

BJJLF

REGULAMENTO TÉCNICO DE COMPETIÇÕES

*Categorias e divisões • Pontuação • Faltas e desclassificação • Equipamentos •
Formato de competição*

VERSÃO INSTITUCIONAL

Documento preparado para publicação no site e utilização operacional em eventos.

APRESENTAÇÃO

As competições da BJJLF serão realizadas conforme as disposições deste regulamento, do edital específico de cada evento e das orientações complementares divulgadas pela organização.

O edital poderá estabelecer adaptações relacionadas a categorias, pesos, duração das lutas, sistema de disputa, premiação e procedimentos operacionais. Em caso de divergência, prevalecerão as regras específicas publicadas para o campeonato.

Estrutura do regulamento

- 1. Categorias e divisões
- 2. Pontuação
- 3. Faltas e desclassificação
- 4. Equipamentos
- 5. Formato de competição

Princípios de aplicação

- Segurança e integridade física dos atletas
- Equilíbrio competitivo
- Clareza operacional
- Coerência técnica
- Respeito à autoridade da arbitragem
- Tratamento pedagógico nas categorias infantis

1. CATEGORIAS E DIVISÕES

As categorias serão formadas considerando modalidade, gênero, idade competitiva, graduação e categoria de peso.

Idade competitiva

A idade competitiva será determinada pela diferença entre o ano da competição e o ano de nascimento do atleta.

Fórmula: ano da competição - ano de nascimento = idade competitiva.

O mês e o dia do aniversário não alteram o enquadramento da categoria.

Divisões por idade

Divisão	Idade competitiva
Pré-Mirim I	4 anos
Pré-Mirim II	5 anos
Pré-Mirim III	6 anos
Mirim I	7 anos
Mirim II	8 anos
Mirim III	9 anos
Infantil I	10 anos
Infantil II	11 anos
Infantil III	12 anos
Infantojuvenil I	13 anos
Infantojuvenil II	14 anos
Infantojuvenil III	15 anos
Juvenil I	16 anos
Juvenil II	17 anos

Adulto	18 anos ou mais
Master 1	30 anos ou mais
Master 2	36 anos ou mais
Master 3	41 anos ou mais
Master 4	46 anos ou mais
Master 5	51 anos ou mais
Master 6	56 anos ou mais
Master 7	61 anos ou mais

A organização poderá unificar divisões Master quando não houver número suficiente de atletas, desde que sejam preservadas condições adequadas de segurança e equilíbrio técnico.

Sistema de faixas infantis - 4 a 15 anos

Faixa inicial

- Branca

Grupo Cinza

- Cinza e Branca
- Cinza
- Cinza e Preta

Grupo Amarela

- Amarela e Branca
- Amarela
- Amarela e Preta

Grupo Laranja

- Laranja e Branca
- Laranja
- Laranja e Preta

Grupo Verde

- Verde e Branca
- Verde
- Verde e Preta

As variações com branco, cor sólida e preto representam estágios progressivos dentro do mesmo grupo de graduação.

Faixas permitidas por idade

Faixa etária	Graduações permitidas
4 a 6 anos	Branca; Cinza e Branca; Cinza; Cinza e Preta
7 a 9 anos	Branca; Grupo Cinza; Grupo Amarela
10 a 12 anos	Branca; Grupo Cinza; Grupo Amarela; Grupo Laranja
13 a 15 anos	Branca; Grupo Cinza; Grupo Amarela; Grupo Laranja; Grupo Verde

O atleta não poderá competir utilizando faixa cuja idade mínima ainda não tenha sido atingida.

Graduações juvenis, adultas e master

Juvenil I e Juvenil II

- Faixa Branca
- Faixa Azul
- Faixa Roxa

Adulto e Master

- Faixa Branca
- Faixa Azul
- Faixa Roxa
- Faixa Marrom
- Faixa Preta

Transição do sistema infantil

- Atleta Faixa Branca poderá permanecer na Faixa Branca.
- Atleta dos grupos Cinza, Amarela ou Laranja deverá ingressar na Faixa Azul.
- Atleta do Grupo Verde poderá ingressar na Faixa Azul ou Roxa, conforme avaliação e reconhecimento do professor responsável.

Categorias de peso

Gi masculino

Categoria	Limite
Galo	até 57,5 kg
Pluma	até 64 kg
Pena	até 70 kg

Leve	até 76 kg
Médio	até 82,3 kg
Meio-Pesado	até 88,3 kg
Pesado	até 94,3 kg
Superpesado	até 100,5 kg
Pesadíssimo	acima de 100,5 kg
Absoluto	sem limite de peso

Gi feminino

Categoria	Limite
Galo	até 48,5 kg
Pluma	até 53,5 kg
Pena	até 58,5 kg
Leve	até 64 kg
Médio	até 69 kg
Meio-Pesado	até 74 kg
Pesado	até 79,3 kg
Superpesado	acima de 79,3 kg
Absoluto	sem limite de peso

No-Gi masculino

Categoria	Limite
Galo	até 55,5 kg

Pluma	até 61,5 kg
Pena	até 67,5 kg
Leve	até 73,5 kg
Médio	até 79,5 kg
Meio-Pesado	até 85,5 kg
Pesado	até 91,5 kg
Superpesado	até 97,5 kg
Pesadíssimo	acima de 97,5 kg
Absoluto	sem limite de peso

No-Gi feminino

Categoria	Limite
Galo	até 46,5 kg
Pluma	até 51,5 kg
Pena	até 56,5 kg
Leve	até 61,5 kg
Médio	até 66,5 kg
Meio-Pesado	até 71,5 kg
Pesado	até 76,5 kg
Superpesado	acima de 76,5 kg
Absoluto	sem limite de peso

As categorias infantis deverão utilizar tabelas específicas por idade e gênero, divulgadas na página ou no edital de cada competição.

Pesagem

- A pesagem será realizada antes da primeira luta do atleta.
- Nos campeonatos Gi, o atleta deverá pesar utilizando kimono completo, faixa e vestimentas obrigatórias autorizadas.
- Nos campeonatos No-Gi, o atleta deverá pesar utilizando rash guard, shorts ou bermuda regulamentar e peças de compressão autorizadas.
- Será permitida apenas uma tentativa de pesagem.
- O atleta que ultrapassar o limite será desclassificado.
- Não será permitida mudança de categoria no dia da competição, salvo previsão expressa no edital.

2. PONTUAÇÃO

A pontuação reconhece posições de domínio, progressão técnica e controle efetivo sobre o adversário.

Pontos por posição

Ação	Pontuação
Queda	2 pontos
Raspagem	2 pontos
Joelho na barriga	2 pontos
Passagem de guarda	3 pontos
Montada	4 pontos
Montada pelas costas	4 pontos
Controle das costas	4 pontos

Em regra, a posição deverá ser estabilizada durante três segundos para que os pontos sejam confirmados.

Queda - 2 pontos

- Iniciar a ação com os pés no solo.
- Projetar, conduzir ou desequilibrar o adversário ao chão.
- Permanecer na posição superior.
- Estabilizar o controle durante o período regulamentar.

Raspagem - 2 pontos

- Partir de guarda ou meia-guarda.
- Inverter a posição.
- Assumir a posição superior.
- Estabilizar o controle por três segundos.

Joelho na barriga - 2 pontos

- Estar na posição superior.
- Manter um dos joelhos sobre o tronco do adversário.
- Manter a outra perna afastada com apoio adequado.
- Demonstrar controle e estabilizar por três segundos.

Passagem de guarda - 3 pontos

- Ultrapassar completamente as pernas.
- Neutralizar a guarda ou meia-guarda.
- Estabelecer controle lateral, norte-sul ou equivalente.
- Estabilizar o domínio por três segundos.

Montada - 4 pontos

- Estar sentado sobre o tronco do adversário.
- Permanecer voltado para a cabeça do oponente.
- Manter apoios regulamentares.
- Estabilizar o domínio por três segundos.

Controle das costas - 4 pontos

- Controlar as costas.
- Estabelecer domínio da parte superior do corpo.
- Utilizar os dois ganchos ou configuração regulamentar equivalente.
- Estabilizar por três segundos.

Pontuação cumulativa

Os pontos poderão ser acumulados quando houver progressão contínua entre posições diferentes. Exemplo: passagem de guarda, 3 pontos, seguida de montada, 4 pontos, totalizando 7 pontos.

Não haverá pontuação repetida pela mesma posição sem que o adversário recupere uma posição defensiva ou neutralize o controle anterior.

Vantagem

- Quase completar uma posição de pontuação.
- Atingir posição relevante sem estabilizá-la pelo tempo necessário.
- Executar tentativa real de finalização.
- Obrigar o adversário a realizar defesa imediata.
- Colocar o oponente em risco técnico efetivo.

Critérios de desempate

1. Maior número de pontos.
2. Maior número de vantagens.
3. Menor número de punições.
4. Decisão arbitral.

Na decisão arbitral serão considerados iniciativa ofensiva, progressão técnica, tentativas de pontuação, tentativas reais de finalização, controle das ações e disposição para conduzir o combate.

Finalização

- Bater duas vezes com a mão no adversário, no próprio corpo ou no solo.
- Bater com o pé quando não puder utilizar as mãos.
- Declarar verbalmente a desistência.
- Emitir som claro de dor durante uma finalização.
- Ficar impossibilitado de continuar.
- Ser colocado em situação de risco grave identificada pela arbitragem.

A arbitragem poderá interromper a luta antes da desistência quando a continuidade da técnica representar risco imediato de lesão.

Formas de vitória

- Finalização
- Pontuação
- Vantagens
- Menor número de punições
- Decisão arbitral
- Desistência
- Interrupção médica
- Desclassificação
- Ausência ou W.O.
- Impossibilidade de continuação

3. FALTAS E DESCLASSIFICAÇÃO

As infrações serão avaliadas conforme natureza, gravidade, intenção e risco produzido.

Classificação das infrações

- Falta de combatividade
- Falta grave
- Falta severa
- Infração disciplinar
- Aplicação de técnica proibida

Escala de punições

Ocorrência	Consequência
1ª punição	Advertência e registro da falta
2ª punição	Vantagem para o adversário
3ª punição	Dois pontos para o adversário
4ª punição	Desclassificação

As punições são cumulativas, ainda que resultem de infrações diferentes. Nas categorias infantis, a organização poderá adotar escala ampliada de advertências, priorizando orientação, segurança e caráter pedagógico.

Falta de combatividade

- Permanecer na guarda fechada sem atacar.
- Permanecer dentro da guarda sem buscar passagem.
- Segurar o adversário exclusivamente para impedir movimentação.
- Permanecer em controle lateral sem tentar progressão.
- Evitar sistematicamente o contato.
- Utilizar pegadas apenas para paralisar a luta.
- Recuar continuamente sem ação ofensiva.
- Permanecer em posição neutra sem iniciativa.

Faltas graves

- Sentar ou puxar para a guarda sem estabelecer pegada.
- Sair deliberadamente da área de combate.
- Empurrar o adversário para fora sem intenção técnica.
- Levantar-se apenas para interromper o combate.
- Retirar propositalmente a faixa ou o kimono.
- Inserir dedos dentro das mangas ou da calça do adversário.

- Utilizar pegadas internas proibidas.
- Atrasar deliberadamente o reinício.
- Desobedecer à arbitragem.
- Comunicar-se de forma inadequada com o árbitro.
- Abandonar temporariamente a área sem autorização.
- Utilizar os limites da área para impedir pontuação ou finalização.

Desclassificação imediata

- Socar, chutar, dar cotoveladas ou joelhadas.
- Aplicar cabeçadas.
- Morder ou puxar cabelos.
- Atingir os olhos ou a região genital.
- Manipular ou torcer dedos individualmente.
- Atacar diretamente a traqueia com os dedos.
- Aplicar pressão deliberada sobre os olhos.
- Arremessar o adversário sobre a cabeça ou o pescoço.
- Executar movimento com risco grave à coluna cervical.
- Aplicar técnica proibida para idade ou graduação.
- Continuar uma finalização após a interrupção do árbitro.
- Fugir deliberadamente da área para escapar de finalização.
- Simular lesão para obter vantagem.
- Apresentar conduta fraudulenta.
- Colocar deliberadamente o adversário em risco grave.

Técnicas permitidas e proibidas

A permissão de técnicas dependerá da idade, graduação e modalidade. Categorias infantis e iniciantes deverão possuir restrições mais rigorosas, especialmente para ataques à coluna cervical, chaves de perna, torções de joelho, chaves de pé, compressões musculares, técnicas que forcem a cabeça e projeções com risco elevado.

Cruzamento externo da perna

Será considerada situação irregular quando a configuração das pernas produzir pressão perigosa do lado externo para o lado interno do joelho do adversário, especialmente quando o pé da perna atacada estiver preso. A avaliação dependerá da graduação, modalidade, posição dos atletas e presença efetiva de pressão sobre a articulação.

Saída da área de combate

- Saída natural do movimento: interrupção e reposicionamento no centro.
- Fuga deliberada para evitar pontuação ou finalização: punição, vantagem, pontos ou desclassificação, conforme a gravidade.

Infrações disciplinares

- Linguagem ofensiva ou gestos obscenos.
- Ameaças, agressão física ou tentativa de agressão.
- Desrespeito à arbitragem.
- Comportamento antidesportivo.
- Provocação ou humilhação do adversário.

- Comemoração excessivamente ofensiva.
- Recusa em cumprir decisão oficial.
- Dano deliberado à estrutura do evento.
- Interferência indevida de técnico, responsável ou membro da equipe.

Desclassificação por peso

- Exceder o limite da categoria.
- Não comparecer à pesagem.
- Recusar-se a realizar a pesagem.
- Não utilizar o uniforme exigido.
- Não regularizar o equipamento dentro do prazo determinado.

Ausência e W.O.

- Não comparecer após as chamadas oficiais.
- Não estar na área de concentração no horário determinado.
- Não apresentar documento de identificação.
- Abandonar a competição.
- Não estar apto para competir.
- Não corrigir irregularidades de uniforme ou documentação.

4. EQUIPAMENTOS

Todos os equipamentos deverão estar em condições adequadas de segurança, higiene, conservação e funcionamento.

Kimono - material

- Algodão.
- Material semelhante ao algodão.
- Tecido trançado apropriado para prática competitiva.

Não será permitido tecido excessivamente rígido, grosso, escorregadio, abrasivo, capaz de causar ferimentos, impedir pegadas ou gerar vantagem técnica indevida.

Cores permitidas

- Branco integral.
- Azul royal integral.
- Preto integral.

O casaco e a calça deverão possuir a mesma cor. Não serão permitidos conjuntos mistos, gola de cor diferente, kimono cinza, vermelho, verde, camuflado, estampado, com degradê, múltiplas cores ou tonalidades incompatíveis com o padrão definido.

Medidas do casaco e da calça

Elemento	Exigência
Casaco	Deve cobrir a região do quadril e alcançar aproximadamente a parte superior das coxas.
Mangas	Com braços estendidos, devem alcançar os punhos; distância máxima de 2 cm.
Abertura das mangas	Abertura interna mínima de 7 cm.
Calça	Deve alcançar o tornozelo; pode terminar no máximo 2 cm acima do maléolo.
Gola	Espessura máxima de 1,3 cm e largura aproximada máxima de 5 cm.

A gola não poderá ser excessivamente rígida, impedir pegadas, conter material perigoso, possuir deformações estruturais ou ser desenvolvida para dificultar estrangulamentos e controles.

Faixa

- Corresponder à graduação do atleta.
- Possuir largura aproximada entre 4 e 5 cm.
- Dar duas voltas completas na cintura.

- Ser amarrada com nó duplo.
- Manter o casaco fechado.
- Apresentar comprimento proporcional ao atleta.

Patches e personalizações

- Estar em áreas permitidas.
- Estar totalmente costurados.
- Não possuir bordas soltas.
- Não impedir pegadas.
- Não alterar a espessura do kimono.
- Não possuir partes metálicas, plásticas ou rígidas.
- Não representar risco de corte ou lesão.

Vestimenta sob o kimono

Masculino

Não será permitido o uso de camiseta ou rash guard sob o casaco, salvo autorização específica da organização por razão médica, religiosa ou regulamentar. O atleta deverá utilizar roupa íntima adequada.

Feminino

- Rash guard.
- Camiseta elástica.
- Top esportivo.
- Peça equivalente ajustada ao corpo.

A atleta poderá utilizar shorts ou calça de compressão sob a calça do kimono, desde que a peça não ultrapasse o comprimento da calça.

Uniforme No-Gi

- Rash guard ou camiseta elástica ajustada ao corpo.
- Cobertura integral do tronco.
- Cor correspondente à graduação.
- Ausência de zíperes, bolsos ou materiais rígidos.

Shorts e bermudas

- Comprimento adequado.
- Cobertura suficiente das coxas.
- Sem bolsos abertos.
- Sem zíperes, botões ou cordões expostos.
- Sem partes metálicas ou rígidas.

Equipamentos proibidos

- Calçados e meias.
- Relógios, joias, brincos e piercings expostos.
- Presilhas rígidas.
- Equipamentos eletrônicos.
- Protetores com metal ou plástico rígido.
- Objetos capazes de causar cortes.

- Acessórios que dificultem pegadas.
- Equipamentos que produzam vantagem indevida.

Higiene pessoal

- Unhas das mãos e dos pés curtas.
- Pele sem óleo, creme ou substância escorregadia.
- Cabelo preso quando necessário.
- Uniforme limpo e seco.
- Ausência de odor excessivo.
- Ausência de lesões contagiosas aparentes.
- Condições gerais adequadas de higiene.

A arbitragem, a inspeção ou a equipe médica poderá impedir a participação do atleta que apresente risco à saúde ou à segurança dos demais competidores.

5. FORMATO DE COMPETIÇÃO

Sistema de disputa

As categorias serão realizadas preferencialmente no sistema de eliminação simples. O atleta derrotado é eliminado e o vencedor avança para a fase seguinte.

Outros formatos possíveis

- Todos contra todos.
- Dupla eliminação.
- Fase de grupos.
- Grupos seguidos de eliminatórias.
- Melhor de três.
- Competição por equipes.
- Superlutas.
- Festivais infantis.
- Formatos especiais para iniciantes.

Chave com três atletas

5. Dois atletas realizam a primeira luta.
6. O vencedor avança para a final.
7. O perdedor enfrenta o terceiro atleta.
8. O vencedor da segunda luta disputa a final.

Formação das chaves

- Idade.
- Gênero.
- Graduação.
- Peso.
- Equipe.
- Posição no ranking, quando aplicável.
- Condição de cabeça de chave, quando aplicável.

Sempre que possível, atletas da mesma equipe serão posicionados em lados diferentes da chave. A organização poderá estabelecer limite de atletas da mesma equipe por categoria.

Duração das lutas

Divisão	Tempo
Pré-Mirim	2 minutos
Mirim	3 minutos
Infantil	4 minutos
Infantojuvenil	4 minutos

Juvenil	5 minutos
Adulto - Faixa Branca	5 minutos
Adulto - Faixa Azul	6 minutos
Adulto - Faixa Roxa	7 minutos
Adulto - Faixa Marrom	8 minutos
Adulto - Faixa Preta	10 minutos
Master 1 - Branca e Azul	5 minutos
Master 1 - Roxa, Marrom e Preta	6 minutos
Master 2 a Master 7	5 minutos

A organização poderá reduzir ou adaptar os tempos em festivais infantis, campeonatos para iniciantes, eventos por equipes, seletivas, competições especiais ou eventos com formato de grupos.

Intervalo entre lutas

- Até as semifinais: descanso mínimo equivalente ao tempo regulamentar da categoria.
- Antes da final: intervalo recomendado equivalente ao dobro do tempo regulamentar.
- O período poderá ser ampliado por decisão médica, técnica ou operacional.

Apresentação do atleta

- Apresentar documento oficial com foto.
- Estar devidamente inscrito.
- Utilizar faixa correspondente à graduação.
- Passar pela inspeção do uniforme.
- Realizar a pesagem.
- Comparecer à área de concentração.
- Acompanhar as chamadas.
- Entrar na área quando convocado.
- Seguir as orientações da arbitragem.

Início e encerramento

Os atletas deverão entrar na área, posicionar-se conforme orientação do árbitro e iniciar apenas após o comando oficial. Ao final, deverão permanecer na área até a declaração do resultado.

O atleta não poderá retirar a faixa, abrir o kimono, abandonar a área ou desrespeitar o adversário antes do anúncio oficial.

Área de combate

- Área interna de combate.
- Área externa de segurança.

Quando a luta sair da área com posição estabilizada, o árbitro poderá interromper, memorizar a posição, conduzir os atletas ao centro e reiniciar na mesma configuração. Sem posição consolidada, a luta poderá ser reiniciada em pé.

Interrupção médica

- O médico considerar que o atleta não pode continuar.
- Houver sangramento não controlado.
- Ocorrer lesão que impeça a continuidade.
- Houver suspeita de trauma relevante.
- O atleta demonstrar alteração de consciência.
- A arbitragem identificar risco sério.

A decisão médica relacionada à segurança do atleta será soberana durante o evento.

Atleta sozinho na categoria

- Manutenção na categoria.
- Transferência para peso compatível.
- Transferência para divisão etária permitida.
- Participação no absoluto.
- Crédito para outro evento.
- Restituição conforme a política de inscrição.

Nenhuma mudança poderá comprometer a segurança, especialmente nas categorias infantis.

Categoria absoluto

A categoria absoluto reúne atletas de diferentes pesos, respeitando idade, gênero e graduação. A participação poderá ser limitada a medalhistas, classificados, determinadas graduações ou condições previstas no edital. Faixas brancas e categorias infantis poderão não possuir absoluto.

Premiação individual

- Campeão: medalha de ouro.
- Vice-campeão: medalha de prata.
- Terceiros colocados: medalhas de bronze.

Classificação por equipes

- Valores de pontuação.
- Critérios de desempate.
- Divisões contabilizadas.
- Regras para filiais e equipes associadas.
- Quantidade máxima de resultados considerados.

Disposições finais

A inscrição do atleta representa concordância com este regulamento, o edital do campeonato, os procedimentos de pesagem, as regras de uniforme, as decisões de arbitragem, os protocolos de segurança e as normas disciplinares da BJJLF.

Casos omissos serão analisados pela direção técnica, coordenação de arbitragem e organização do evento. A decisão deverá priorizar segurança, equilíbrio competitivo, coerência técnica e preservação da integridade da competição.

BJJLF - Regulamento Técnico de Competições

Documento institucional para publicação, comunicação e operação de eventos.