NORMATIVA · GRAPPLING

Reglas ADCC para superluchas y grappling

Resumen en español del reglamento de la ADCC (Abu Dhabi Combat Club), el campeonato mundial de submission grappling. Incluye el formato de las superluchas, el sistema de puntos, las penalizaciones y las técnicas permitidas.

1. Duración de los combates (Campeonato Mundial)

Fase	Tiempo regular	Tiempo extra	Puntos
Rondas clasificatorias	10 min	5 min	Los primeros 5 min no dan puntos; en los 5 siguientes sí.
Superlucha, absoluto y finales	20 min	OT1 de 10 min y OT2 de 10 min	Los primeros 10 min no dan puntos; los 10 siguientes sí. Los puntos negativos se aplican también en la primera mitad.

En las rondas de clasificación, los puntos positivos y negativos cuentan desde el período de puntos y durante todo el tiempo extra. En las finales y superluchas, los puntos negativos cuentan desde el inicio del combate.

2. Categorías de peso (Campeonato Mundial 2026)

División	Límite
Hombres	hasta 65,9 kg · hasta 76,9 kg · hasta 87,9 kg · hasta 98,9 kg · más de 99 kg · absoluto (sin límite de peso)
Mujeres	55 kg · hasta 65 kg · más de 65 kg

Las superluchas son combates especiales a peso pactado entre los atletas. Las divisiones pueden variar según el evento, según lo que publique la organización.

3. Sistema de puntos

Acción	Puntos	Condición principal
Pase de guardia	3	3 segundos de control continuo, con cerca del 75 % de la espalda del rival en el suelo.
Rodilla en el abdomen	2	Rodilla en el centro del abdomen, rival boca arriba, 3 segundos de control.
Montada	2	Ambas rodillas en el suelo por debajo de la línea de los hombros del rival.

Acción	Puntos	Condición principal
Control de espalda	3	Con triángulo corporal o ambos ganchos, cuerpo cuadrado. Para volver a puntuar hay que soltar 3 segundos.
Derribo regular	2	Glúteo del rival en el suelo 3 segundos continuos; termina en alguna guardia.
Derribo limpio	4	Termina fuera de la guardia, con cerca del 75 % de la espalda en el suelo.
Barrida regular	2	Termina en guardia o media guardia.
Barrida limpia	4	Termina fuera de la guardia, con cerca del 75 % de la espalda en el suelo.
Reversión regular	2	Termina en guardia.
Reversión limpia	4	Termina en control lateral con cerca del 75 % de la espalda en el suelo.

- Los puntos no se acumulan: para puntuar otra posición debe haber al menos 3 segundos entre ambas.
- El reloj de 3 segundos empieza solo después de que se cantan los puntos.
- Las barridas deben ser un movimiento continuo y terminar cara a cara.
- Si el atacante está en peligro de sumisión, no se puntúa hasta que escape y mantenga el control 3 segundos.
- No hay criterios de iniciación para los derribos; un contraataque válido también puntúa.

4. Penalizaciones (puntos negativos)

- **Salto o caída voluntaria** a guardia o a posición no erguida que dure 3 segundos o más.
- **Alejarse** del contacto y evitar volver a engancharse.
- **Pasividad:** dos advertencias ("warning passivity") y después punto negativo. Tras el primer negativo no hay más advertencias.
- Una indicación de "action" no es advertencia: solo busca activar al atleta.
- **Combate arreglado** entre compañeros de equipo: descalificación de ambos.
- El árbitro detiene la acción para informar al atleta y a su entrenador de cualquier negativo.

5. Cómo se gana

- **Sumisión:** toque de rendición, verbal ("I give up" o "mate").
- **Puntos** al final del tiempo regular o extra.
- **Decisión de los árbitros:** principalmente según quién inicia y presiona la acción, además del control posicional y los intentos de sumisión. Se evalúa todo el combate, no solo el tiempo extra.
- **Detención del árbitro** si un atleta no puede defenderse o está en peligro, o **descalificación** del rival.

6. Técnicas permitidas

- Cualquier estrangulación, excepto cerrar la tráquea con la mano.
- Cualquier palanca de brazo, de hombro o de muñeca.
- Llaves de pierna y de tobillo como regla general (incluidos los heel hooks en la categoría de campeonato profesional).
- Can opener y twister.

7. Técnicas prohibidas

- **Slams:** solo se permiten si estás atrapado en una sumisión; si el rival suelta, debes soltar el slam.
- Neck cranks, como el full nelson.
- Golpear la cabeza del rival al intentar un derribo.
- Cualquier golpe, patada, mordida, rodillazo, codazo o mano en el rostro.
- Meter los dedos en los ojos, fish hooking, tirar del pelo o de las orejas.
- Agarrar menos de 4 dedos de la mano o menos de 5 dedos del pie.
- Arañar, pellizcar o presionar la zona genital.
- Guillotina que torza la barbilla (crossface guillotine).
- Agarrar la camiseta o el short del rival.
- Rodar hacia adelante (forward roll) si el rival tiene triángulo corporal o ambos ganchos.

En las categorías juveniles y de masters de nivel principiante o intermedio, las llaves de pierna y los heel hooks están prohibidos.

8. Vestimenta y área

- El kimono (gi) y los zapatos de lucha son opcionales.
- Se prohíbe cualquier sustancia resbaladiza en el cuerpo o la ropa.
- El área de combate no tiene jaula ni valla. Si un atleta sale del área, el combate se reinicia en el centro, en la posición en que estaba al decir "Stop". Si ambos están de pie sin agarre, se reinicia de frente.

9. Árbitros y conducta

- Los jueces otorgan puntos, advertencias y penalizaciones. Solo el árbitro detiene el combate.
- Cualquier acción posterior a "Stop" se anula.
- Están prohibidos los combates arreglados, los cierres (closeouts) y el sandbagging; pueden acarrear suspensión o expulsión.
- Los entrenadores y padres solo pueden dirigir a su propio atleta y no pueden acosar a otros. Interferir en un combate puede causar descalificación.

Aviso: este documento es un resumen informativo en español elaborado a partir del reglamento oficial de la ADCC (documento "ADCC Rules 2026") y de guías públicas. No es una traducción oficial. El reglamento puede

cambiar entre ediciones y los eventos de grappling sancionados por la AVMMA pueden tener su propio reglamento. Para el texto íntegro consulte adcombat.com.
