

Regras Oficiais - Adulto Elite

Duracao da luta: 8 minutos

Tecnicas Permitidas

- Tecnicas de finalizacao que forcem a abertura das pernas
- Estrangulamentos
- Cobrir a boca e nariz do adversario
- Chave de pe reta
- Estrangulamento com o antebraço (Ezequiel)
- Guilhotina frontal
- Omoplata
- Triangulo (puxando a cabeça)
- Triangulo de braço
- Chave de braço
- Compressao dentro da guarda fechada pressionando rins ou costelas
- Chave de punho
- Single leg quando o atleta atacante esta com a cabeça por fora do corpo do oponente
- Chave de panturrilha (calf slicer)
- Toe hold
- Todas as quedas, desde que a cabeça ou o pescoço do oponente não sejam a primeira parte a tocar o solo
- Estrangulamento com torcao da coluna
- Chave de biceps
- Chave de joelho
- Heel hook
- Qualquer torcao de joelho
- Knee reaping
- Na chave de pe reta, girar na direcao do pe que não esta sendo atacado
- No toe hold, aplicar pressao para fora do pe
- Bate-estaca para defender finalizacao
- Torcao de coluna sem estrangulamento

- Queda tesoura (kani basami)

Tecnicas Ilegais

- Dobrar os dedos para tras
- Queda tipo suplex que faca o oponente cair primeiro com a cabeça ou pescoco no chao
- Bate-estaca quando nao e para defender finalizacao
- Apertar traqueia

This document is a standardized presentation of the official SUG rules supplied for this division.