da Europa, Rússia, ex-repúblicas soviéticas, Hungria e Turquia, na Ásia, Irã, Japão e China são os melhores expoentes, e no continente americano lideram Cuba e Estados Unidos.

Os atletas com os resultados mais relevantes na história dos Jogos Olímpicos da era moderna:

- Kaori Icho, Japão, 4 vezes Campeã Olímpica.
- Mijain Lopez, Cuba, 4 vezes Campeão Olímpico.
- Saori Yoshida, Japão, 3 medalhas de Ouro e uma de Prata.
- Alexander Karelin, Rússia, 3 medalhas de Ouro e uma de Prata.
- Alexander Matveev, Rússia, 3 vezes Campeão Olímpico.
- Bouvaisa Saitiev, Rússia, 3 vezes Campeão Olímpico.

O Wrestling no Brasil tem suas primeiras aparições na década de 1940 quando o lutador “Tatu”, imigrante húngaro no Rio de Janeiro, incentivou sua prática através do telecatch. Naquela época, as lutas se misturavam: luta livre, vale-tudo, catch e Wrestling, uma vez que não havia competições ou regulamentação. Ainda neste período os professores Adyr de Oliveira e Orlando Barradas especializaram-se principalmente na modalidade Olímpica, formando equipes no Rio de Janeiro e em Niterói- RJ.

Na década de 1950 alguns nomes começaram aparecer na prática da modalidade, entre eles: Tenente Moisés, Regado, Baianinho, Hugo Mello e Sinhozinho. Em 1951, na Argentina, a equipe brasileira de Wrestling disputou os Jogos Pan-americanos, tendo destaque o atleta Antenor da Silva (Baianinho) que conquistou a inédita medalha de prata na categoria 90 kg do estilo livre.

Na década dos anos de 1970, iniciam-se as primeiras viagens internacionais com características de intercâmbio e também é fundada a primeira federação específica de Wrestling no estado do Rio de Janeiro, visto que até então a gestão do esporte estava vinculada a Confederação Brasileira de Pugilismo.

“Por volta de 1971, através de fomentos do Professor Roberto Leitão e do Professor Pedro Gama Filho, acontecem as primeiras viagens internacionais de uma equipe de lutadores brasileiros, reunindo atletas de judô e jiu-jitsu. Os países visitados foram México e Argentina, e lá os treinadores fizeram suas primeiras trocas de informações com o exterior. A vinda para cá de um treinador mexicano, o Professor Manuel de Andrade, fez com que a Luta Olímpica chegasse ao Rio Grande do Sul (Professor Neri Satter), Bahia (Professor Paixão) e Goiás (Professor Hilbernon Oliveira), no rastro dos cursos de atualização por ele ministrados. Cabe sublinhar o papel desempenhado pela Universidade Gama Filho do RJ, tida como o principal local nacional de prática, onde foram realizados os primeiros campeonatos brasileiros. Em 1979, o Professor Roberto Leitão fundou a primeira entidade preocupada exclusivamente com os rumos da Luta Olímpica, Federação de Lutas do Estado do Rio de Janeiro-FLERJ”.

Em 1999 foi criada a Confederação Brasileira de Luta Olímpica Amadora - CBLOA liderada pelo professor “Pedro Ernesto Prado Ferreira da Gama”, um ícone dos esportes de combate no Brasil, que entrou para história como uma das personalidades mais relevantes no movimento esportivo brasileiro. Um ano depois, em 2000, foi criada a Confederação Brasileira de Lutas Associadas - CBLA.

O Presidente Pedro Ernesto Prado Ferreira da Gama ficou a frente da confederação até o seu falecimento em 2004. Neste mesmo ano assumiu a presidência o Srº Pedro Gama Filho que se manteve à frente da confederação até o final do ano de 2020.

Em 2008 o Ministério do Esporte realizou um convênio com a Federação Cubana de Luta e com a Cuba Deportes, órgão responsável pelo esporte cubano, para trazer treinadores para o Brasil. O objetivo inicial deste convênio era desenvolver o Wrestling nacional com capacitações técnicas em diferentes regiões do Brasil. Os primeiros técnicos provenientes deste convênio foram Angel Torres e Pedro Garcia.

Em 2015 com o objetivo de adequar a nomenclatura da modalidade às novas diretrizes da United World Wrestling, a Confederação Brasileira de Lutas Associadas passa a se chamar Confederação Brasileira de Wrestling- CBW. O termo Luta Olímpica, muito característico em países latinos, ainda é utilizado no Brasil, mas a CBW passou a adotar apenas a terminologia Wrestling para identificar a modalidade.

Durante a gestão do presidente Pedro Gama Filho verificou-se a evolução na modalidade, principalmente com aumento expressivo de atletas nas categorias de base, a realização de eventos internacionais no Brasil e a representatividade em competições continentais e mundiais.

Dentro deste período histórico, nossa primeira participação em Jogos Olímpicos aconteceu em Seul 1988, com Floriano Spiess e Roberto Claudio das Neves Leitão, ambos competindo nos dois estilos, no estilo greco-romano (GR) e no estilo livre (EL).

A primeira participação feminina do Brasil em Jogos Olímpicos aconteceu no ano de 2008, em Pequim, onde o Brasil foi representado pela atleta Rosângela Conceição, na categoria até 72 kg do estilo livre feminino (LF). Em Londres 2012, nossa representante foi Joice Silva na categoria 55 kg.

Em 2016, nos Jogos Olímpicos do Rio de Janeiro o Brasil contou com a participação de cinco atletas classificados em seletivas, ou seja, sem vaga de país

sede: no estilo livre feminino Aline Silva (76 kg), Joice Silva (58 kg), Lais Nunes (62 kg), Gilda Oliveira (67 kg) e o armênio naturalizado brasileiro, Eduard Soghomonyan (130 kg).

**QUADRO 1. PARTICIPAÇÃO DE ATLETAS DE WRESTLING EM EDIÇÕES DOS JOGOS OLÍMPICOS DE VERÃO**

Vale destacar também algumas conquistas e honras importantes no desenvolvimento da modalidade. Juliana Borges foi a primeira atleta a conquistar o

Atletas olímpicos	Jogos Olímpicos de verão						
	Seul 1988	Barcelona 1992	Atenas 2004	Pequim 2008	Londres 2012	Rio de Janeiro 2016	Tóquio 2020
Floriano Spiess	GR / EL						
Roberto Cláudio das Neves Leitão	GR / EL	EL					
Antoine Jaoude			EL				
Rosângela Conceição				LF			
Joice Silva					LF	LF	
Aline Silva						LF	LF
Lais Nunes						LF	LF
Gilda Oliveira						LF	
Eduard Soghomonyan						GR	GR

FONTE: Os Autores (2022)

bicampeonato pan-americano (2004 - 2005). Um dos destaques em campeonatos mundiais é a atleta Aline Silva, única lutadora a ganhar medalhas mundiais, até a data: prata no Mundial Júnior (2006), prata no Mundial Sênior (2014). Outras duas atletas que também deixaram seus nomes marcados entre os melhores atletas das américas foram Joice Silva, única a ganhar medalha de Ouro em Jogos Pan-americanos, em Toronto 2015, e Laís Nunes, única atleta campeã pan-americana em todas as categorias (Cadete, Júnior e Sênior).

O primeiro árbitro brasileiro convocado para atuar nos Jogos Olímpicos foi Eduardo Paz Gonçalves, participando dos Jogos Olímpicos Rio 2016 e Tóquio 2020.

Nos Jogos Olímpicos Tóquio 2020, realizados em 2021, o Brasil contou nova-

mente com a participação de Aline Silva, Laís Nunes e Eduard Soghomonyan.

No Brasil, até a década de 2010, a modalidade era voltada principalmente para o alto rendimento, contando com poucos trabalhos direcionados para crianças e adolescentes. Entretanto, sua prática cresceu muito nos últimos 10 anos, principalmente entre este público.

Um marco que contribuiu para este desenvolvimento, foi a inclusão do Wrestling no Programa dos Jogos Escolares da Juventude, evento este promovido pelo Comitê Olímpico do Brasil. Em 2012 com sua introdução na categoria 12 à 14 anos, houve representantes de 9 estados brasileiros. No ano seguinte também ocorreu a inclusão no programa dos Jogos Escolares da Juventude na categoria 15 à 17 anos.

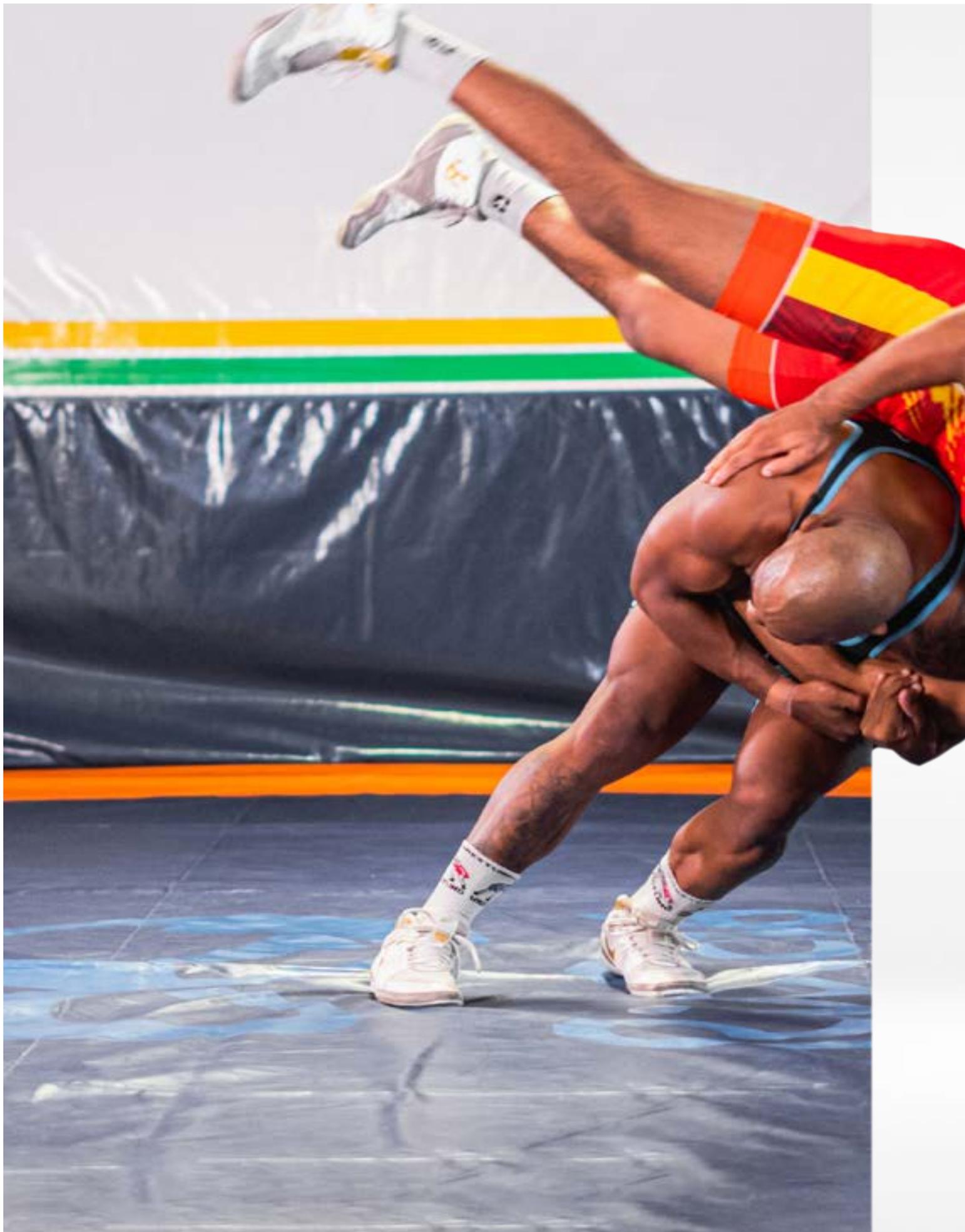
Após alguns anos de Jogos Escolares, houve um grande aumento no número de atletas participantes, chegando a 22 estados representados em 2019. Esta aproximação do Wrestling com o ambiente escolar proporcionou um aumento significativo tanto no número dos participantes, como no quantitativo de estados que começaram a desenvolver a modalidade.

Com este aumento surge a necessidade de se discutir a pedagogia de ensino da modalidade, bem como a produção de materiais didáticos e científicos que dêem subsídios para a fundamentação da prática pedagógica.

Este manual visa aumentar o referencial teórico nacional sobre o assunto, assim como orientar a prática pedagógica de professores e técnicos de Wrestling no Brasil. A obra é resultado do trabalho coletivo dos autores e foi elaborada para atender à carência de materiais didáticos voltados para o Wrestling.

## **Pedagogia das lutas e o Wrestling**





O Wrestling é um esporte de combate individual, onde duas pessoas se enfrentam com o objetivo mútuo de imobilizar o oponente, encostando suas escápulas no solo através de ações de ataque e defesa com uso de técnicas de agarre, projeções e alavancas. Possui ações tático-técnicas de curta distância e contato contínuo. A ideia de aproximar as modalidades de combate em grupos com lógicas de luta semelhantes é de facilitar o processo de ensino-aprendizagem, já que antes de aprenderem movimentos descontextualizados, os alunos entram em contato com a essência do combate, com um saber que pode ser adquirido quando os sujeitos lutam.

“Todo combate possui uma lógica. A lógica interna mais óbvia de um combate é o ganhá-lo. Para se ganhar um combate é preciso responder à sua dinâmica, solucionando com eficácia os problemas emergentes dele. Eu posso me planejar para ganhar, mas a colocação deste plano em prática vai demonstrar se eu compreendo a lógica do combate. Se eu não me disponho a mudar o plano segundo os acontecimentos da luta, eu não compreendo a lógica. A lógica do combate reside na adaptação do lutador a cada ação do adversário e a cada conexão que é feita entre uma tomada de decisão e outra, na busca de se resolver o problema da luta: ganhar, respeitando as regras.” [\(GOMES, 2014, p.25\)](#)

Os princípios condicionais das lutas, enumeram características comuns a todos os esportes de combate (no que se refere à luta corporal) e que podem ser transferidos de uma modalidade para a outra quando realmente interiorizados. O contato proposital, a fusão das ações de ataque e defesa, o oponente-alvo, a imprevisibilidade e as regras são elementos que possibilitam o professor de lutas desenvolver uma série de jogos e atividades de oposição que vão anteceder o aprendizado da técnica formal. O combate vai oferecer perguntas que serão respondidas com ações que fazem sentido para o aluno. Assim, quando ele iniciar o aprendizado de determinadas posições, vai saber para que elas servem e porque umas são mais adequadas que outras. A técnica age em função da tática.

A ideia de entender a lógica de luta e aprender o “saber lutar” faz muito sentido na iniciação esportiva das artes marciais e esportes de combate, à medida que encanta os alunos com um conhecimento ao qual são apresentados desde sua infância, no brincar de luta. Nesse sentido, um método de ensino baseado nesses saberes, se adequa à faixa-etária e ao nível do aluno dentro da modalidade, evi-



tando a especialização precoce e o possível abandono do esporte.

As lutas são muito conhecidas por oferecerem métodos de ensino disciplinados e tradicionais, cada uma dentro de sua especificidade, porém com abordagens similares no que tange a pedagogia de ensino. Mestres ex-atletas que tiveram outros mestres ex-atletas e que mesmo cursando uma faculdade de Educação Física, por exemplo, não conseguem se impedir de ensinar, tal como aprenderam.

A pedagogia do esporte aplicada às lutas vem justamente desmistificar essa premissa de que só é possível ensinar sendo ex-atleta e utilizando métodos de ensinamentos inflexíveis, que não levam em conta as características dos personagens e cenários onde se praticam as modalidades de combate.

Portanto, trazemos aos professores e técnicos de Wrestling a possibilidade de olhar para o processo de ensino-aprendizagem pelo prisma da pedagogia do esporte, mirando para a formação sistêmica dos indivíduos, indo além do puro desempenho competitivo, mas expandindo o gosto pelo esporte para construir uma base numerosa e consistente.

## Classificação e Terminologia das ações



## tático-técnicas do Wrestling

A pedagogia das lutas, emprestando conceitos da pedagogia dos esportes coletivos, iniciou a discussão sobre técnica e tática e o questionamento sobre ensinar gestos técnicos descontextualizadamente e exigir que os lutadores/jogadores coloquem aquele conhecimento em prática (dentro de um combate/jogo) sem terem vivido essa situação nas aulas/treinos.

A técnica e a tática são discutidas em diferentes abordagens em diversos esportes. Pela perspectiva do ensino dos esportes coletivos, por exemplo, base fundadora de muitas aulas de Educação Física no mundo.

A técnica foi definida por alguns autores como o conjunto de repertório motor de cada modalidade, dotado de gestos próprios, fruto da história e evolução de cada esporte. Seria a experiência acumulada e enriquecida de geração em geração “em relação a cada uma das especialidades encaradas, todo um repertório motor de gestos próprios a esta especialidade, fruto da história e da evolução de cada desporto (...). Faz apelo, portanto, a experiência acumulada e enriquecida continuamente por gerações precedentes de desportistas”.

A pedagogia do esporte e das lutas reconhece que as técnicas esportivas vêm sendo herdadas e transmitidas há tempos, sobretudo na forma instrumental, e por isso há uma crença de que qualquer forma de execução que se diferencie deste padrão está errada.

A tática por outro lado é entendida como um problema fundamental a ser tratado em cada modalidade, se utilizando da técnica (ferramentas) para solucioná-lo. A técnica portanto, responde às perguntas do combate (tática).

Nos esportes de combate, o domínio técnico não necessariamente garante a vitória na luta. O gesto eficiente, portanto, não garante eficácia na aplicação das ações nas situações de luta. As atitudes e as táticas que o lutador assume para atingir um objetivo proposto, podem variar de acordo com as peculiaridades do adversário, regulamentos, meios técnicos e habilidades.

Desta forma, prezamos pelo aperfeiçoamento dos gestos técnicos à medida que os atletas iniciam o processo de especialização esportiva, respeitando as fases maturacionais e de evolução dentro do treinamento.



## Classificação e nomenclatura dos elementos técnico-táticos

O entendimento e apropriação do vocabulário do Wrestling se fazem necessários para que as técnicas e posições sejam padronizadas e possam ser ensinadas e transmitidas com consistência desde a base.

A classificação das ações do Wrestling é estabelecida por elementos nas posições em pé e no solo, em um sistema organizado, em grupos e subgrupos ordenados por grau de complexidade.

O Wrestling tem uma grande quantidade de ações técnicas que se cumprem nas diferentes posições, as quais estão determinadas por algumas características como: posição, estrutura e direção do movimento.

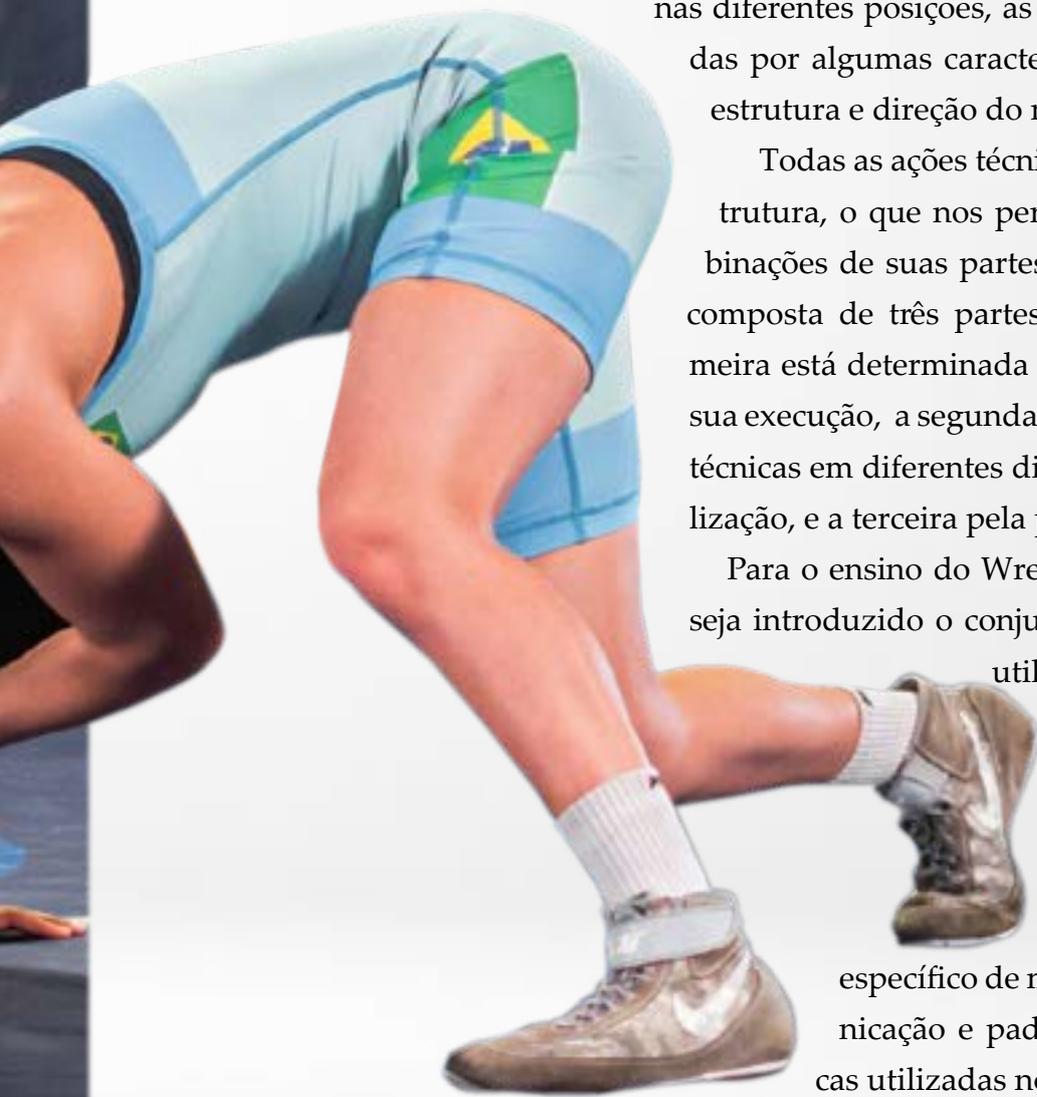
Todas as ações técnicas têm sua própria estrutura, o que nos permite entender as combinações de suas partes. Cada uma delas está composta de três partes fundamentais. A primeira está determinada pelas características da sua execução, a segunda na realização das ações técnicas em diferentes direções e formas de realização, e a terceira pela pegada.

Para o ensino do Wrestling é necessário que seja introduzido o conjunto de termos que são utilizados para referenciar

os elementos básicos deste esporte. Isso permite que seus praticantes possuam um vocabulário claro e

específico de modo a facilitar a comunicação e padronizar as ações técnicas utilizadas no combate.

Apresentamos na sequência um quadro com os termos mais genéricos do Wrestling e que são a base para o entendimento da classificação das ações.

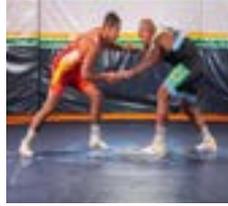


QUADRO 2 - GLOSSÁRIO DE TERMOS BÁSICOS NO WRESTLING

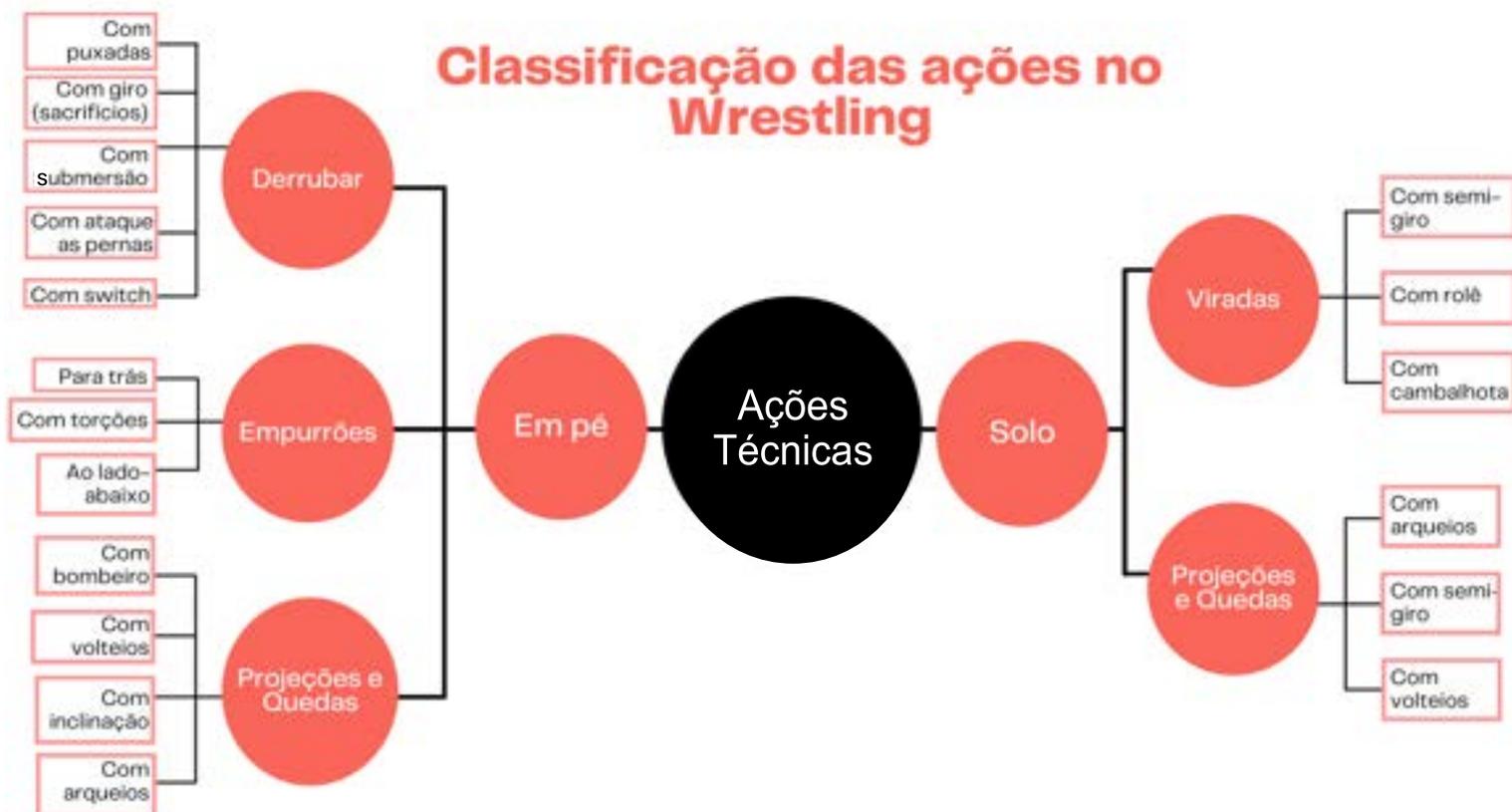
AÇÕES	DEFINIÇÕES
<b>Ação</b> (recurso)	Movimento técnico determinado para um objetivo específico com o qual o lutador pode obter a vitória ou acumular os pontos sobre o oponente.
<b>Técnica</b>	Ações permitidas pelas regras com a finalidade de somar pontos e alcançar a vitória.
<b>Partes da técnica</b>	Conjunto das ações fragmentadas que resultam num movimento técnico.
<b>Posição em Pé</b>	Atletas na posição de pé no tapete.
<b>Posição de Solo</b>	Posição de joelhos ou posição deitada em decúbito ventral com as mãos apoiadas no tapete.
<b>Posição de Perigo</b>	Posição na qual o executante leva seu oponente a um ângulo menor que noventa graus em relação a suas costas e o tapete.
<b>Ponte de pescoço</b>	Posição de costas arqueada com apoio da cabeça ou testa e dos pés no tapete.
<b>Pegadas</b>	Ações com as mãos, os braços ou as pernas por meio das quais o lutador retém ou controla uma parte qualquer do corpo do oponente no ataque ou na defesa.
<b>Postura</b>	Conjunto em posições das articulações do corpo em um determinado momento, atuando para fornecer equilíbrio no espaço. Pode ser:  <div style="display: flex; justify-content: space-around; text-align: center;"> <div> <p><b>Alta</b></p>  </div> <div> <p><b>Média</b></p>  </div> <div> <p><b>Baixa</b></p>  </div> </div>
<b>Deslocamentos ou Movimentação</b>	Movimentos espaciais realizados pelos lutadores com variação de posição dentro do tapete em um dado intervalo de tempo. Dependendo das diferentes situações dentro do combate, o vetor deslocamento pode ser obtido pela diferença entre as posições final e inicial. Podem ser: à frente, atrás, para os lados (direita – esquerda), em círculos, e semicírculos.

Continua →

**QUADRO 2 - GLOSSÁRIO DE TERMOS BÁSICOS NO WRESTLING**

<p><b>Distância</b></p>	<p>Medida de separação entre os lutadores que vai permitir ou determinar a realização de uma ação técnica dependendo da posição ou postura do adversário. Pode ser:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> <p style="text-align: center;"> <span>Distância Curta</span>    <span>Distância Média</span>    <span>Distância Longa</span> </p>
<p><b>Torção</b></p>	<p>Subgrupo de técnicas a partir da posição em pé, onde o executante com determinada pegada realiza ação em uma determinada articulação, submetendo-a além da amplitude do movimento sem tirá-lo do tapete, levando-o até a posição de perigo.</p>
<p><b>Deslocamento por cima</b></p>	<p>Subgrupos de técnicas na posição de quatro apoios, onde o executante se desloca por cima de seu oponente, sem tirá-lo do tapete levando-o à posição de perigo.</p>
<p><b>Deslocamento pela cabeça</b></p>	<p>Subgrupos de técnicas na posição de quatro apoios, onde o executante se desloca em torno da cabeça de seu oponente, sem tirá-lo do tapete, levando-o até a posição de perigo.</p>
<p><b>Universal</b></p>	<p>Subgrupo de técnicas a partir da posição de quatro apoios, onde o executante com um gancho de pernas vira o seu oponente levando-o até a posição de perigo, sem tirá-lo do tapete.</p>
<p><b>Inclinação</b></p>	<p>Subgrupo de técnicas a partir da posição de quatro apoios, onde o executante, com a pegada realizada, faz seu oponente tirá-lo do tapete em inclinação à frente e levando-o à posição de perigo.</p>

FONTE: Adaptado de Gonzalez e Cañedo (1995)



**Figura 1:** Classificação das ações no Wrestling

As ações técnicas estão distribuídas nos seguintes grupos, a partir das duas posições fundamentais:

AÇÕES TÉCNICAS	
1. Posição em pé	1. Posição no solo
a) Derrubar	a) Viradas
b) Empurrões	b) Projeções ou quedas
c) Projeções ou quedas	c) Combinações
d) Combinações	

### 1. POSIÇÃO EM PÉ

**a) Derrubar:** Ação técnica com o objetivo de levar o oponente ao solo sem a necessidade de perda de contato do oponente com o tapete (suspensão no ar).

**b) Empurrões:** Ações técnicas com finalidade de desequilibrar o oponente a partir da posição de pé.

c) **Projeções ou Quedas:** Ações técnicas que levam o oponente ao solo com perda de contato com o tapete (com fase aérea).

d) **Combinações:** Associação de diferentes elementos técnicos.

## 2. POSIÇÃO NO SOLO

a) **Viradas:** Grupo de técnicas na posição de quatro apoios, onde o executante vira o corpo do oponente para levá-lo até a posição de perigo.

b) **Projeções ou quedas (solo):** Grupo de técnicas a partir da posição de quatro apoios, onde o executante tira seu oponente do tapete em uma parábola com seu corpo caindo ou passando pela posição de perigo.

c) **Combinações:** Associação de diferentes elementos técnicos.

Considerando os aspectos particulares de forma de cumprimento das ações técnicas podemos classificá-las nos seguintes SUBGRUPOS:

POSIÇÃO EM PÉ		
1. Derrubar	1. Empurrões	2. Projeções ou Quedas
a) Com Puxadas	a) Atrás	a) Com Volteios
b) Com Submersão	b) Ao lado-abaixo	b) Com Inclinação
c) Com Ataques às Pernas	c) Com torções	c) Com Arqueios
d) Com Giro (sacrifícios)		d) Com Bombeiro
e) Com Switch		

### 1. DERRUBAR

a) **Com puxada:** Subgrupo de técnicas a partir da posição em pé, onde o executante puxa seu oponente. Pode ser em várias direções e com diferentes pegadas sem perder o contato com o tapete podendo levar até a posição de quatro apoios.

b) **Com submersão:** Subgrupo de técnicas a partir da posição em pé, onde o executante se lança ou passa por baixo da axila do oponente com intuito de dominar as costas do adversário, podendo levar até a posição de quatro apoios.

c) **Com ataques às pernas:** Subgrupo de técnicas a partir da posição em pé, onde o executante realiza o ataque em uma ou nas duas pernas, levando o adversário ao solo.

d) **Com giro:** Subgrupo de técnicas a partir da posição em pé, onde o executante realiza um giro do corpo em torno da pegada realizada por seu oponente, sem “decolar” do tapete, levando-o até a posição de quatro apoios.

e) **Com switch:** Subgrupo de técnicas a partir da posição quatro apoios, onde o executante realiza uma alavanca sobre o braço do oponente, pegando a coxa ou o tronco, passando para as costas do adversário.

## 2. EMPURRÕES

a) **Atrás:** Subgrupo de técnicas a partir da posição de pé, onde o executante, com a pegada determinada, realiza um empurrão atrás do oponente, sem tirá-lo do tapete, levando-o até a posição de perigo.

b) **Para o lado / abaixo:** Subgrupo de técnicas a partir da posição em pé, onde o executante com a pegada determinada realiza um empurrão para o lado e abaixo ao seu oponente, sem tirá-lo do tapete, levando-o até a posição de perigo.

c) **Torção:** Subgrupo de técnicas a partir da posição em pé, onde o executante com determinada pegada realiza uma semelhança de torcer o corpo de seu oponente, sem tirá-lo do tapete, levando-o até a posição de perigo.

## 3. PROJEÇÕES OU QUEDAS

a) **Volteio:** Subgrupo de técnicas a partir da posição em pé, onde o executante movimenta seu oponente através das suas costas ou quadril tirando o contato do oponente com o tapete e levando-o até a posição de perigo.

b) **Inclinação [Tackles]:** Subgrupo de técnicas a partir da posição em pé, onde o executante com a pegada realizada faz com que seu oponente “decole” do tapete inclinando-se à frente e levando-o à posição de perigo.

c) **Arqueio [Suples]:** Subgrupo de técnicas a partir da posição em pé, onde o executante realiza um arqueio movimentando seu oponente através da parte frontal de seu corpo tirando o contato do adversário com o tapete e levando-o até a posição de perigo.

d) **Bombeiro:** Subgrupo de técnicas a partir da posição em pé, onde o executante movimenta seu oponente através de seus ombros descolando-o do tapete levando-o até a posição de perigo.

POSIÇÃO NO SOLO	
1. Viradas	2. Projeções ou Quedas
a) Com Semigiro	a) Com Arqueios
b) Com Rolê	b) Com Semigiro
c) Com Cambalhota	c) Com Volteios

## 1. VIRADAS

**a) Com semigiro:** Subgrupo de técnicas a partir da posição de quatro apoios que, para seu cumprimento, o executante deve realizar um semigiro no corpo de seu oponente levando-o a posição de perigo sem tirá-lo do tapete.

**b) Com rolê:** Subgrupo de técnicas a partir da posição de quatro apoios, onde o executante realiza movimentos em seu oponente em diferentes direções (para o lado, para trás, para baixo) obrigando-o a se deslocar fora do seu centro de apoio, passando pela posição de perigo e sem tirá-lo do tapete.

**c) Com cambalhota:** Subgrupo de técnicas na posição de quatro apoios, onde o executante vira seu oponente dando uma cambalhota para frente, ou para trás, sem tirá-lo do tapete levando-o à posição de perigo.

## 2. PROJEÇÕES OU QUEDAS

**a) Com arqueio:** Subgrupo de técnicas a partir da posição de quatro apoios que para seu cumprimento o executante realiza um arqueio movimentando seu oponente através da parte frontal de seu corpo “decolando” do tapete e levando-o até a posição de perigo.

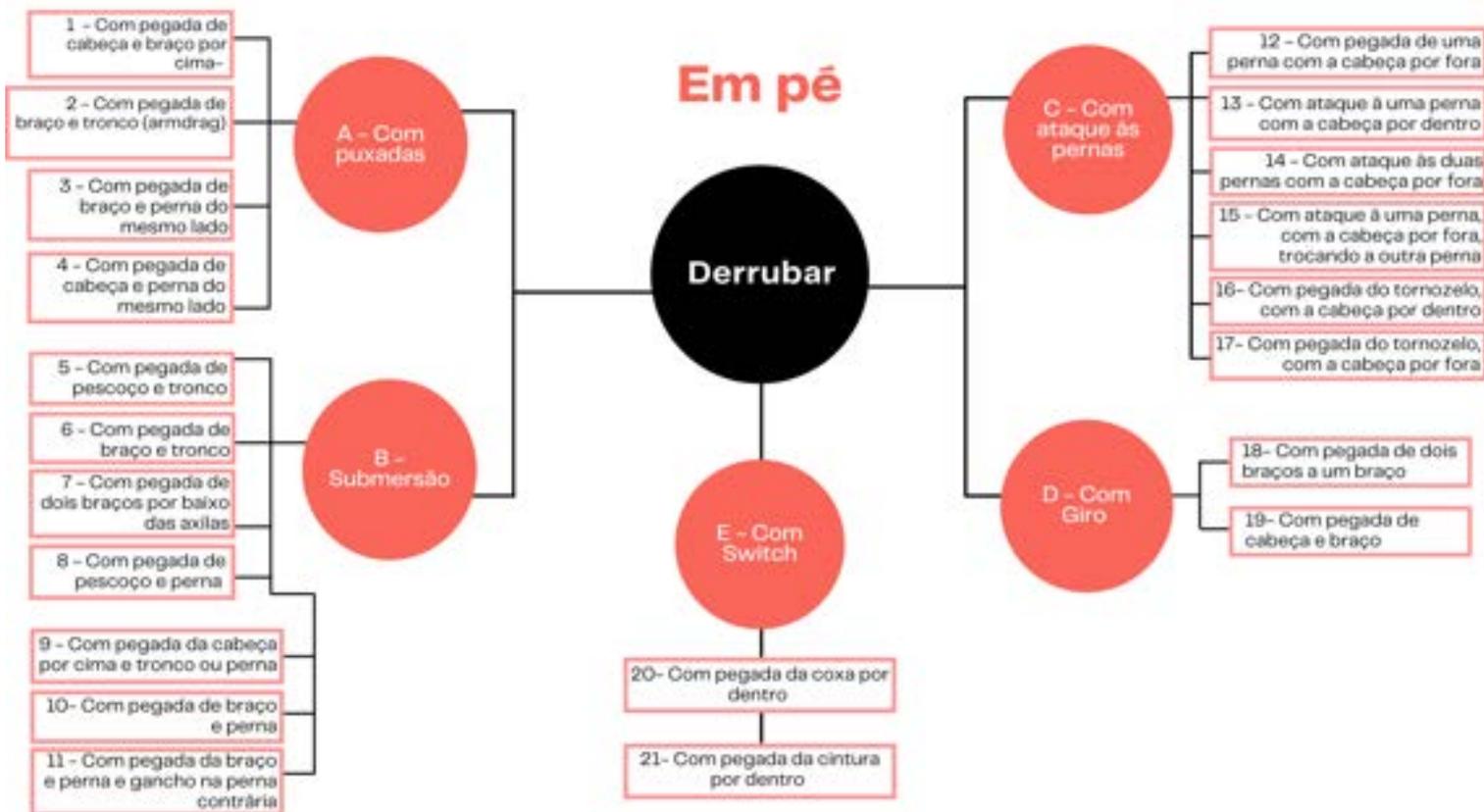
**b) Com semigiro:** vide definição acima.

**c) Com volteio:** Subgrupo de técnicas a partir da posição de quatro apoios, onde o executante desloca seu oponente através das suas costas, procurando tirá-lo do tapete e o conduzindo à posição de perigo.

# Terminologia dos principais elementos técnicos no Wrestling pelas pegadas em cada posição e grupos fundamentais

A seguir faremos uma apresentação visual da terminologia de elementos técnicos fundamentais no processo de ensino-aprendizagem no Wrestling de acordo com a classificação proposta anteriormente.

*As pegadas determinarão qual ação técnica específica o atacante realizará.*



**Figura 2:** Ações em pé - Derrubar

Posição em Pé

Derrubar

**A - Com Puxadas**

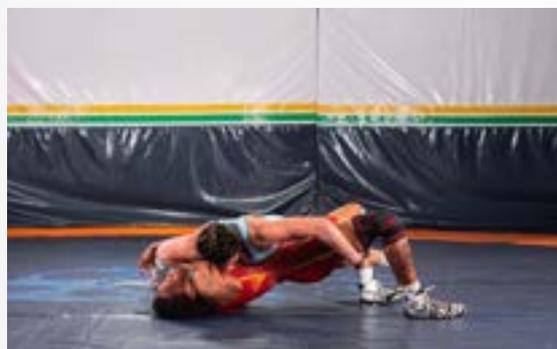
1 - Com pegada de cabeça e braço por cima.



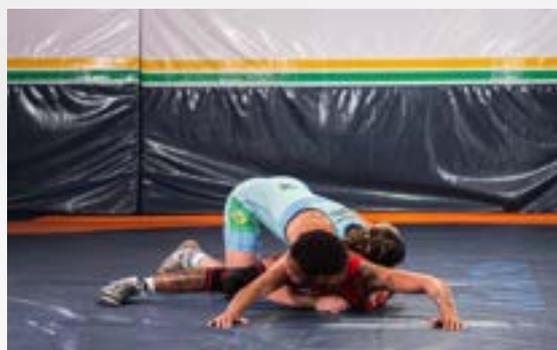
2 - Com pegada de braço e tronco (Arm-Drag)



3 - Com pegada de braço e perna do mesmo lado



4 - Com pegada de cabeça e perna do mesmo lado

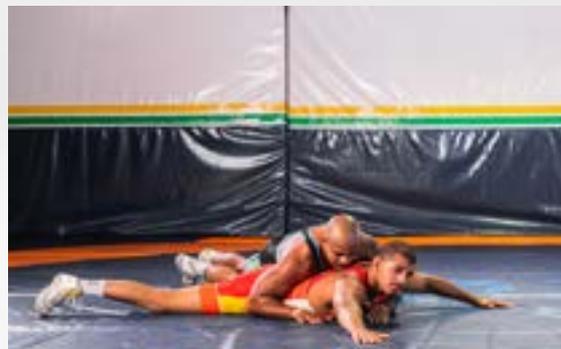


**B - Com Submersão**

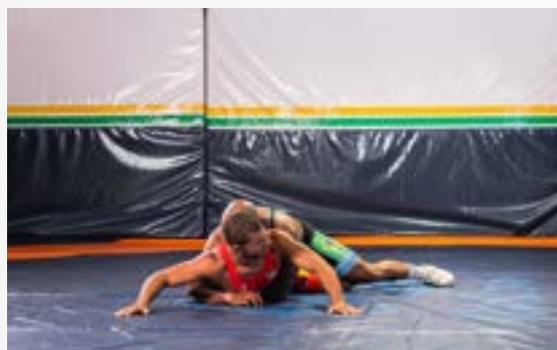
5 - Com pegada de pescoço e tronco



6 - Com pegada de braço e tronco



7- Com pegada de dois braços por baixo das axilas



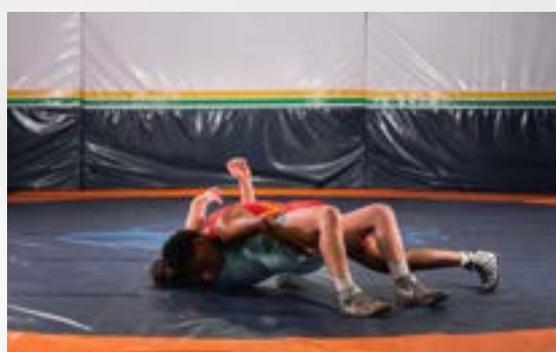
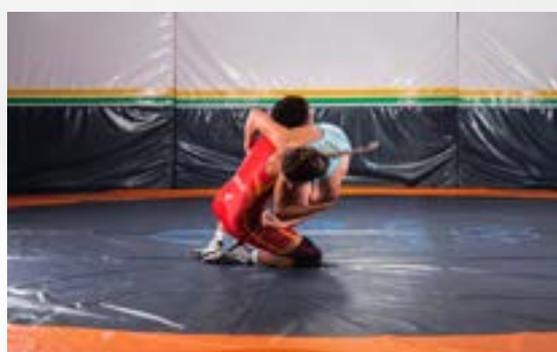
8 - Com pegada de pescoço e perna



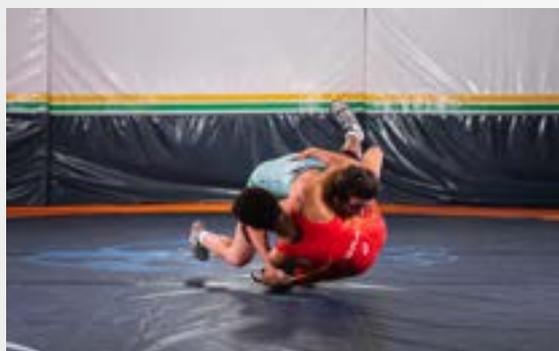
9 - Com pegada da cabeça por cima, e tronco ou perna



10 - Com pegada de braço e perna



11 - Com pegada de braço e perna e gancho na perna contrária

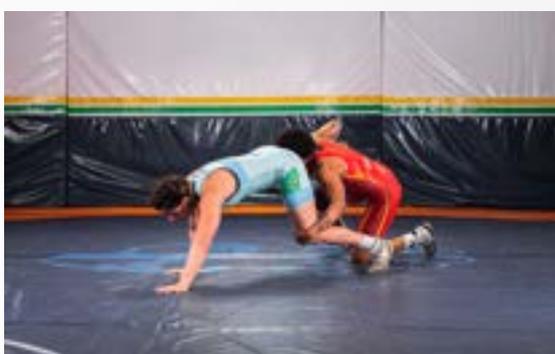


### C - Com Ataques nas Pernas

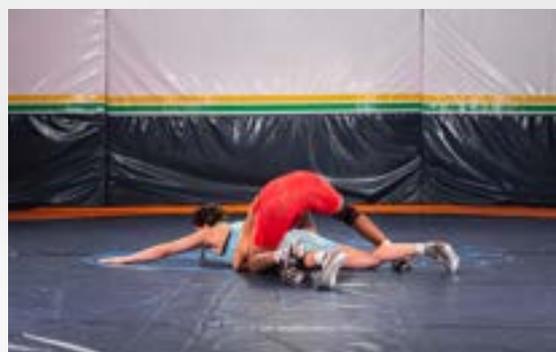
12 - Com pegada de uma perna com a cabeça por fora



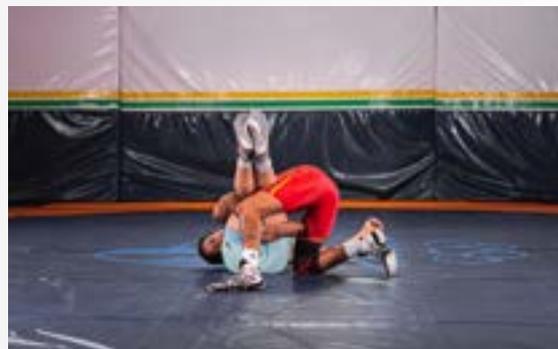
13 - Com ataque a uma perna com a cabeça por dentro



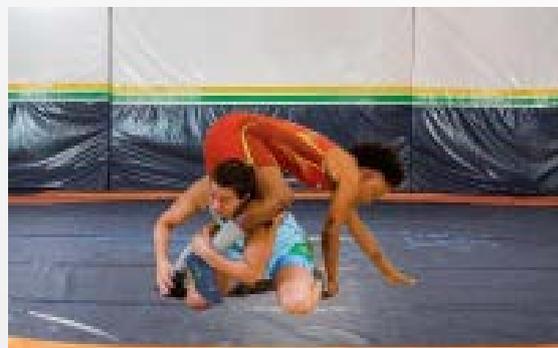
14 - Com ataque as duas pernas com a cabeça por fora



15 - Com ataque a uma perna, com a cabeça por fora, trocando a outra perna



16 - Com pegada do tornozelo com a cabeça por dentro



17- Com pegada do tornozelo com a cabeça por fora

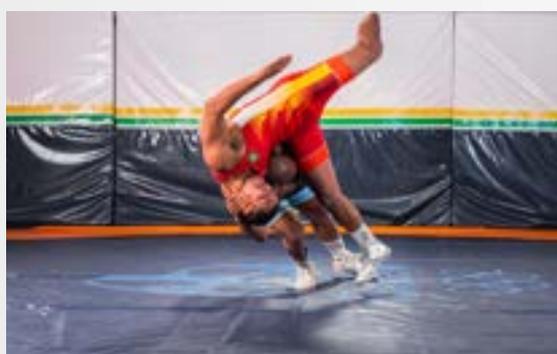


**D - Com Giros (sacrifícios)**

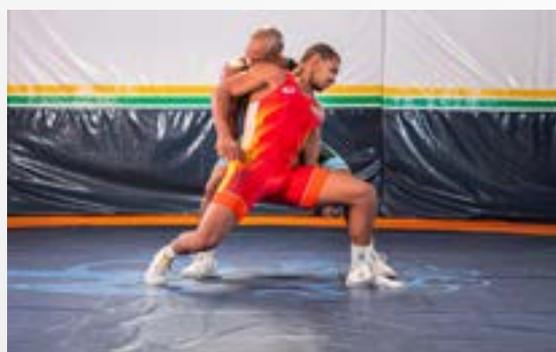
18 - Com pegada de dois braços a um braço



19 - Com pegada de cabeça e braço

**E - Com Switch**

20 - Com pegada da coxa por dentro



21 - Com pegada da cintura por dentro

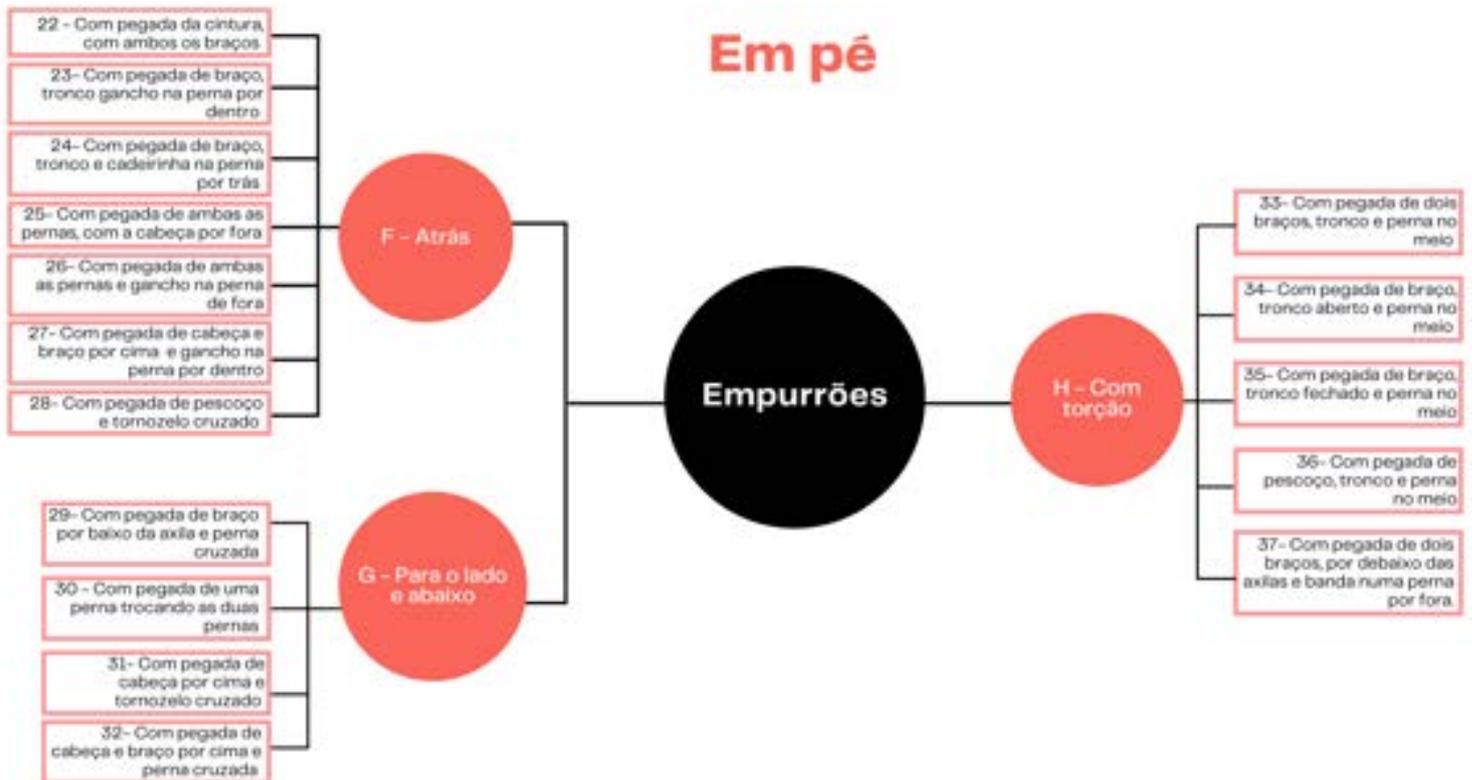
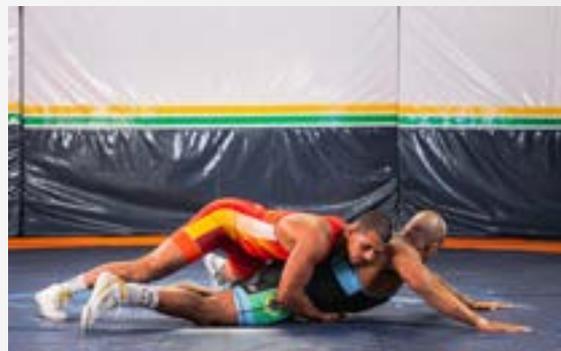


Figura 3: Ações em pé - Empurrões

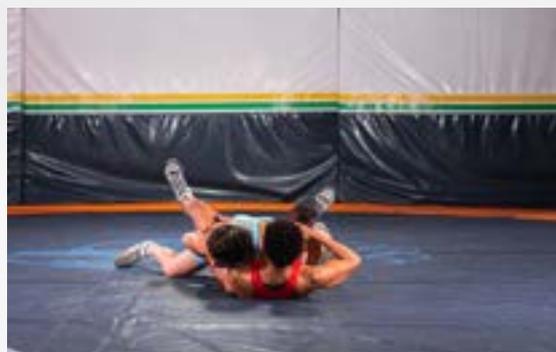
## Empurrões

### F - Atrás

22 - Com pegada da cintura com ambos os braços



23 - Com pegada de braço e tronco e gancho na perna por dentro



24 - Com pegada de braço e tronco e cadeirinha na perna por trás



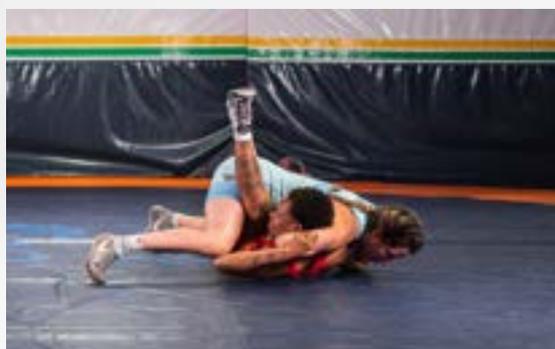
25 - Com pegada de ambas as pernas com a cabeça por fora



26 - Com pegada de ambas as pernas e gancho na perna de fora



27- Com pegada de cabeça e braço por cima, e gancho na perna por dentro



28 - Com pegada de pescoço e tornozelo cruzado

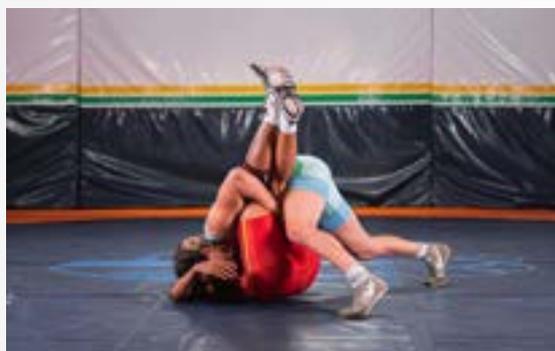


**G - Para o lado e abaixo**

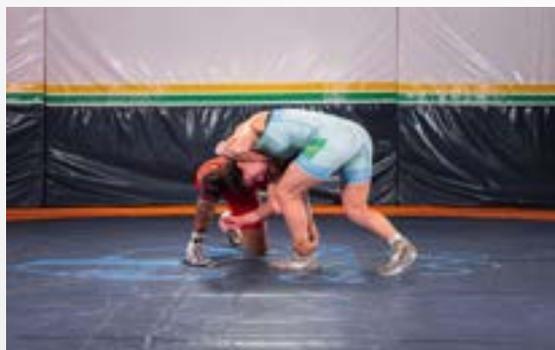
29 - Com pegada de braço por baixo da axila e perna cruzada



30 - Com pegada de uma perna trocando para as duas pernas



31 - Com pegada de cabeça por cima e tornozelo cruzado



32 - Com pegada de cabeça e braço por cima e perna cruzada

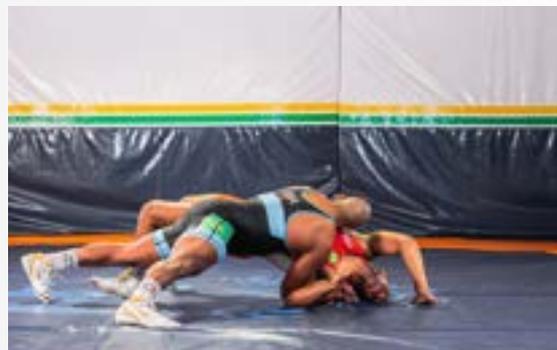


**H - Com Torção**

33 - Com pegada de dois braços e tronco e perna no meio



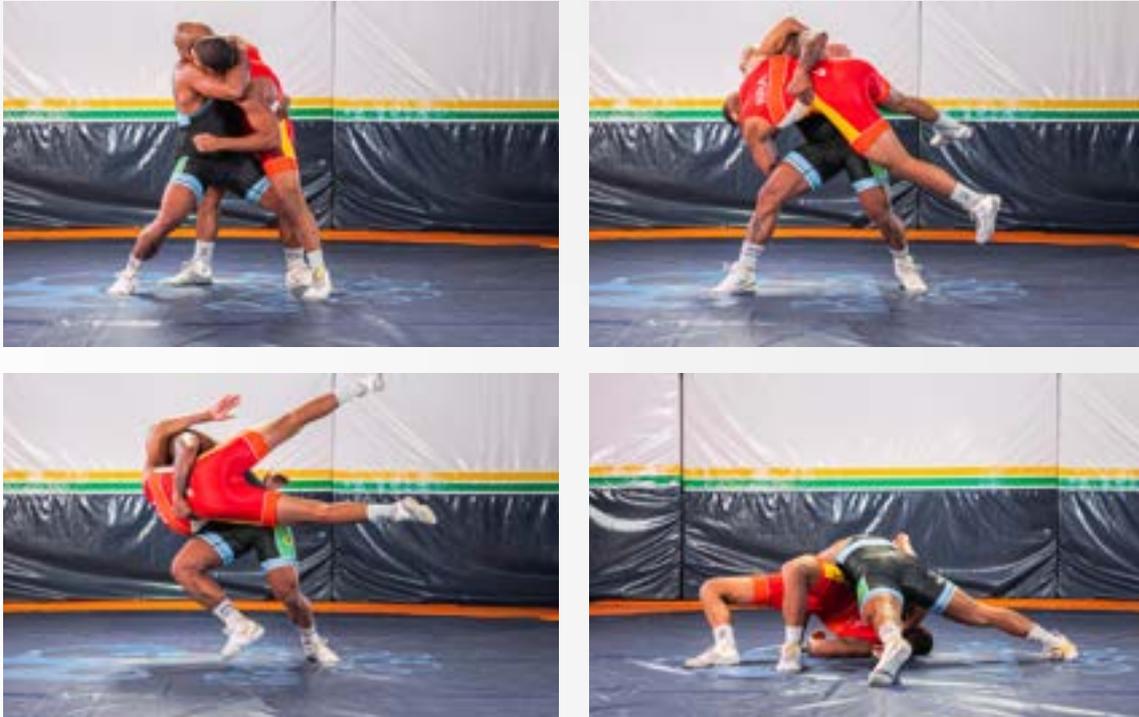
34 - Com pegada de braço e tronco aberto e perna no meio



35 - Com pegada de braço e tronco fechado e perna no meio



36 - Com pegada de pescoço e tronco e perna no meio



37- Com pegada de dois braços por debaixo das axilas e banda numa perna por fora

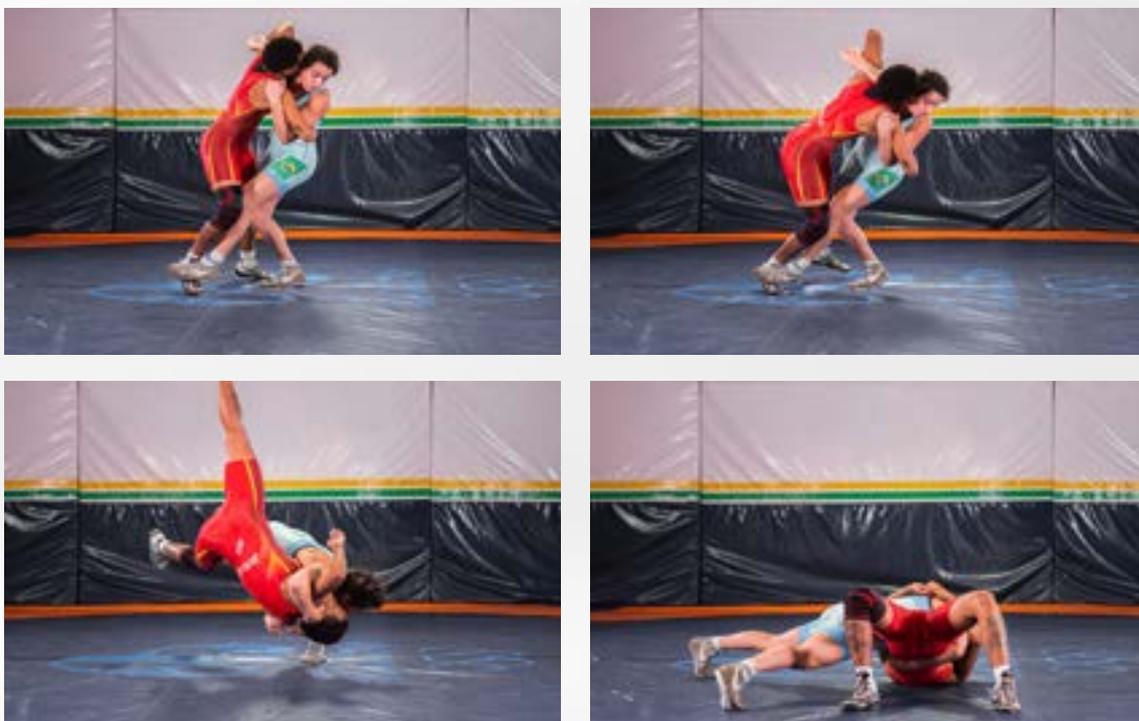


Figura 4: Ações em pé - Projeções ou quedas



## Projeções ou Quedas

### I - Com Volteios

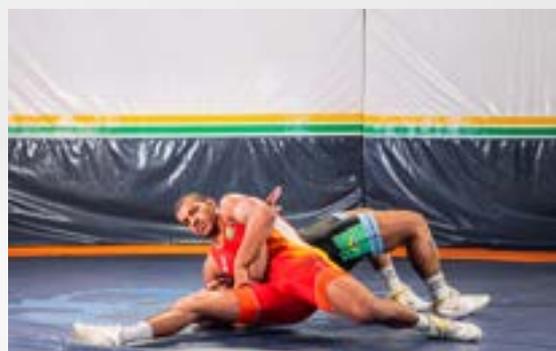
38 - Com pegada de dois braços a um braço



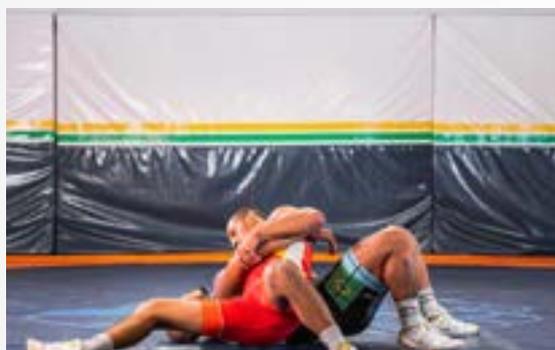
39 - Com pegada de dois braços a um braço invertido



40 - Com pegada de cabeça e braço



41 - Com pegada de cabeça e braço invertido



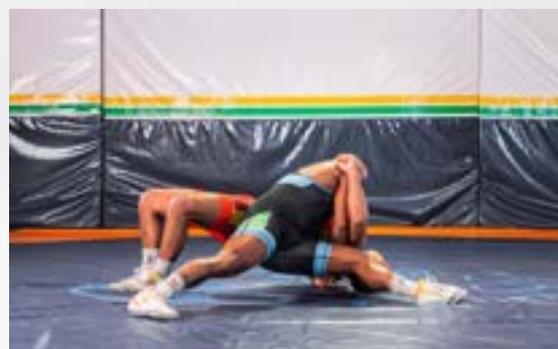
42 - Com pegada de braço e tronco



43 - Com pegada de braço e o outro braço por baixo da axila



44 - Com pegada de dois braços por debaixo das axilas



45 - Com pegada de um braço por cima, e punho, com gancho na perna por fora



46 - Com pegada de um braço por cima e cotovelo com a perna pelo meio



**J - Com Inclinação [Tackles]**

47- Com pegada de dois braços na cintura



48 - Com pegada de braço e tronco



49 - Com pegada de uma perna com a cabeça por fora



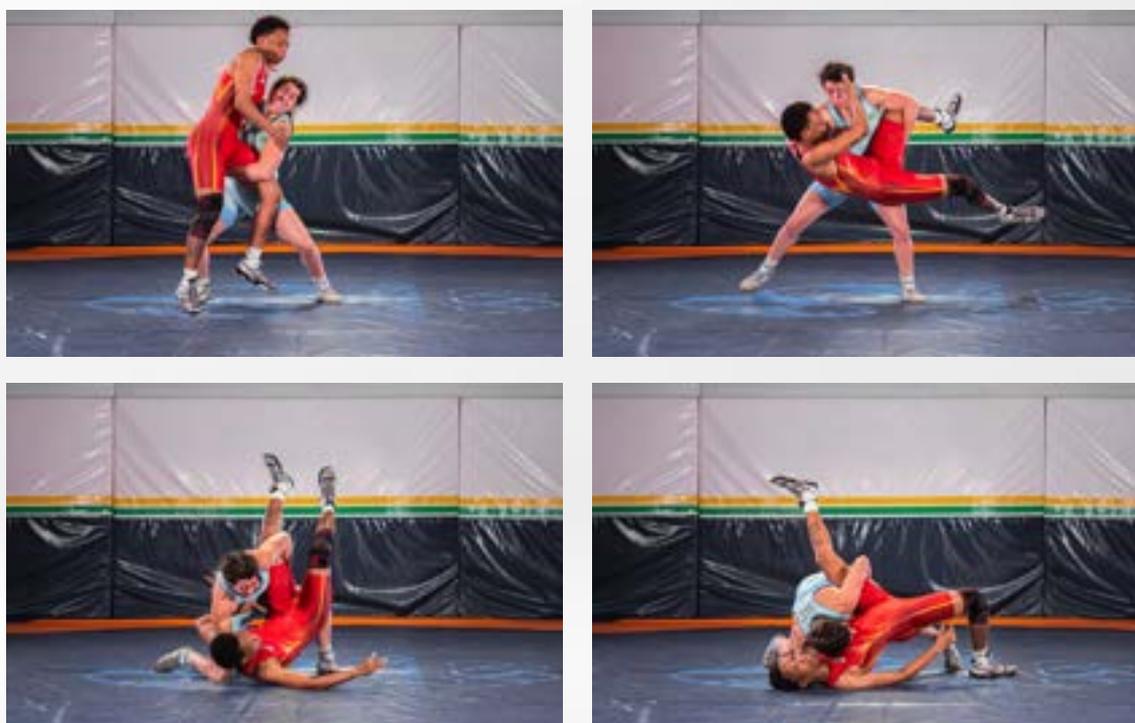
50 - Com pegada de uma perna com a cabeça por dentro



51 - Com pegada de ambas as pernas com a cabeça por fora



52 - Com pegada de braço por baixo da axila e perna



53 - Com pegada de cabeça e perna por dentro



**K - Com Arqueios [Suples]**

54- Com pegada de braço e tronco fechado e perna pelo meio



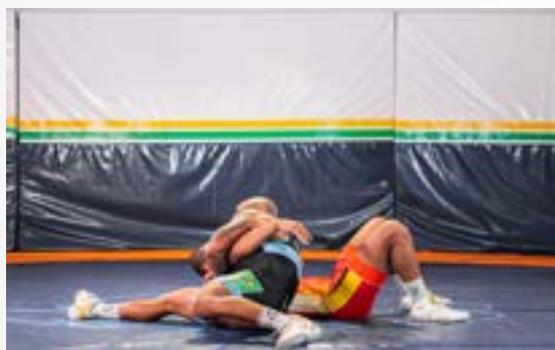
55 - Com pegada de braço e tronco aberto e perna pelo meio



56 - Com pegada de braço e tronco fechado e perna por fora do lado contrário



57 - Com pegada de cabeça e braço e perna pelo meio



58 - Com pegada de dois braços por cima e ambas as pernas pelo meio



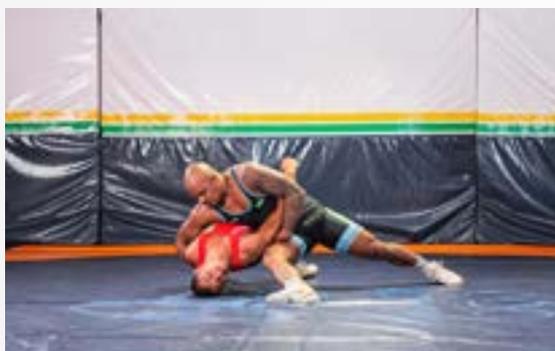
59 - Com pegada de braço e tronco e gancho duplo na perna por dentro



60 - Com pegada de braço e tronco e cadeirinha na perna do mesmo lado por fora



61 - Com pegada de dois braços por cima e gancho duplo na perna

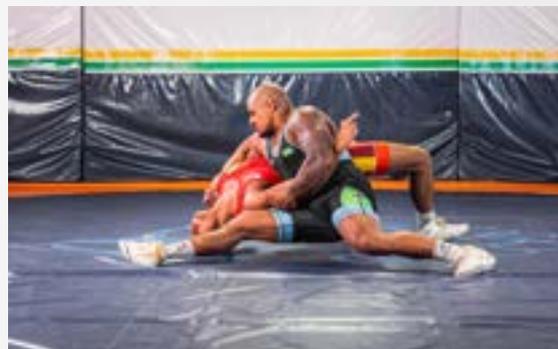
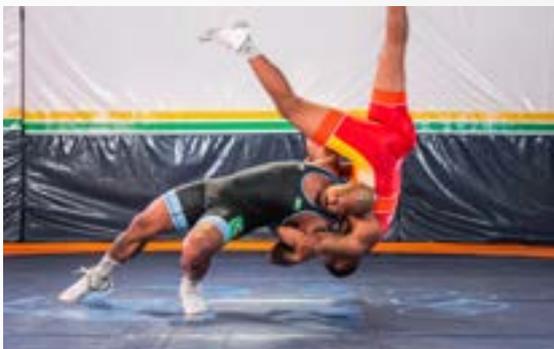


**L - Com Bombeiro**

62 - Com pegada de dois braços a um braço



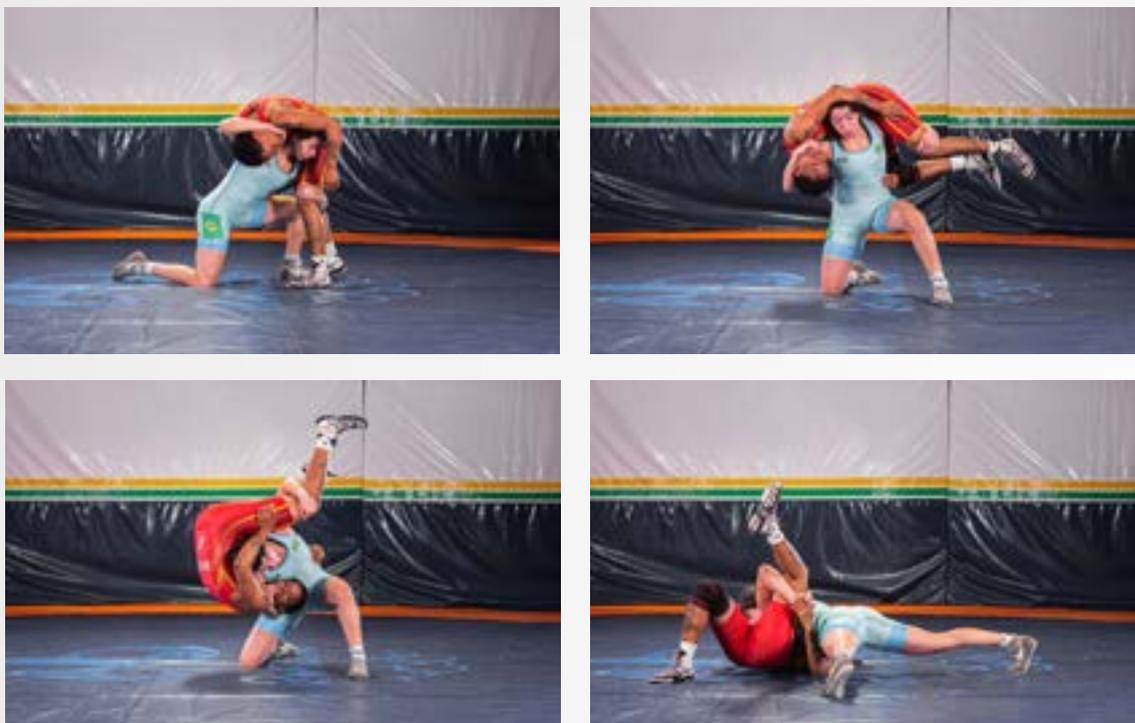
63 - Com pegada de braço e tronco



64 - Com pegada de braço e perna



65 - Com pegada de cabeça e perna



- 66 - Com pegada de dois braços a um braço pela frente do rosto
- 67 - Com pegada do braço pela frente do rosto e a perna do mesmo lado
- 68 - Com meia nelson puxando o braço contrário
- 69 - Com meia nelson e deslocamento pela frente
- 70 - Com meia nelson e alavanca no pescoço
- 71 - Com pegada de cabeça, perna e gancho na perna contrária
- 72 - Com pegada do tronco invertido (turca)
- 73 - Com pegada da perna invertida (turca livre)
- 74 - Com pegada de dois braços ao tornozelo cruzado
- 75 - Com pegada de braço, tronco cruzado e deslocamento pela frente
- 76 - Com imobilização do braço e deslocamento pela frente (asa de galinha)
- 77 - Com imobilização do braço e deslocamento por cima (asa de galinha)
- 78 - Com universal e pegada de pescoço
- 79 - Com universal e pegada do braço
- 80 - Com dupla universal e meia nelson
- 81 - Com universal, pegada de cabeça e tornozelo passando por cima
- 82 - Com alavanca no braço do mesmo lado
- 83 - Com pegada de pescoço por cima e o outro braço por baixo da axila

No solo

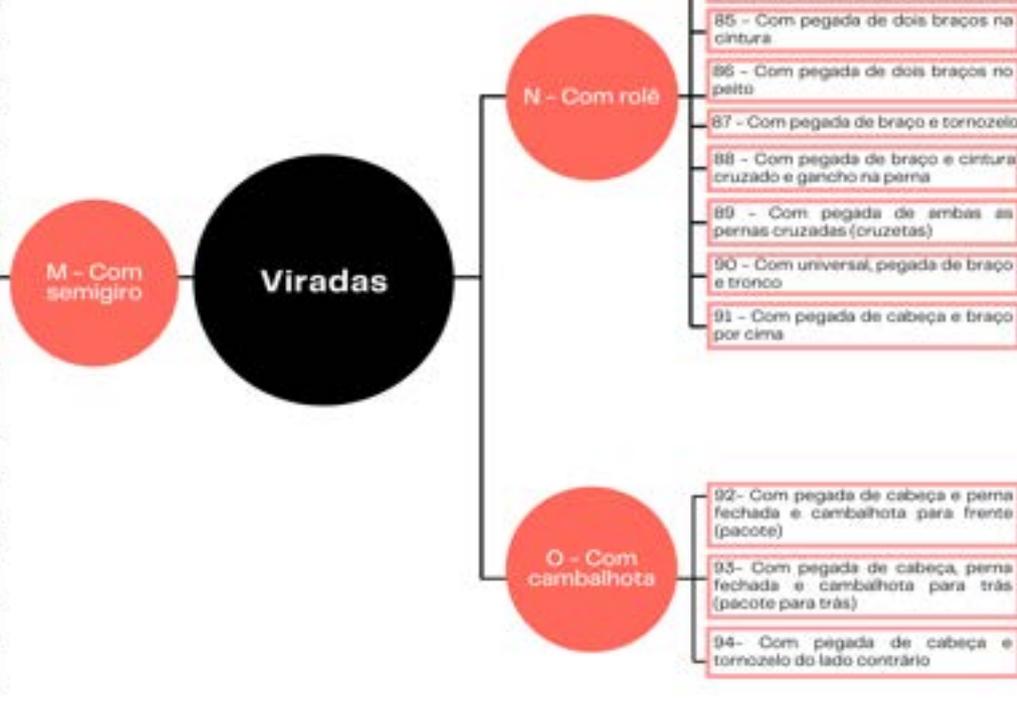


Figura 5: Ações no solo - Viradas

Posição no Solo

Viradas

**M - Com Semigiro**

66 - Com pegada de dois braços a um braço pela frente do rosto



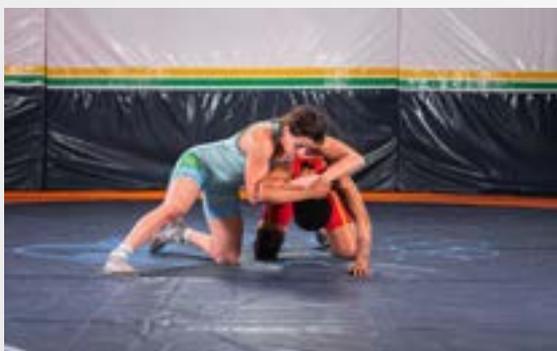
67 - Com pegada do braço pela frente do rosto e a perna do mesmo lado



68 - Com Meia Nelson puxando o braço contrário



69 - Com Meia Nelson e deslocamento pela frente



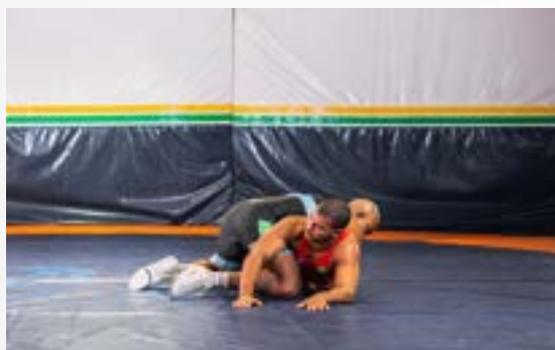
70 - Com Meia Nelson e alavanca no pescoço



71 - Com pegada de cabeça e perna, e gancho na perna contrária



72 - Com pegada do tronco invertido [turca]



73 - Com pegada da perna invertido [turca-livre]



74 - Com pegada de dois braços ao tornozelo cruzado



75 - Com pegada de braço e tronco cruzado e deslocamento pela frente



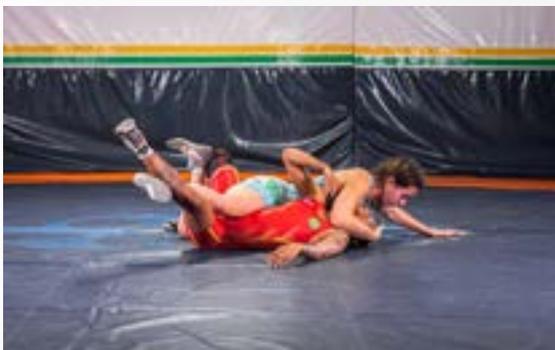
76 - Com imobilização do braço e deslocamento pela frente [Asa de Galinha]



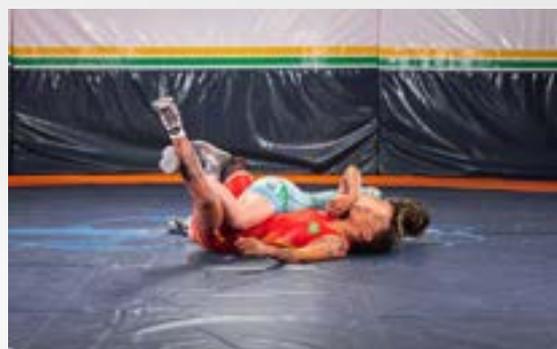
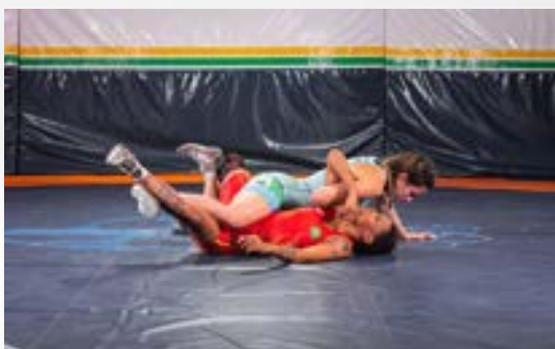
77 - Com imobilização do braço e deslocamento por cima [Asa de Galinha]



78 - Com Universal e pegada de pescoço



79 - Com Universal e pegada do braço



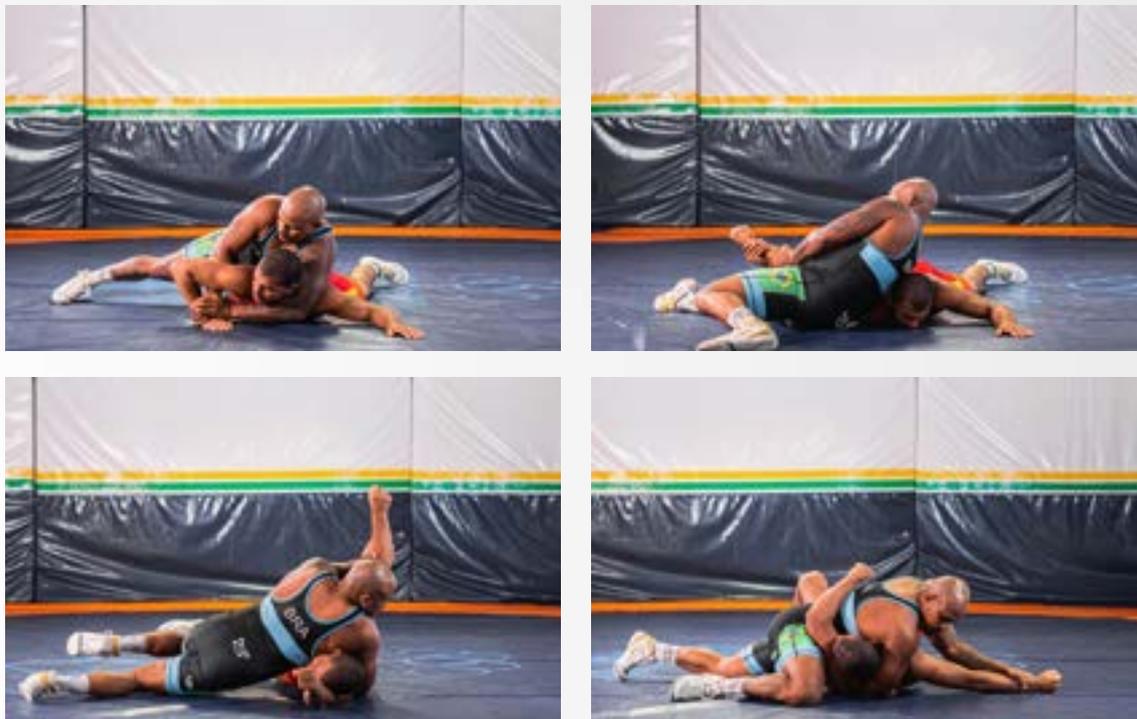
80 - Com Dupla Universal e Meia Nelson



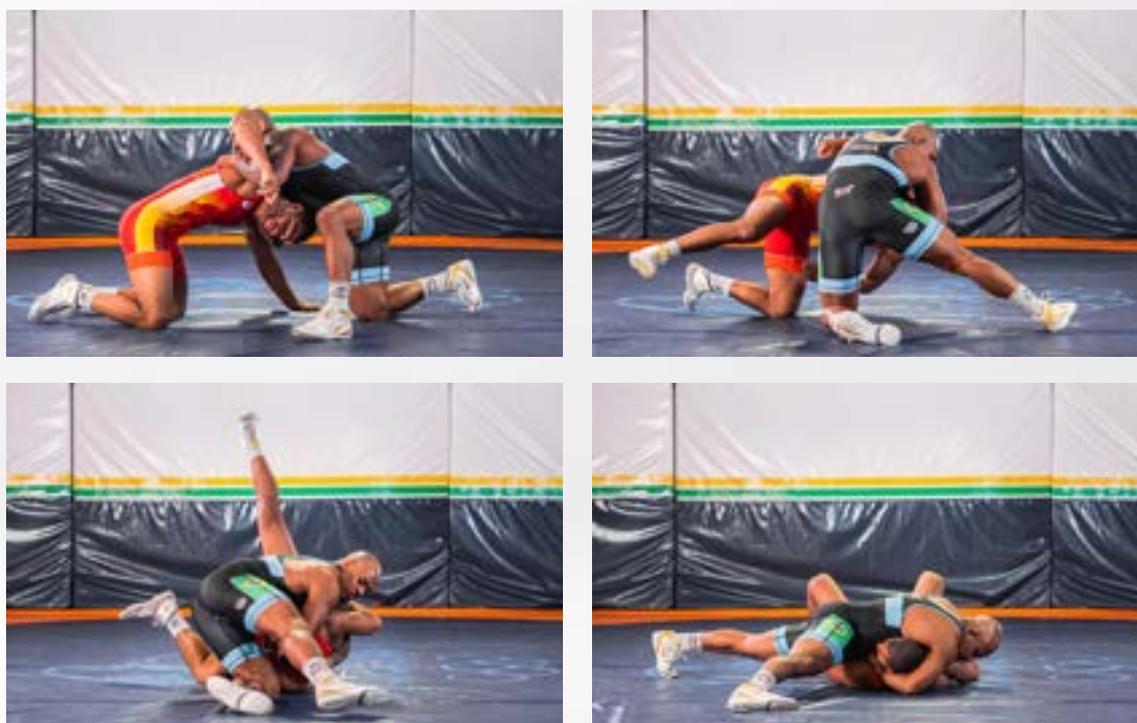
81 - Com Universal e pegada de cabeça e tornozelo, passando por cima



82 - Com alavanca no braço do mesmo lado



83 - Com pegada de pescoço por cima e outro braço por baixo da axila



**N - Com Rolê**

84 - Com pegada de braço e cintura



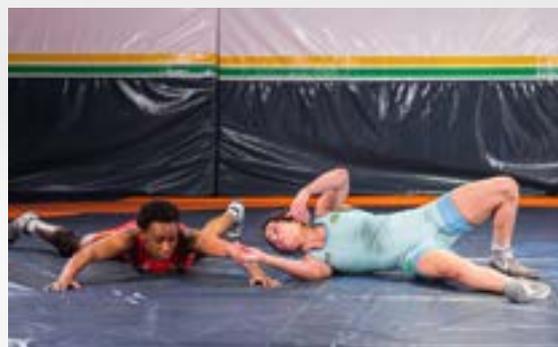
85 - Com pegada de dois braços na cintura



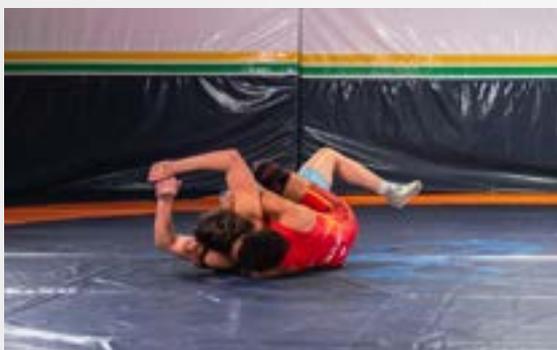
86 - Com pegada de dois braços no peito



87 - Com pegada de braço e tornozelo



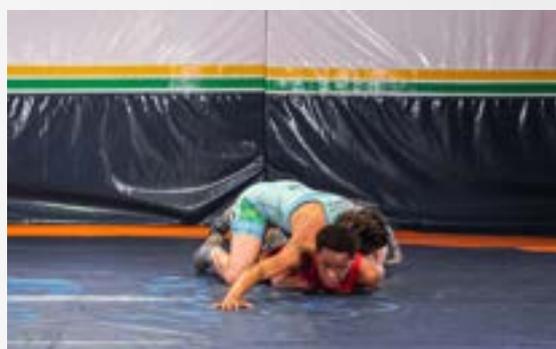
88 - Com pegada de braço e cintura cruzado e gancho na perna



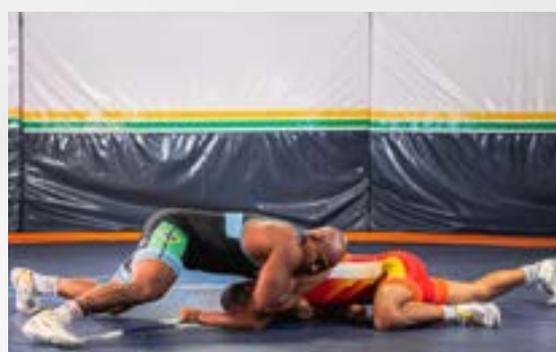
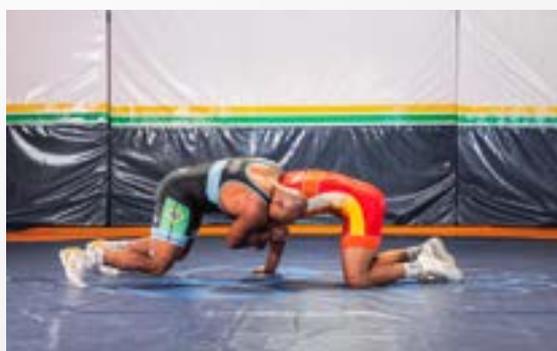
89 - Com pegada de ambas as pernas cruzadas [Cruzeta]



90 - Com universal e pegada de braço e tronco

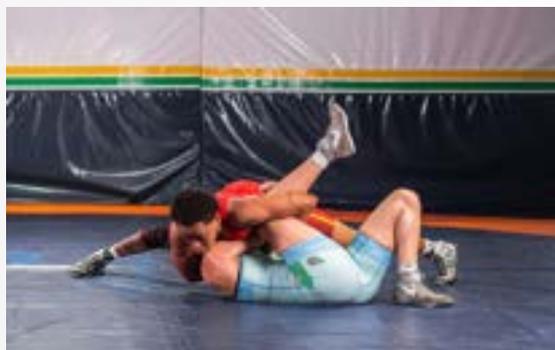


91 - Com pegada de cabeça e braço por cima



**O - Com Cambalhota**

92 - Com pegada de cabeça e perna fechada, e cambalhota para frente (Pacote)



93 - Com pegada de cabeça e perna fechada, e cambalhota para trás (Pacote-para trás)



94 - Com pegada de cabeça e tornozelo do lado contrário



No solo

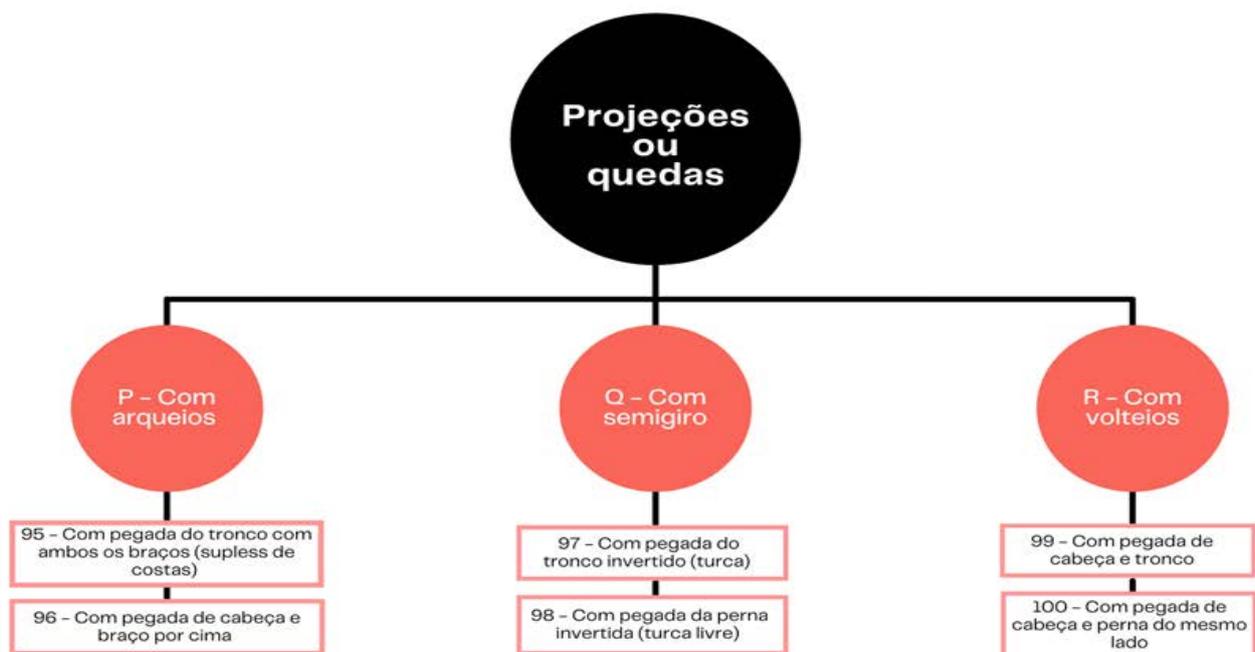


Figura 6: Ações no solo - Projeções ou Quedas

## Projeções ou Quedas

### P - Com Arqueios [Suplês]

95 - Com pegada do tronco com ambos os braços (suplês de costas)



96 - Com pegada de cabeça e braço por cima



**Q - Com Semigiro**

97 - Com pegada do tronco invertido (turca)

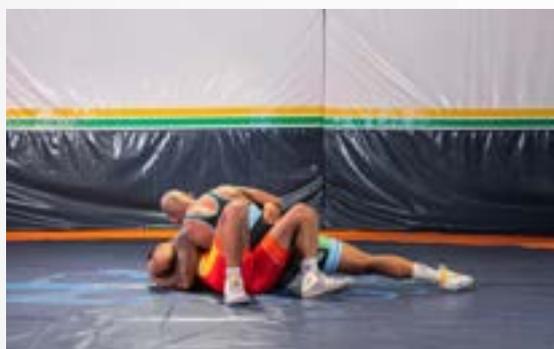


98 - Com pegada da perna invertido (Turca-Livre)

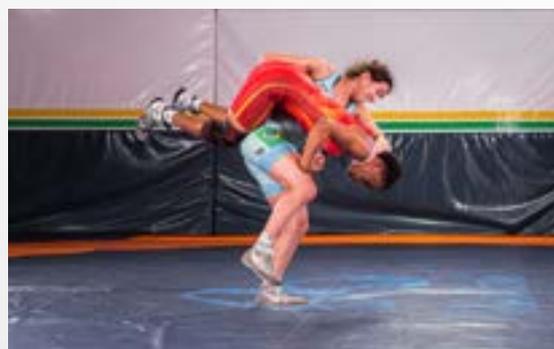


**R - Com Volteios**

99 - Com pegada de cabeça e tronco



100 - Com pegada de cabeça e perna do mesmo lado



### Posição de Perigo ou Encostamento



Essa posição, constitui um elemento fundamental dentro da preparação técnico-tática do lutador. Conhecer e aperfeiçoar o trabalho com a mesma resultará em muitas coações, um fator determinante no resultado dos combates, tanto na posição de ataque (situação de controle do encostamento) quanto na posição de defesa (situação de saída ou escape do encostamento).

É preciso dar uma atenção especial a um elemento fundamental para a efetividade do trabalho nessa posição e na sua estrutura: a posição das pernas e pegadas dos braços, pernas e cabeça para cada uma das variantes.

Se pode chegar a esta posição a partir de diferentes tipos de ações:

- Após executar uma ação técnica a partir da posição em pé (ataque).
- Após executar uma ação técnica a partir da posição de chão (ataque).
- Após ter executado um movimento falho a partir de alguma das posições (em pé ou no chão) de defesa.
- Após ter sofrido alguma ação técnica por parte do oponente em alguma das posições (em pé ou no chão) de defesa.

#### **Situação de ataque:**

- Manter a pegada do braço no nível do cotovelo durante a realização da técnica.
- Nunca soltar o braço para pegar a cabeça ou outra parte do corpo.
- Manter o nosso peso acima do corpo do oponente para evitar que ele saia da posição.
- Puxar o braço na direção do nosso corpo para conseguir o encostamento.
- Não é permitido na posição de ponte decolar o oponente para conseguir o encostamento.

#### **Situação de defesa:**

- Manter a posição na ponte de pescoço.
- Para escapar da posição deve-se girar sobre a ponte de pescoço, tanto na direção do oponente, como na direção contrária.
- Tirar o braço da pegada tentando escapar do encostamento.

Pode ser realizado a partir de diferentes posições e estruturas:



Pegada de Cabeça e Braço Aberto



Pegada de Cabeça e Braço Fechado



Pegada de Cabeça e Braço pela Frente



Pegada de Braço e Tronco de Lado



Pegada de Braço e Tronco Pelo Meio



Pegada de Braço e Tronco Aberto



Pegada de Pernas Cruzadas



Cabeça e pernas Cruzadas



Cabeça e Gancho numa Perna



Cabeça e Gancho Universal



Pegada de Ambas as Pernas



Cabeça invertida e Gancho



Cabeça e Gancho Duplo



Cabeça e Perna de Lado



# Regras de arbitragem internacional do Wrestling

A luta como todos os outros esportes, deve obedecer às normas que constituem as "Regras do Jogo" e definem sua prática, cujo objetivo é "imobilizar" o adversário ou realizar ações técnicas que venham a somar pontos durante o combate (UWW, 2020).

Além de conduzir a disputa, as regras garantem um combate mais justo, a institucionalização, universalização e a proibição de golpes ilegais. É comum que as regras passem por modificações ao longo do tempo a fim de que essas mudanças tornem o esporte mais dinâmico, com formato de disputa adequado e até mesmo compatível ao tempo midiático. Essas mudanças podem interferir também na elaboração de estratégias de ações técnico-táticas, bem como, na preparação física dos atletas.

Desta forma, é importante que os professores e treinadores que atuam com atletas nas categorias de base possuam um conhecimento básico das regras do Wrestling, para que dessa forma possam orientar seus alunos na preparação para futuras competições.

As regras do Wrestling internacional são elaboradas em conformidade com a *United World Wrestling* (UWW) e visam estabelecer suas normas baseados nos seguintes preceitos:

- Definir e especificar as condições práticas e técnicas sob as quais as lutas ocorrerão.
- Determinar o sistema de competição, métodos de vitória, derrota, classificação, penalidade, eliminação de concorrentes e etc.
- Determinar a pontuação atribuída às ações e contenções de luta.
- Listar situações e proibições.
- Determinar as funções técnicas dos oficiais envolvidos no evento.

Eventos como Jogos Olímpicos, campeonatos mundiais, competições internacionais e torneios que fazem parte do calendário da United World Wrestling seguem as regras propostas pelo manual internacional de regras o qual contempla o estilo Greco-romano (masculino) e o estilo Livre (masculino e feminino).

O regulamento das duas modalidades do Wrestling (estilo livre masculino e feminino e greco-romana somente no masculino) têm muitas similaridades, com exceção do estilo Greco-Romana, onde o uso das pernas para executar alguma ação de ataque, defesa ou contragolpe é proibida e penalizada.

Na sequência vamos apresentar algumas regras básicas de forma simplificada. O documento na íntegra pode ser encontrado no manual de regras internacionais do Wrestling, no site da United World Wrestling<sup>1</sup>.

1 [https://unitedworldwrestling.org/sites/default/files/2020-03/wrestling\\_rules.pdf](https://unitedworldwrestling.org/sites/default/files/2020-03/wrestling_rules.pdf)

## O Tapete

A área de treinamento e competição recebe o nome de tapete, a qual é composta por 72 placas (1x2 metros cada uma) de tatame e por uma lona que cobre toda a extensão das placas. A luta acontece nesta área de combate com medidas de 12 x12 metros quadrados, sendo dividida em duas zonas. A superfície de combate é um círculo de 9 m de diâmetro dividido em duas zonas, a zona de combate central, de cor (azul marinho), que é um círculo de 7m de diâmetro; e a zona de passividade, cor externa à zona central, com 1m de largura e (laranja) conforme indica figura 1. A superfície de proteção é a área entre a superfície de combate e o limite do tapete é azul (Se um dos lutadores tocar a zona de proteção em pé, concede um ponto a seu adversário).

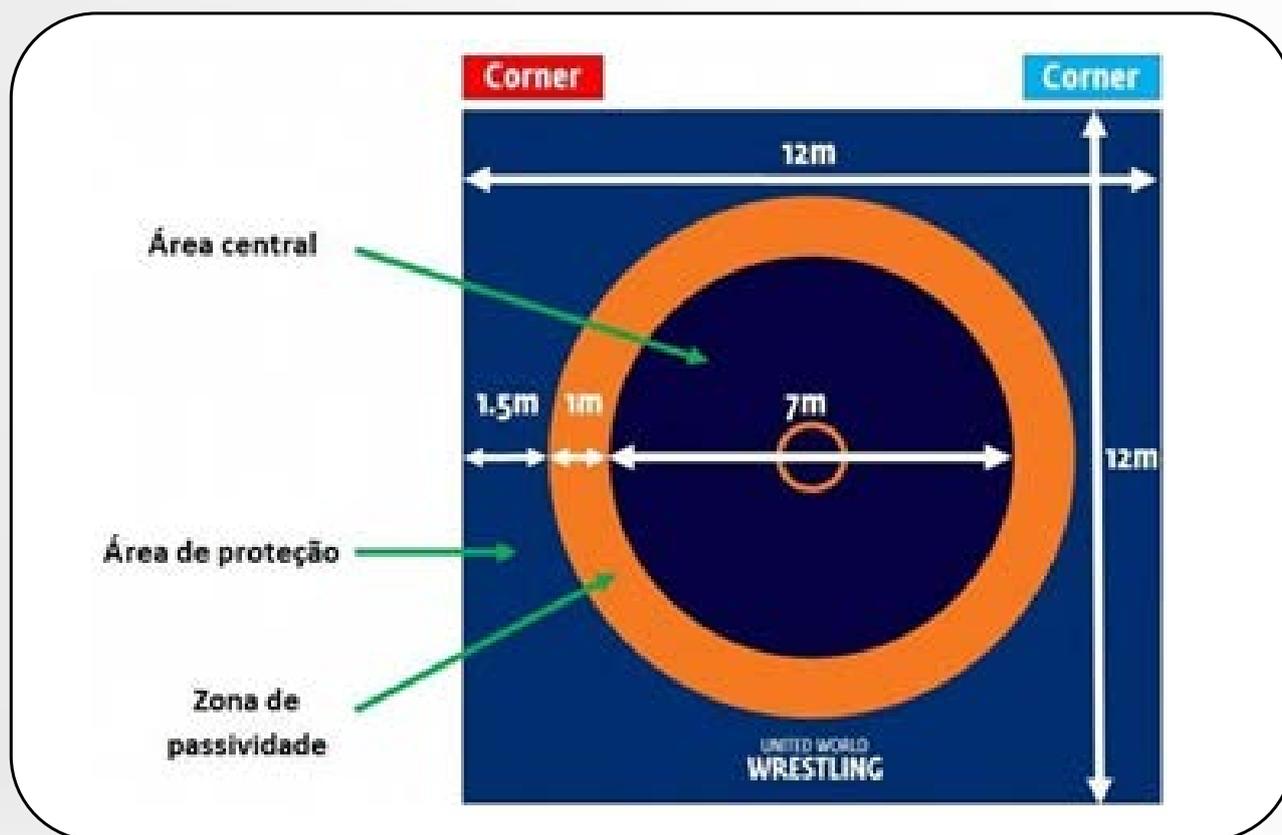


Figura 1- Tapete de competição de Wrestling

Fonte: Adaptado de United World Wrestling 2020<sup>2</sup>

## Vestimenta

O uniforme de competição é composto por malhas e sapatilhas. Os atletas devem se apresentar nas competições de posse de duas malhas, uma predominante na cor vermelha e a outra na cor azul, ou seguir a combinação de cores estipuladas no regulamento da United World Wrestling (UWW). Na competição o primeiro nome a ser chamado deve utilizar malha vermelha e o segundo a malha azul. As sapatilhas devem ser de cano alto (cobrindo os tornozelos), não devem conter saltos ou objetos metálicos que possam machucar o adversário e as solas devem ser feitas de material flexível, não apresentando qualquer tipo de borda áspera. Para os treinamentos diários é recomendado apenas o uso de bermudas e camisetas.

## Corpo de Arbitragem

Em cada luta, o corpo de arbitragem é composto por 3 juízes ou árbitros. O árbitro central conduz e pontua a luta de dentro do tapete, dirigindo-se aos lutadores diretamente. O juiz de mesa, sentado em uma cadeira, observa e avalia as ações independentemente do árbitro central. O presidente (da mesa principal) coordena as decisões.

A Equipe de apoio:

Na equipe de apoio contamos com duas pessoas que são responsáveis em operar o placar e o vídeo. O operador de placar tem como função marcar os pontos, as passividades, as faltas, o tempo do combate e o tempo de atendimento médico para sangramento. O operador de vídeo atua com a operação do sistema de Vídeo-Challenge e realiza a filmagem completa do combate.

## Equipamentos dos Árbitros

Para a condução das lutas, o corpo de arbitragem conta com alguns equipamentos que são indispensáveis. Entre estes destacamos:

- Apito: é usado para iniciar, interromper, reiniciar e encerrar um combate.
- Munhequeiras: são utilizadas duas, uma vermelha e outra azul. A vermelha é utilizada no punho esquerdo e a azul no punho direito. O árbitro deve sinalizar os pontos, as faltas e as passividades com a mão que indique a cor da munhequeira correspondente à vestimenta do atleta.
- Plaquetas de sinalização: são placas que sinalizam a pontuação que os árbitros de mesa indicam durante a condução dos combates.
- O Cartão Amarelo: deve ser usado pelos árbitros para manter a disciplina de treinadores, atletas e membros das comissões técnicas. A aplicação do cartão amarelo deve ser entendida como uma advertência que se não atendida pode se encaminhar para a aplicação de um cartão vermelho. Para o atleta só se pode aplicar o cartão amarelo fora do combate. Dentro de um combate, as punições ao atleta devem seguir os critérios de faltas e passividades previstas no regulamento internacional.
- O Cartão Vermelho: deve ser usado pelo árbitro depois de esgotadas todas as possibilidades de controlar qualquer situação adversa às regras e ao regulamento. O Cartão Vermelho pode ser aplicado diretamente em situações de agressão física ou verbal contra qualquer pessoa ou por invasão da área de combate.

## Tipos de vitórias

Cada combate é dividido em 2 (dois) períodos ou rounds de 3 (três) minutos cada, com intervalo de 30 segundos entre eles, nas categorias júnior, sênior, U 23 e veteranos. Nas categorias cadete e U 15 o tempo de luta é de 2 (dois) períodos ou rounds de 2 (dois) minutos cada, com intervalo de 30 segundos.

Existem basicamente algumas formas de ganhar uma luta:

- Por encostamento: quando o lutador mantém o oponente controlado com as duas escápulas no tapete. A pontuação não importa quando esta posição é aplicada. O lutador é declarado vencedor se a arbitragem constatar o encostamento.
- Ganhar por apresentar mais pontos que o seu adversário ao término do tempo de luta.
- Pela superioridade técnica: diferença de 8 pontos para o Greco-Romano e 10 pontos para o estilo livre (masculino e feminino).

- Vitória por pontos simples; Maior número de pontos quando termina o tempo de ambos os períodos.
- Empate da luta ao final do confronto quando termina o tempo de ambos os períodos e a luta termina empatada. Nesse caso, vence a disputa a primeira pessoa que atender aos seguintes requisitos nesta ordem:
  1. Maior número de ações de maior valor.
  2. Menor número de punições por passividades assinaladas.
  3. Último ponto marcado.

### Pontuação

As ações realizadas pelos lutadores podem ser pontuadas pelo corpo de arbitragem com 1, 2, 4 ou 5 pontos.

PONTUAÇÃO BÁSICA NO WRESTLING		
Ação	Pontos	Descrição
Projeção ou Queda	5, 4 ou 2	<p><u>5 pontos:</u> Para toda ação de grande amplitude, executada em uma posição em pé, que leva o lutador defensor a um posição de perigo direta e imediata.</p> <p>Para a ação executada por um lutador na posição de Par Terre, que tira completamente o oponente do chão, com a execução de um lance de grande amplitude, projetando o oponente em uma posição de perigo direta e imediata.</p> <p><u>4 pontos:</u> Para o lutador que, na posição de pé, realiza uma ação levando o seu adversário a uma posição de perigo; de maneira fluida e contínua.</p> <p>Para qualquer ação executada, levantando um lutador do chão e colocando-o em Posição de Perigo, em pequena amplitude, mesmo se um ou dois joelhos do lutador atacante estiverem no chão.</p> <p>Para o lutador que executa uma grande amplitude, e não coloca o oponente em uma posição de perigo direta e imediata.</p> <p><u>2 pontos:</u> Para o lutador que aplica um arremesso correto e completo, colocando seu oponente de peito no Tapete, ou posição lateral, ou posição com três pontos de contato. O lutador defensivo deve perder controle durante a ação.</p>
Passagem para as costas	2	Ao Lutador que leva seu oponente ao solo passando para as costas controlando-o com pelo menos três pontos de apoios tocando o solo.
Viradas	2	Para o lutador atacante, cujo adversário rola sobre seus ombros.
Derrubar ou Empurrar	4	<u>4 pontos:</u> Para o lutador que na posição de pé, realiza uma ação levando o seu adversário a uma posição de perigo, de maneira fluida e contínua.
Reversão	2	<u>2 pontos:</u> Para o lutador que executa uma ação, colocando as costas do seu adversário em um ângulo inferior a 90° (noventa graus) incluindo quando o seu adversário está com um ou dois braços estendidos.
Fuga de combate ou Passividade	1	<p>Para o lutador cujo oponente entra na Zona de Proteção com um pé inteiro (na posição em pé) sem executar uma espera.</p> <p>Para o adversário de um lutador designado como passivo, que falha em marcar pontos durante o Tempo de Atividade de 30 segundos no Estilo Livre Masculino e no Estilo Livre Feminino.</p> <p>Para o lutador atacante cujo oponente foge da ação/pegada, foge do Tapete, se recusa a começar o combate, comete ações ilegais ou atos de brutalidade (Estilo Livre Masculino e no Estilo Livre Feminino).</p>

## Punições

Durante a realização dos combates podem ocorrer algumas punições. Elas vão depender do tipo de ação realizada durante o combate. As punições aplicadas são:

- Técnicas ilegais que não impliquem uma desqualificação direta são consideradas faltas e marcadas na súmula como (0).
- Quem comete três faltas em um combate perde a luta por desqualificação.
- No Estilo Greco-romana duas faltas defensivas de perna resultam na perda do combate por desqualificação, marcado na súmula com a letra L dentro de um círculo (L).

## Sistema de competição

O sistema de competição utilizado é a eliminação direta com repescagem para os lutadores que perderam para os finalistas.

Haverá, portanto, dois terceiros, que serão os vencedores dos play-offs, e dois quintos, os perdedores da disputa da medalha de bronze. A classificação a partir do sétimo é realizada, de acordo com os seguintes critérios: maior número de pontos de classificação, maior número de encostamentos, maior número de vitórias por superioridade, maior número de períodos ganhos por superioridade, maior número de pontos marcou, menos pontos recebidos.

Os pontos de classificação são os pontos atribuídos a cada lutador após a luta, em relação ao tipo de vitória ou derrota:

- Vitória por encostamento: 5 pontos.
- Vitória de superioridade técnica em todo o combate: 4 pontos.
- Vitória por pontos: 3 pontos.
- Perda por encostamento: 0 pontos.
- Derrota sem ter pontuado: 0 pontos.
- Derrota com pontos marcados e não por encostamento: 1 ponto.
- Caso o número de lutadores em uma categoria seja inferior a seis, será utilizado o sistema de competição “nórdica”, ou seja, todos contra todos, e a classificação será feita de acordo com o número de vitórias primeiro e depois os critérios descritos acima.

## Técnicas ilegais

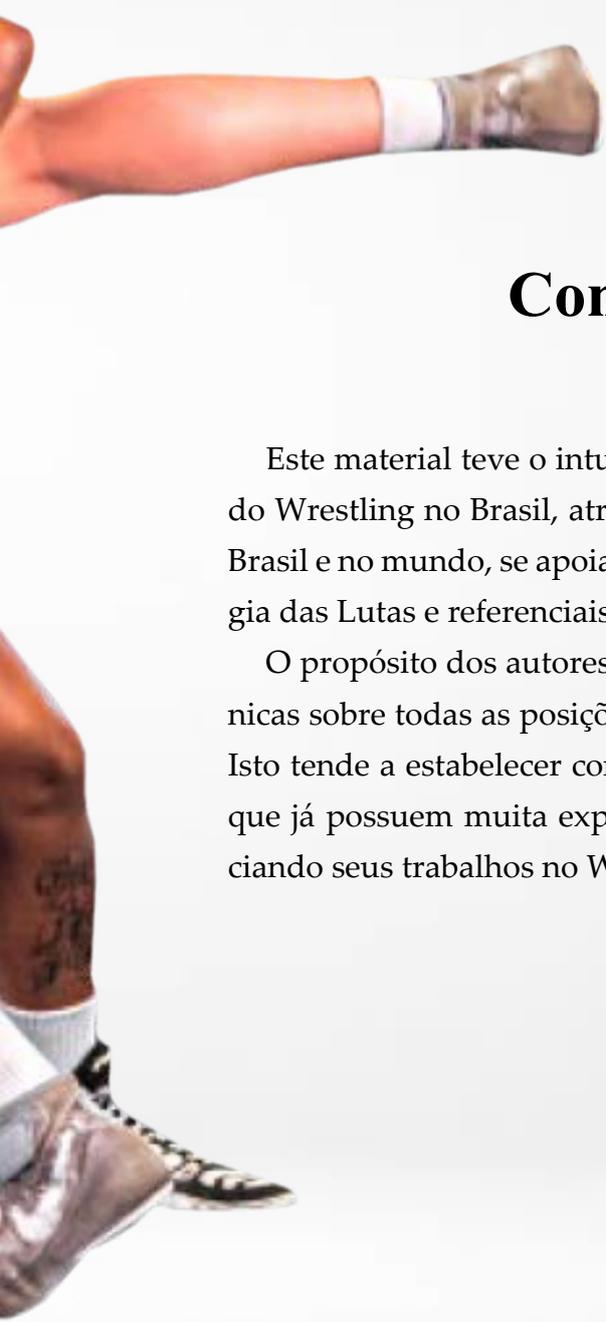
Em geral, todas as técnicas que causam sofrimento ou são consideradas perigosas são proibidas. Técnicas como bloqueios e torções na garganta, alavancas na articulação dos braços, pernas, entre outras, são consideradas ilegais no Wrestling. Na sequência destacaremos algumas dessas técnicas:

- Técnicas na garganta.
- Torção do braço superior a 90°.
- Técnica do braço, realizada por cima no antebraço (ação contra a articulação do braço).
- Técnica de cabeça e pescoço com ambas as mãos, bem como todas as situações e posições de estrangulamento (gravata).
- Técnica de pegada dupla no pescoço (Nelson), se não for realizada lateralmente, sem intervenção das pernas em qualquer parte do corpo do adversário. Para cade-tes e escolares, assim como na modalidade feminina, é totalmente proibida.
- Trazer o braço do oponente para trás, exercendo simultaneamente pressão e em uma posição em que o antebraço e o braço formem um ângulo agudo.
- Executar uma técnica contra a coluna do oponente.
- Fazer uma gravata “estrangulamento” em qualquer sentido.
- Só serão permitidas técnicas que segurem um braço e a cabeça ao mesmo tempo.
- Além disso, nas técnicas em pé e atrás, enquanto o oponente está virado de cabeça para baixo (com a cintura invertida), a projeção não deve ser feita mais do que para um lado e de forma alguma de cima para baixo (mergulho).
- Na execução de uma técnica, segurar a cabeça ou o pescoço do adversário com os dois braços.
- Pegar o adversário que está na ponte e imediatamente jogá-lo no tapete (golpes bruscos no chão, brutalidade), ou seja, a ponte deve ser pressionada.
- Derrubar a ponte empurrando na direção da cabeça.
- No estilo livre é proibida a ‘tesoura’ fechada com os pés cruzados na cabeça, pescoço ou corpo.

## Também é proibido:

- Usar bandagens nos pulsos, braços ou tornozelos, exceto em caso de lesão e sob prescrição médica.
- Apresentar-se suado no início da luta e no início de cada período.
- Usar substância gordurosa ou pegajosa em qualquer parte do corpo.
- Usar qualquer objeto que possa ferir o oponente, como anéis, pulseiras, etc.





## Considerações Finais

Este material teve o intuito de organizar e padronizar as ações técnico-táticas do Wrestling no Brasil, através da contextualização histórica da modalidade no Brasil e no mundo, se apoiando em referências da Pedagogia do Esporte, Pedagogia das Lutas e referenciais específicos do Wrestling.

O propósito dos autores e da CBW foi fornecer ferramentas e orientações técnicas sobre todas as posições e como se organizam por níveis de aprendizagem. Isto tende a estabelecer consistência entre os professores e treinadores, tanto os que já possuem muita experiência nesse esporte, quanto aqueles que estão iniciando seus trabalhos no Wrestling.

## Referências

BAYER, C. **O ensino dos desportos coletivos**. Lisboa: Dinalivro, 1994.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE WRESTLING (CBW). **CBW: história**. Disponível em: <<http://cbw.org.br/cbw/historia/>> Acesso em 14 de janeiro de 2021

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE WRESTLING (CBW). **Angel 10 anos de Brasil: 2008 o ano da chegada**. [S.I.] 2018. Disponível em: <http://cbw.org.br/angel-10-anos-de-brasil-2008-o-ano-da-chegada/>

CUNHA, O. **Heróis da América: História completa dos Jogos Pan-americanos**. São Paulo: Editora Planeta do Brasil, 2007.

GAMA, D. Luta Olímpica. Em: Larmartine Pereira DaCosta. (Org.). **Atlas do esporte no Brasil**. 1 ed. Rio de Janeiro: Shapa. 2005.v. 01, p. 306.

GOMES, M.S.P. **Procedimentos pedagógicos para o ensino das lutas: contextos e possibilidades**. 119f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2008.

GOMES, M.S.P. **O ensino do saber lutar na universidade: estudo da didática clínica nas lutas e esportes de combate**. 183f. Tese (Doutorado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2014.

GONZÁLEZ, S.C., CAÑEDO, I.C. **Técnica de la Lucha Deportiva**. Ciudad de la Habana. ISCF Manuel Fajardo, 1993.

GONZALEZ, S.C.; CAÑEDO I.C. **Planificacion del Entrenamiento en la Lucha Deportiva**. Ciudad de la Habana. ISCF Manuel Fajardo, 1995.

PETROV, R. **Princípios de la lucha libre para niños y adolescentes**. Federação Espanhola de Luta. Espanha, 1977.

PIERNAVIEJA, M. **La lucha en la Antigüedad.** Una interpretación cultural. Deporte 2000, 1973.

UNITED WORLD WRESTLING (UWW). **International Wrestling Rules.** Disponível em <[https://unitedworldwrestling.org/sites/default/files/2020-03/wrestling\\_rules.pdf](https://unitedworldwrestling.org/sites/default/files/2020-03/wrestling_rules.pdf)> Acesso em 28 de Setembro de 2021.

WEULE, K. **Etnología del Deporte.** Citius, Altius, Fortius, Tomo XVI, 1974.

