



### SINPOL FIGHT

## TORNEIO DE JIU JITSU DO SINPOL/AC 2024

O SINDICATO DOS POLICIAIS CIVIS DO ESTADO ACRE – SINPOL/AC, torna pública a realização do torneio de **JIU JITSU** promovido pelo SINPOL/AC, que realizar-se-á mediante as condições estabelecidas neste regulamento e seus anexos.

### 1. DAS DISPOSIÇÕES PRELIMINARES

O presente regulamento tem por objetivo apresentar as regras quanto ao torneio de Jiu-jitsu nas modalidades **Com Kimono**, que será executado pelo Sindicato dos Policiais Civil do Estado do Acre – SINPOL, por meio da Comissão Técnica Organizadora, constituída por representantes do ente sindical promovente, sendo regido pelo Regulamento Geral de Competições e Manual de Formação de Competições da Confederação Brasileira de Jiu-jitsu – CBJJ, com as seguintes adequações:

### 2. CATEGORIAS E TEMPO REGULAMENTAR DE LUTA

O torneio de Jiu-Jitsu do SINPOL/AC 2024, será regido por este regulamento, e eventuais retificações, sendo executado pelo **Sindicato dos Policiais Civis do Acre – SINPOL-AC**.

2.1. As Categorias/Agrupamentos serão definidos pelo nível/faixa, peso e gênero (masculino ou feminino), com tempo regulamentar de luta estabelecido para cada nível, conforme tabela abaixo:

NÍVEL	FAIXA	TEMPO
Iniciante	Branca	05 Minutos
Intermediário	Azul e Roxa	06 Minutos
Avançado	Marrom e Preta	07 Minutos

2.2. No nível **Iniciante** poderão se inscrever atletas faixa branca;

2.3. No nível **Intermediário** poderão se inscrever atletas da faixa azul ou roxa;

2.4. No nível **Avançado** poderão se inscrever atletas faixa marrom ou preta;



2.5. As categorias obedecem aos limites de peso estabelecidos na tabela abaixo:

PESO	LIMITE DE PESO
Leve	Até 76 kg
Médio	Acima de 76 kg e menos de 88 kg
Pesado	Acima de 88 kg

2.6. Se necessário alguma adequação, em caso de apenas uma inscrição em qualquer categoria, será realizada consulta aos atletas das categorias envolvidas.

### 3. DAS REGRAS

- 3.1. O campeonato será regido por este regulamento e terá como preceitos basilares as regras oficiais em vigor da Confederação Brasileira de Jiu Jitsu – CBJJ, salvo os dispostos contidos neste regulamento técnico e seus anexos.
- 3.2. Para os atletas do Nível Iniciante serão aplicadas as regras de lutas para faixa branca.
- 3.3. Para atletas do Nível Intermediário serão aplicadas as regras de lutas para a faixa roxa.
- 3.4. Para atletas do Nível Avançado serão aplicadas as regras de lutas para a faixa preta.



**TABELA - Golpes Proibidos**

	4 a 12 anos	13 a 15 anos	16 e 17 anos (todas as faixas e faixa branca (Adulto a Master 7)	Adulto a Master 7 (azul e roxa)	Adulto a Master 7 (marrom e preta) exceto Adulto Sem Kimono	Adultos (marrom e preta) Sem Kimono	
1	●						Posição de finalização forçando a abertura da virilha
2	●	●					Estrangulamento que force a cervical
3	●	●					Chave de pé reta
4	●	●					Estrangulamento utilizando a manga do kimono (Ezequiel)
5	●	●					Gravata técnica de frente
6	●	●					Omooplata
7	●	●					Triângulo (puxando a cabeça)
8	●	●					Triângulo de mão
9	●	●	●				Chave que pressione as costelas ou os rins dentro da guarda fechada
10	●	●	●				Mão de Vaca
11	●	●	●				Single leg com a cabeça para fora (**)
12	●	●	●	●			Chave de bíceps
13	●	●	●	●			Chave de panturrilha
14	●	●	●	●			Leg lock (chave de joelho reta)
15	●	●	●	●			Mata-leão no pé
16	●	●	●	●			Na chave de pé reta, girar na direção do pé que não está sendo atacado
17	●	●	●	●	●		Chave de calcanhar
18	●	●	●	●	●		Chave que torça o joelho
19	●	●	●	●	●		Cruzada de perna (ler detalhes na página 32)
20	●	●	●	●	●		No mata-leão no pé, aplicar a pressão para o lado externo do pé
21	●	●	●	●	●	●	Bate estaca
22	●	●	●	●	●	●	Chave de cervical
23	●	●	●	●	●	●	Queda-tesoura
24	●	●	●	●	●	●	Torcer os dedos para trás
25	●	●	●	●	●	●	Segurar na faixa do adversário e projetá-lo de cabeça ao solo enquanto se defende de um Single Leg com a cabeça para fora.
26	●	●	●	●	●	●	Suplex derrubando o adversário de cabeça ou pescoço ao solo.

#### 4. DA FINALIDADE

4.1. O **Campeonato de Jiu-Jitsu do SINPOL/AC 2024** é um evento que busca incentivar a prática esportiva e promover a qualidade de vida entre os sindicalizados do SINPOL/AC e comunidade.

#### 5. DOS OBJETIVOS

- 5.1. Estimular a participação dos sindicalizados em atividades desportivas.
- 5.2. Desenvolver a integração e socialização entre os **policiais civis sindicalizados** e comunidade fora do ambiente de trabalho.

#### 6. DOS REQUISITOS

6.1. Aos **SINDICALIZADOS** do SINPOL/AC a inscrição será gratuita;



- 6.2. Aos demais policiais civis e atletas das academias conveniadas ( ATITUDE, EVOLUTION CENTER E GRACIE BARRA), que tenham interesse em participar do evento e esteja no perfil de **não-sindicalizado** será cobrado uma taxa no valor de R\$ 80,00 reais para participação.

### 7. DAS INSCRIÇÕES

- 7.1. As inscrições dos atletas terão início a partir do dia **28/08/2024** e encerrarão no dia **19/09/2024**, por meio da ficha de inscrição disponibilizada em anexo.
- 7.2. A ficha de inscrição poderá ser preenchida e entregue presencialmente na sede do SINPOL/AC, rua José Rodrigues, Quadra M, Casa nº 01, Bairro Conjunto Tangará, CEP 69915-018 - Rio Branco – Estado do Acre, ou via internet enviando a ficha de inscrição devidamente preenchida para o e-mail: [sinpolacre@gmail.com](mailto:sinpolacre@gmail.com). Ou ainda pelo whatsapp : 68-9964-0928 ou 68-9964-4943;
- 7.3. Cada participante poderá preencher somente uma ficha de inscrição por modalidade, como consta no modelo em anexo.

### 8. DA PREMIAÇÃO

- 8.1. Será concedido Medalha aos atletas classificados em 1º, 2º e 3º lugar, sendo que os campeões de cada categoria receberão também troféu.
- 8.2. Em caso de mais de 3 participantes, a disputa pelo 3º lugar se dará pela realização de uma luta extra.

### 9. DAS DISPOSIÇÕES FINAIS

- 9.1. A divulgação do chaveamento será publicada no dia **26/09/2024**.
- 9.2. Será de responsabilidade da coordenação do evento, a criação de condições para finalização da etapa, achando alternativas para tal, se em decorrência do surgimento de características especiais, tais como, alterações climáticas, problemas de estrutura na arena do evento, e outros, que por bem tiver que ser interrompida.
- 9.3. É de competência da Comissão Organizadora do Campeonato, interpretar, cumprir e fazer cumprir este regulamento, zelar por sua fiel execução e resolver os casos omissos.



# SINPOL/AC

---

## Sindicato dos Policiais Civis do Estado do Acre

Registro MTE: 46200.001599/2010-23

---

Rio Branco, Acre - 28 de agosto de 2024.

**RAFAEL OLIVEIRA DINIZ**

Presidente SINPOL/AC

**SAMIR ALMEIDA**

Diretor de Esportes



# SINPOL/AC

## Sindicato dos Policiais Civis do Estado do Acre

Registro MTE: 46200.001599/2010-23

(ANEXO)

### FICHA DE INSCRIÇÃO DO JIU JITSU

#### DADOS PESSOAIS

Nome: \_\_\_\_\_

Lotação/Academia: \_\_\_\_\_

Filiado ao SINPOL:        ( ) SIM    ( ) NÃO;

Fone (WhatsApp): \_\_\_\_\_ Data Nascimento: \_\_\_\_\_

Faixa: \_\_\_\_\_ Peso (Leve, Médio ou Pesado): \_\_\_\_\_

### TERMO DE RESPONSABILIDADE PARA ATLETAS

Por ocasião de minha participação nos eventos esportivos promovidos pelo Sindicato dos Policiais Civis do Estado do Acre – SINPOL/AC: Declaro que estou apto a participar dos eventos esportivos, especificamente, o **TORNEIO DE JIU JITSU DO SINPOL/AC 2024**, onde sou inteiramente responsável pela minha integridade física no que diz respeito à minha aptidão física para a prática de esportes, isentando os organizadores, entidades patrocinadoras e demais membros dos eventos e do SINPOL/AC de toda e qualquer responsabilidade por acidentes que venham a ocorrer causados por doenças crônicas dentro das atividades dos eventos. Declaro ainda compreender que as modalidades esportivas em disputa nestes eventos são esportes que impõem contato físico e que por isso há risco de acidentes. Dessa forma, estou ciente das regras da competição, concernentes ao esporte. Por fim, declaro estar ciente de que se houver algum impedimento médico ou físico para a participação da competição, deverei levar tal fato ao conhecimento dos organizadores, me abstendo da participação nos eventos esportivos. Outrossim, outorgo todos os direitos de minha imagem para divulgação nos meios de comunicação (mídias) concernentes aos eventos do SINPOL/AC, sem nenhuma compensação financeira, sendo desnecessária, para tanto qualquer outra permissão verbal ou escrita.

Rio Branco, Acre, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2024.

\_\_\_\_\_  
Assinatura