wwww.mestremarciomachado.com.br

Site com conteúdo sobre artes marciais, treinos, artigos científicos e esportivo.

Light Contact

Marcio Machado • 02/05/2018

A disciplina de Light Contact surgiu em meio a necessidade de oferecer aos pretendentes de Kick Boxing uma atividade de luta mais branda sem os impetuosos golpes do Full Contact. Ela adveio como um estágio intermediário entre o Semi Contact (Point Fight) e o Kick Boxing Full Contact.

Possui basicamente os mesmos fundamentos técnicos de sua coirmã, porém não se pode aplicar chutes e socos com veemência, eles devem ser desferidos de forma amena nas partes autorizadas para golpear.

Só é permitido tocar a parte frontal e lateral do tronco e cabeça, usando os punhos provenientes do boxe inglês e chutes dirigidos acima da linha da cintura com exceção da rasteira que deverá ser empregada na altura do tornozelo, sendo proibido de forma contra articular.

Uma peculiaridade do Light Contact são a velocidade e precisão dos golpes, devendo ser usados no transcorrer da luta de forma continua e moderada.

Os praticantes ou atletas na disciplina de Kick Boxing Light Contact, apresentam-se ao combate trajados de uniformes constituídos por calça comprida exclusiva de Kick Boxing até a altura do tornozelo, camisa de mangas e normalmente sua faixa de graduação representando seu nível hierárquico nas artes marciais.

Usa-se os equipamentos de proteção como: protetor de cabeça, bucal, canela e pés, luva de 12 Oz, atadura (bandagem) e coquilha para homens e protetor de seio para mulheres. Na classificação sub 17 faz-se necessário o uso de protetor de tórax também associado aos demais itens de segurança.

O local de combate é constituído numa superfície de formato quadrado com tatame emborrachado medindo entre 6 a 8 metros de cada lado, não delimitado por corda.

As lutas na modalidade de Light Contact, normalmente são compostas de 3 rounds de 2 minutos de duração por 1 de descanso, podendo variar de acordo com a entidade desportiva que realiza o torneio.

Os combatentes devem adentrar ao tatame, se posicionando aproximadamente a 2 metros de distância um do outro estando defrontes, devem se aproximar e tocar as luvas, ambos devem se distanciar novamente assumindo sua postura de luta aguardando pelo mando verbal do árbitro para início do combate.

Não cabe ao árbitro central julgar os competidores, ele somente certifica-se que as regras da competição estão sendo cumpridas. A decisão é atribuída aos três juízes que avaliam as performances dos lutadores pontuando os golpes aplicados pelos atletas.

A palavra utilizada para começar o combate é Fight “Lutem”. Quando o árbitro mencionar Stop “Pare”, os lutadores deverão retornar ao seu ponto inicial no tatame. No comando Break “Pausa” ambos os lutadores retrocedem um passo para trás com os dois pés e reiniciam a luta. O tempo de combate só será cessado mediante o termo Stop Time “Pare o Tempo” proferido pelo árbitro para advertir o competidor ou para pontuá-lo negativamente. Por se tratar de uma luta originariamente americana os comandos verbais normalmente são no idioma inglês sucedido em algumas ocasiões pela tradução para a língua local do país.

Abaixo segue detalhada as palavras expressadas pelo árbitro na competição e suas imputações:

SHAKE HANDS - Tocar as luvas: somente no início do combate;

FIGHT - Luta: para começar o combate ou após uma interrupção da mesma;

BREAK - Pausa: afim de descontinuar uma posição de corpo a corpo, cabendo aos lutadores recuarem para trás com ambos os pés para um recomeço imediato da luta;

STOP - Pare: o combate é interrompido prontamente e somente reestabelecida após o árbitro mencionar a expressão - Fight;

STOP TIME - Pare o tempo: quando o árbitro decidir cessar o combate por alguma razão extraordinária. Ele fará um T representativo com as mãos, e logo depois explicará o motivo da advertência ao lutador;

TIME - Tempo: quando o árbitro optar por reiniciar o combate indicará ao mesário para que o mesmo restabeleça a contagem do tempo.

Apenas o árbitro possui autonomia para solicitar a interrupção do tempo, um competidor pode requerer ao árbitro a paralisação do cronômetro para ajeitar seu equipamento de segurança ou constatar uma lesão. Ele não parará o relógio se perceber que isto irá suprimir a vantagem do outro lutador, pausas no tempo devem ser criteriosamente evitadas.

Se ficar entendido que um lutador está utilizando destas interrupções de tempo para descansar ou para impelir seu oponente de obter pontuação, uma advertência deverá ser imposta ao competidor, cabendo ainda aos juízes findar o combate por desclassificação por retardar a luta ou se recusar a combater.

Quando o tempo do round acabar, o árbitro central tem que ser informado com um sinal acústico (gongo ou apito) ou visualmente. Um combate de Kick Boxing na disciplina de Light Contact sempre irá terminar com a vitória de um dos atletas.

Todos os atletas podem ter um treinador no seu corner durante a luta. Eles não podem adentrar na área de combate enquanto a luta estiver acontecendo. Comentários dirigidos ao árbitro ou juízes será passível de punição e estas advertências serão arrogadas ao lutador.

No intento de resguardar os lutadores são proibidos os golpes e atitudes abaixo:

- Golpear a parte superior (topo) da cabeça;
- Desferir golpes no tronco na região posterior (costas) – rins e coluna vertebral;
- Segurar a perna do adversário ao receber um chute;
- Golpear abaixo da cintura, exceto pelas rasteiras;
- Virar as costas para o oponente evadindo-se do combate ou cair sem necessidade;
- Ataques que não estejam listados nas regras da competição e da modalidade;
- Golpear pescoço, atrás da cabeça, virilha ou com o adversário caído ao chão;
- Utilizar dos cotovelos, joelhos, ombros, cabeça, palma da mão, com o dorso da mão em rotação e antebraços;
- Desobediência pelo árbitro e as regras da competição;
- Agarrar ou lançar o oponente ao chão;
- Aplicação de golpes contundentes com força máxima;
- Sair da área delimitada de combate.

As regras existem para assegurar a integridade física do lutador, as transgressões que fogem ao regulamento preestabelecido na competição,

dependendo de sua gravidade, culminam em advertências, pontos negativos podendo numa situação mais extrema ocasionar a desclassificação do atleta.

Na modalidade de Light Contact os golpes permitidos são:
Nas técnicas de mão são admitidos todos os golpes do boxe:

- Jab
- Direto
- Cruzado
- Uppercut
- Hook

Em se tratando dos membros inferiores podemos destacar várias técnicas;

- Chute Frontal
- Chute Semicircular
- Chute Lateral – pisão lateral
- Chute Circular – interno e externo
- Cobertura – somente com a sola do pé
- Chute em Gancho
- Chute com salto
- Chute Giratório – impacto com a sola do pé
- Rasteira

Conveniente salientar que para caracterizar o ponto numa rasteira o atacante deve manter-se sempre em pé, se na aplicação de uma rasteira ele tocar ao solo com qualquer parte do corpo senão os pés, pontuação nenhuma será lhe atribuída. Contrariamente, somente será concedido o ponto se o adversário encostar qualquer parte do corpo no chão salvo seus pés.

Nos chutes o lutador só poderá atingir seu oponente com a sola (planta) do pé, qualquer contato feito intencionalmente com o calcanhar será considerado nulo, a constância deste fato pode ocasionar advertência ao atacante.

Em relação a marcação de pontos numa competição, os ataques devem ser aplicados de forma nítida na área permitida para contato. Os juízes devem atestar visualmente o golpe desferido, sem dúvidas quanto sua aplicabilidade correta. Mesmo sendo uma luta de técnicas controladas, faz-se necessário que haja uma força plausível no impacto do golpe, deixando claramente a intenção do contato de luta. Se o soco ou chute apenas encostar, raspar ou tocar o oponente nenhum ponto será marcado. Qualquer golpe empregado fora da área de combate não será validado.

Para caracterizar a saída do lutador fora desta área o mesmo precisa estar pelo menos com um pé totalmente afora da linha. Caso o lutador seja empurrado em virtude de um golpe qualquer, não é classificado como uma saída voluntária, portanto não há perda de pontos por este motivo.

Para cada golpe há uma pontuação específica considerando sua dificuldade na aplicação da mesma, o valor de cada uma pode variar de uma entidade desportiva para outra, mas normalmente segue o exemplo abaixo:

- Socos = 1 Ponto
- Chutes no corpo = 1 Ponto
- Rasteiras = 1 ponto
- Chutes na cabeça = 2 pontos
- Chutes com salto no corpo = 2 pontos
- Chutes com salto na cabeça = 3 pontos

Os pontos negativos são atribuídos pelo árbitro depois de advertir previamente o lutador, quando ele apresentar posturas antidesportivas ou atitudes que violam as regras das competições na disciplina Light Contact Kick Boxing:

- Clinchar constantemente;
- Virar as costas para o adversário;
- Fugir constantemente e continuadamente da luta;
- Contatos potentes;
- Atitudes impetuosas;

- Falta de Fair Play (Jogo Limpo);
- Infringir as regras da competição.

Será considerado vencedor o atleta que obtiver o maior número de pontos no transcorrer do combate, porém há outras formas de determinar o vencedor, por desclassificação do adversário e transgressão grave das regras da competição.

No caso de empate após os 3 rounds, o vencedor será decidido pelas observações descritas na sumula pelos juízes de acordo com a seguinte ordem:

- O mais perfeito no último round;
- Mais ativo;
- Maior quantidade de chutes;
- Melhor defesa;
- Melhor desenvoltura e aplicações técnicas.

Não diferente das outras disciplinas que compõe o Kick Boxing o sistema de graduação adotado pelo Mestre Marcio Machado em sua equipe é o mesmo em relação as demais classificações da modalidade na B.M.A.T. - Brazilian Martial Arts Team.