



[www.mestremarciomachado.com.br](http://www.mestremarciomachado.com.br)

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

## SEMI CONTACT

Marcio Machado • 05/04/2018



O Kick Boxing Semi Contact é uma das cinco disciplinas que compõe as diferentes formas de combate inerentes desta modalidade de luta americana. Ela surge como uma outra alternativa de luta principalmente aos praticantes iniciantes, pois seus golpes são mais sutis embora sua técnica é bem primorosa.

O objetivo primário dos lutadores numa competição é pontuar empregando técnicas legais de golpes de modo controlado e eficaz. Uma peculiaridade desta disciplina é aplicação dos golpes com velocidade e destreza. Utiliza-se socos e chutes com fins ofensivos que devem ser dirigidos nos locais permitidos para contato.

O Semi Contact - Kick Boxing exige bastante agilidade e coordenação motora de seus praticantes, uma vez que a modalidade se diferencia acentuadamente das demais por sua rapidez nas ações de luta.

A luta se baseia em golpear de forma ponderada o oponente nas partes legais de contato no intuito de atribuir-se pontos positivos. Para cada ponto válido o árbitro central irá interromper momentaneamente o combate sob o comando de “STOP - PARE”, e dois jurados, irão determinar a quantia de pontos que será conferido ao lutador atacante mediante seu ato ofensivo.

Os combates são realizados habitualmente num tatame emborrachado medindo 6 a 8 metros para cada lado, presentes no tablado os competidores tocam as luvas (Shake Hands), recuam com um passo para trás e assumem a postura de luta, aguardando o comando “Fight” do árbitro para iniciar o combate.



Sempre que o árbitro mencionar a palavra “Stop” os lutadores deverão retornar aos seus respectivos lugares no tatame, o tempo de luta somente será cessado mediante a pronuncia “Stop Time” ao mesário. Isto ocorrerá somente quando o árbitro julgar necessário para advertir verbalmente ou oficialmente um atleta, em caso de intervenção médica ou quando for explicar algum fato excepcional aos participantes. Na concessão de pontos ou aplicação de faltas o tempo não será interrompido.

Um lutador pode solicitar ao árbitro central a paralisação do tempo para ajeitar seu equipamento ou verificar lesões, ele não é obrigado a cessar o tempo caso creia que isto irá extrair a vantagem do outro competidor.

Se o árbitro perceber que o lutador está utilizando destas paradas de tempo em proveito próprio para descansar ou impelir que seu adversário pontue, uma

advertência será atribuída ao competidor, chegando até mesmo ser desclassificado após consulta com jurados de luta.

Cada lutador poderá ter um técnico em seu corner durante o combate, este deverá permanecer sentado na área reservada para o mesmo. É vetado qualquer intervenção junto ao árbitro ou ficar orientando seu lutador no transcorrer da luta. Todas as advertências oficiais aos técnicos incidirão sobre seu lutador.



São permitidos ao lutador a aplicação das seguintes técnicas ofensivas:

Membros Superiores:

Todos os socos inerentes ao boxe e dorso da mão (proibidos giratórios).

Membros Inferiores:

- Chute Frontal;
- Chute Semicircular;
- Chute Lateral;
- Chute Circular – interno e externo;
- Chute Cobertura;
- Chute em Gancho;
- Chutes com saltos;
- Chutes Giratórios;

- Rasteiras.

Deve-se salientar aos competidores que não é permitido desferir chutes utilizando-se do calcanhar como meio de contato com o oponente e as rasteiras devem ser aplicadas na altura do tornozelo. Somente será concedido ponto no emprego da rasteira caso seu adversário encoste qualquer outra parte do corpo ao solo senão seus pés.



O atleta de Semi Contact poderá aplicar as técnicas permitidas nas seguintes áreas legais de contato:

Cabeça - Frontal, lateral e atrás (proibida nuca);

Corpo - Frente e lateral

Pernas - Tornozelo - Somente as rasteiras

O combate é mediado pelo árbitro central que no decorrer da luta pronuncia expressões relacionadas com as regras da competição, normalmente no idioma inglês podendo ser acrescentado a tradução no idioma do país em questão, abaixo segue as mais importantes:

- **SHAKE HANDS** – Tocar as luvas; somente no início do combate;
- **FIGHT** – Lute: para iniciar a luta ou após a interrupção da mesma;

- **STOP** – Pare: o combate é interrompido imediatamente, e só será reiniciado depois da autorização do árbitro central;
- **STOP TIME** – Pare o tempo: o árbitro solicita a parada de tempo com um sinal com as mãos em forma de T, este comando só será utilizado quando o árbitro aplicar uma advertência oficial ao competidor, ajuste do equipamento ou uniforme do lutador, quando solicitado pelo lutador o adversário deverá dirigir-se ao corner neutro e por fim em caso de lesão, a intervenção médica não poderá exceder 2 minutos em todas as categorias de lutadores;
- **TIME** – Tempo: quando o árbitro reiniciar o combate e solicita ao mesário para recomeçar a contagem de tempo.

Ações ilegais serão advertidas ou punidas de acordo com o teor da infração cometida pelo lutador, sendo elas:

- Agarrar a perna do oponente ao receber um chute;
- Sair da área de combate;
- Fugir ou evitar lutas;
- Atacar mal-intencionado ou com excesso de contato;
- Giratório com o dorso da mão;
- Se jogar ao solo sem causa legítima;
- Agarra ou segurar o adversário;
- Ofender verbalmente ou agredir um árbitro em qualquer situação dentro ou fora do tatame;
- Falta de Fair Play (Atitude antidesportiva);
- Ataques ofensivos no chão;
- Cuspir o protetor bucal voluntariamente;
- Solicitar parada de tempo quando estiver em situação desfavorável na luta;
- Atacar o adversário quando o mesmo estiver ao solo.

Em relação as condutas impróprias dos técnicos, eles não podem discutir ou comentar uma pontuação outorgada ou não, atacar ou ofender verbalmente o árbitro a qualquer momento, atitudes de comportamento agressivo ou antidesportiva serão punidas com a retirada permanente da área do evento e julgamento pelo comitê técnico.



Antes e depois do combate, os lutadores devem tocar as luvas como sinal de fair play (jogo limpo), ou seja, em concordância numa disputa limpa e amigável, de conformidade com as regras da competição de Kick Boxing Semi Contact. O cumprimento ou toque de luvas é feito antecedendo o começo do primeiro round e após o anunciado da resolução da luta. É vetado o cumprimento de luvas nos demais rounds.

Alguns critérios são estabelecidos para marcação de ponto no combate de Semi Contact, o contato deverá acontecer pelo golpe permitido na regra de maneira controlada e proposital. Para confirmação do ponto o árbitro e jurados devem estar atentos e obrigatoriamente ver nitidamente o golpe aplicado, não devendo se basear em sons e o lutador deve estar olhando durante a realização da técnica. Todos os golpes devem ser empregados com força considerável.

Resvalos, toques leves ou empurrões não serão computados como pontos. Quando um lutador saltar para atacar ou defender, não poderá aterrissar ao solo fora da área de luta, ou tocar qualquer outra parte do corpo ao chão exceto pelos seus pés.



Se o árbitro visualizar uma ação que ele considere como ponto válido, ele pronunciará a palavra “Stop” e prontamente sinalizará o ponto conjuntamente com os jurados da competição. Para que seja concebido o ponto ao competidor, obedece-se a determinação da maioria entre árbitro e jurados. Os pontos são classificados de acordo com a técnica exercida:

- Soco: 1 ponto
- Chute no corpo: 1 ponto
- Rasteira: 1 ponto
- Chute na cabeça: 2 pontos
- Chute com salto no corpo: 2 pontos
- Chute com salto na cabeça: 3 pontos

Toda vez que uma técnica bem aplicada caracterizar ponto, o árbitro profere “Stop” e o ponto será concedido ao lutador pelo árbitro e os dois jurados. O vencedor do combate será aquele obtiver a maior quantidade de ponto ao final do tempo de luta. No caso de um competidor abrir uma vantagem de 10 pontos, o mesmo será declarado vencedor. Outros métodos podem levar a vitória do lutador: desqualificação, final do tempo, placar e saídas.



As advertências devem ser dirigidas aos competidores e seus técnicos em tom alto e claro. O árbitro se postará a frente do lutador infrator e aplicará a advertência. Para pontuar uma infração o árbitro solicita a pausa do tempo (Stop Time), fica defronte para o mesário responsável pelo placar e comunica em voz nítida a penalização de ponto (Minus Point) ao competidor punido.

Caso um kick boxer deixar a área de combate (saída) sem ter sido empurrado, chutado ou nocauteado por seu oponente será interpretado como uma saída voluntária cabendo ao árbitro puni-la com uma advertência. Em caso de reincidência o lutador será penalizado com o Minus Point e assim até a terceira saída, na quarta ele será desqualificado.

Em relação ao competidor nocauteado, em decorrência de um golpe na cabeça no decorrer do combate, ou vítima de traumas sucessivos impossibilitando sua efetiva participação na luta, o árbitro deverá parar o combate e solicitar um exame minucioso do médico e se necessário encaminhá-lo para o hospital.

Frente ao acontecimento o árbitro irá sinalizar aos jurados para assinalar o KO (Nocaute) nas fichas de pontuação, devido a incapacidade de o lutador prosseguir lutando.



Normalmente cada luta na classificação de Semi Contact é feita de 1 round de 2 minutos. Caso haja uma luta extra ela será de 1 round com duração de 1' 30" (um minuto e trinta segundos) na categoria de jovens cadetes ou 2 minutos para cadetes veteranos, juniores e seniores. Se o empate persistir no tempo regulamentar extra a vitória será concedida ao lutador que pontuar primeiro.

Na Brazilian Martial Arts Team equipe fundada e presidida pelo Mestre Marcio Machado todos os alunos aprendem a lutas a modalidade de Kick Boxing na disciplina de Semi Contact em conjunto com as demais categorias.