

---

**REGULAMENTO DE  
COMPETIÇÃO  
EM PROVAS TRADICIONAIS**

---



**FPLK  
KEMPO**

---

**KEMPO TRADICIONAL**

---

**PARA EVENTOS ONLINE E OPENS**

# REGULAMENTO DE COMPETIÇÃO EM PROVAS DE KEMPO TRADICIONAL

Relativo à harmonização de determinadas disposições em matéria desportiva no domínio das provas Tradicionais de Kempo, que altera todos os Regulamentos anteriores relativamente aos conteúdos.

(1) Considerando-se o sector de Kempo Tradicional de primordial importância, relativo à harmonização de determinadas disposições relativamente à matéria, procurou-se harmonizar as condições de organização, acesso à competição bem como a orgânica geral das mesmas.

(2) Nesse sentido propõe-se a FPLK melhorar as condições e qualidade dos eventos em todas as vertentes, sendo já os progressos alcançados nestes domínios de grande relevância.

(3) Para alcançar os objetivos, pretende-se com estas disposições, evitar o descrédito das provas de Kempo Tradicional, tornando a sua execução das provas e regulamentos eficazes e uniforme. É necessário, pois, um conjunto de regras mais claro e simples que seja de mais fácil compreensão, interpretação e aplicação pelos organizadores, equipas de avaliadores e equipas de competidores, sendo todos responsáveis pela aplicação do presente Regulamento.

(4) São necessárias definições completas de todos os termos básicos, a fim de facilitar a interpretação do presente regulamento e assegurar a sua aplicação uniforme.

## CAPÍTULO I DISPOSIÇÕES INTRODUTÓRIAS

### Artigo 1º

#### Matéria e Denominações

A Federação Portuguesa de Lohan Tao Kempo e a International Kempo Federation (abaixo designadas por FPLK e IKF), são as organizações competentes para deliberar e decidir sobre qualquer tema relativamente ao presente Regulamento.

### Artigo 2º

#### Designações Gerais

Para efeitos do presente Regulamento entende-se por:

a) “**Modalidade / Disciplinas**” – São consideradas modalidade e/ou disciplinas as diferentes provas, codificadas em diferentes graus (escalões), em que os praticantes se submetem a um adversário mediante regras previamente estabelecidas.

b) **“Federações, Associações ou clubes”** – São pessoas coletivas, sem fins lucrativos que possuem estruturas e equipas, profissionais ou amadoras, de atletas que praticam desportos, envolvendo, treinadores, instrutores, monitores, praticantes e outros técnicos, que promovam ou contribuam para o desenvolvimento da respetiva modalidade.

c) **“Eventos Desportivos”** – São as competições organizadas para a prática de provas de Kempo Tradicional, vulgarmente designadas por Taça, Open ou Troféu Online.

d) **“Mesa Central”** – É o local onde se organiza o evento. Confere as inscrições e fornece os documentos bem como as informações necessárias aos intervenientes desportivos. Transmite a dinâmica do evento e distribuição de provas à mesa de área.

e) **“Mesa de Área”** – É o local onde se organiza as provas que ocorrem na respetiva área de competição.

f) **“Área de Competição”** – É o local onde os Participantes realizam as provas a que se propuseram competir.

g) **“Árbitros Oficiais”** – São todos os árbitros com formação específica fornecida pela FPLK ou pela IKF, para avaliar e ajuizar os praticantes no decorrer das provas.

h) **“Equipa de Área”** – Designa-se por equipa de área o Árbitro Central, dois (2) Juízes, e apontador que desempenham funções na Área de Competição previamente atribuída.

i) **“Árbitro Central”** – O Árbitro Central é o responsável máximo pela equipa de área, pela área de competição, assim como pelas provas nela realizadas.

j) **“Treinadores / Monitores / Instrutores”** – São quem prepara o atleta para as provas que estes se propuseram a realizar, acumulando em alguns dos casos a função de representante do respetivo clube ou associação.

k) **“Atletas, competidores ou participantes”** – São todas as pessoas que se preparam para executar qualquer das diversas provas em disputa no evento.

l) **“Escalões / Categorias”** – Designa-se por escalões e/ou categorias as várias divisões (atendendo o género, idade e peso dos participantes) dentro da mesma modalidade / disciplina.

m) **“Uniforme”** – É a indumentária que cada agente desportivo é obrigado a utilizar durante o decorrer do evento.

## CAPÍTULO II

### EVENTOS DESPORTIVOS

#### Artigo 3º

#### Planificação de Eventos Desportivos

1. Cabe à FPLK e IKF a organização de eventos, considerando-se eventos oficiais aqueles cuja direção técnica pertença às mesmas ou a Associações/Federações filiadas.

2. Os eventos cuja organização seja da responsabilidade de promotores singulares ou coletivos, estando obrigados ao cumprimento do presente Regulamento, consideram-se eventos particulares. Existindo a necessidade de criar um regulamento específico para um evento particular, tem obrigatoriamente o mesmo que ser submetido à aprovação da Direção da FPLK e IKF.

### Artigo 4º

#### Deveres e Incumbências

1. A FPLK tem ao seu encargo a responsabilidade de:
  - a) Organizar os eventos oficiais garantindo que o local de realização das mesmas reúne boas condições para todos os intervenientes;
  - b) A atribuição dos troféus e homologação de todos os títulos disputados;
  - c) Vincular todos os intervenientes nas provas;
  - d) Convocar árbitros oficiais devidamente credenciados;
2. É obrigação da Associação/Federação organizadora:
  - a) A aquisição dos troféus que sejam atribuídos na competição em causa;
  - b) Garantir a presença de equipa de socorristas, ambulância e respetiva assistência médica, caso se revele necessário.

### Artigo 5º

#### Estruturação de Eventos Desportivos

1. As Associações/Federações interessadas poderão candidatar-se à organização de eventos, sendo obrigatória a entrega oficial da candidatura até ao dia trinta e um (31) de Agosto da época desportiva transata à época à qual a candidatura diga respeito.
2. Existindo várias candidaturas para o mesmo evento, serão avaliados vários itens, com especial incidência às condições gerais da prática desportiva, apoio institucional, organização, localização e acessos, condições de segurança, assistência de socorro, condições para o público em geral entre outros aspetos a ter em consideração, que deverão constar obrigatoriamente na candidatura, sendo atribuída a competência da organização à candidatura que apresentar os melhores resultados.
3. As candidaturas vencedoras têm o prazo máximo de quinze (15) dias uteis para confirmar a organização do respetivo evento. A resposta será, obrigatoriamente, por escrito e dirigida à FPLK, ficando a entidade organizadora totalmente responsabilizada pela logística necessária para a sua realização.
4. As candidaturas vencedoras têm de enviar à FPLK a estrutura e o planeamento da realização do evento, no mesmo prazo constante no número anterior.
5. As Associações/Federações vencedoras de candidaturas que não cumpram os condicionalismos constantes na mesma relativamente à realização do evento, ficam impossibilitadas de apresentar novas candidaturas por um período de três (3) anos. Em caso de terceira reincidência as Associações/Federações infratoras ficam proibidas de apresentar novas candidaturas.

## CAPÍTULO III

### CONDIÇÕES FREQUÊNCIA EM EVENTOS DESPORTIVOS

#### Artigo 6º

##### Condicionantes à Participação nos Eventos

1. Nos Eventos organizados ao abrigo do presente Regulamento, é proibida a participação de

atletas a título pessoal, sendo obrigatória a sua inscrição através de um Clube, Associação ou Federação estando tanto o atleta como o respetivo Clube, Associação ou Federação, devidamente filiados na FPLK (exceto para os eventos Open).

2. O escalão em que o atleta irá competir é definido pela idade que este possuir na época desportiva a decorrer calculado a partir do seu ano de nascimento.

3. O seguro desportivo é obrigatório para todos os Intervenientes Desportivos envolvidos no evento.

4. A inscrição de atletas nas provas tem de ser acompanhada pelo exame médico desportivo, completa e devidamente preenchido, não podendo ter uma data anterior a noventa (90) dias à data da realização da prova.

5. O controlo de Antidopagem será efetuado sempre que a comissão organizadora o entender solicitar.

### **Artigo 7º**

#### **Interveniente Desportivos**

1. O espaço físico do evento encontra-se restrito e condicionado, sendo a área destinada ao público em geral devidamente identificada para o efeito.

2. Cada Interveniente Desportivo só tem acesso ao espaço para o qual seja requerida ou prestada a sua função, sendo autorizada a frequência do espaço aos interventores desportivos, consoante a sua missão, entendendo-se como tal:

- a) Elementos da Organização da prova;
- b) Dirigentes Federativos e Associativos;
- c) Delegados de clubes em prova;
- d) Árbitros, Juizes, Chefes de área, cronometristas e apontadores;
- e) Treinadores e Monitores;
- f) Atletas;
- g) Médicos, socorristas e massagistas;
- h) Entidades públicas ou privadas;
- i) Órgãos da comunicação social;
- j) Seguranças ou controladores de recinto com funções na prova.

### **Artigo 8º**

#### **Proibição de Participação em Competição**

É proibido os atletas competirem:

a) Quando o seu estado de saúde possa colocar em perigo outros utilizadores do espaço desportivo;

b) Qualquer tipo de adereços, que ponha em causa a sua integridade física ou integridade física do adversário;

c) Ingerindo, por ele próprio, ou administrado por terceiros, produtos dopantes ou

substância química que tenha como finalidade aumentar o rendimento físico;

d) Sem possuírem seguro desportivo.

## CAPÍTULO IV ÁREA DE COMPETIÇÃO

### Artigo 9º

#### Acesso e Definições

1. Dependendo da quantidade de áreas destinadas à realização de provas, a zona envolvente, de acesso controlado, tem de estar devidamente sinalizada e delimitada.

2. São áreas de competição em disciplinas Tradicionais:

a) Tatami, onde ocorrerão combates de contato limitado ou pleno contato, mediante decisão da organização, e que não poderá ultrapassar dimensões entre 6x6 e 8x8.

3. As provas de cada disciplina a ocorrer em cada área de competição, serão especificadas no início do evento, podendo, caso se justifique para o melhor desenrolar do mesmo, ser alteradas até ao início da categoria.

4. O acesso à área de competição e zona adjacente é reservado aos Intervenientes desportivos a que diretamente digam respeito e nas provas tenham intervenção ou seja solicitada a sua presença.

5. A organização do evento, mediante uma credencial de acesso, definirá o acesso à área de competição e zona envolvente, dependendo da competência de cada Interveniente Desportivo.

### Artigo 10º

#### Convocatória e Formação de Intervenientes Desportivos

É da competência da FPLK, da IKF e das Associações/Federações filiadas, convocar os membros que sejam considerados necessários para a realização de campeonatos (taças ou troféus), nacionais ou internacionais, com a antecedência necessária, tendo o dever de formar ou delegar um ou mais responsáveis pela formação dos Intervenientes Desportivos que diretamente lhes competem.

### Artigo 11º

#### Área de Competição – Intervenientes Diretos

Da área de competição em disciplinas tradicionais fazem parte:

a) Mesa Central, onde desempenham funções:

i) Um (1) Chefe de Mesa (de presença obrigatória);

ii) Um (1) Auxiliar de Mesa (de presença não obrigatória), responsável por transmitir informação e documentos da Mesa Central à Mesa de Área. Na ausência deste membro, tais funções acumulam com as já designadas para o Chefe de Mesa Central.

b) Mesa de Área, onde desempenham funções:

i) Um (1) Oficial de Mesa (de presença obrigatória), desempenhando funções de cronometrista e/ou apontador (pode ser um árbitro/juiz a desempenhar a função).

ii) Um (1) Auxiliar de Mesa de Área (de presença não obrigatória), responsável por auxiliar o oficial de mesa.

c) Área de Competição, constituída pelos elementos da Equipa de Área, onde desempenham funções:

- i. Um (1) Árbitro Central (responsável pela área acumula funções de Chefe de área e/ou juiz);
- ii. Dois (2) Juizes

## Artigo 12º

### Funções do Responsável de Arbitragem

A gestão das Equipas de Arbitragem, das Mesas de Área e das provas a decorrer em cada área fica ao cargo de um membro da Organização do evento, designado por Responsável de Arbitragem, que desempenhará o seu papel de acordo com as seguintes regras:

a) Deve zelar pelo cumprimento das normas contantes no Artigo anterior, bem como de todas as regras de competição de acordo com presente Regulamento;

b) Caso necessário, pode substituir qualquer membro da Equipa de Área ou da Mesa de Área, para descanso deste ou devido à sua performance, devendo tal substituição ocorrer de forma célere e ordeira;

c) Deve gerir os intervalos de cada membro da Equipa de Área ou da Mesa de Área (no caso de descanso para refeição), para que as áreas de competição estejam paradas o menor tempo possível, devendo tais pausas ter tempo limitado, e sempre que ocorram devem ser anunciadas através de recurso a microfone;

d) É o responsável por anunciar as provas que irão decorrer nas áreas a seu cargo, bem como proceder à chamada dos respetivos atletas, devendo conceder tempo adicional (2ª chamada e última chamada) aos competidores. Estas funções deverão ser cumpridas com recurso a microfone, podendo, se necessário, nomear outro elemento para o efeito;

e) É também o responsável por controlar os eventuais protestos por parte de agentes desportivos ou público em geral, para que a competição decorra com normalidade.

## Artigo 13º

### Obrigações da Equipa de Área

O Árbitro Central, Juizes de Área e restantes membros que façam parte da Equipa de Área, têm a obrigação de:

a) Comparecer a todas as formações de carácter obrigatório de acordo com as convocatórias feitas com a antecedência necessária;

b) Alertar a Organização da competição para eventuais incompatibilidades e condições que possam existir em relação ao cumprimento das funções para as quais foram convocados;

c) Apresentar-se, na data e local de realização do evento, tendo que comparecer nas respetivas áreas de competição previamente informadas, apresentando uma imagem cuidada, vestindo especificamente:

i. Árbitro Central: calça preta, sapatilhas ou sapatos pretos (ou de outra cor desde que aprovado pela Organização do Evento), polo ou camisa branca e gravata preta.

ii. Juizes de Área e restantes membros da Equipa de Área: calça preta, sapatilhas ou sapatos pretos (ou de outra cor desde que aprovado pela Organização do Evento), camisa branca e

gravata preta ou polo oficial.

**iii.** Chefe de Mesa Central e restantes responsáveis de prova: calça preta, sapatos pretos, camisa branca e gravata preta.

**d)** Devolver à organização, após o término do evento ou quando já não forem necessários para o desempenho de funções, todas as camisas, polos e gravatas acima indicados, sendo estas propriedade da FPLK.

### **Artigo 14º**

#### **Funções do Árbitro Central**

**1.** O Árbitro Central, durante a competição, desempenhará as suas funções de acordo com as seguintes regras:

- a)** Deve zelar pela segurança dos agentes desportivos ao seu encargo;
- b)** Deve observar e reforçar o cumprimento das regras da prova a decorrer, bem como que todos os pontos são corretamente registados;
- c)** Deve, antes de dar início à prova, verificar e homologar os uniformes utilizados pelos competidores, bem como verificar se todas as normas de higiene/segurança são cumpridas. (unhas curtas, cabelo preso se tiver comprimento para tal, etc.);
- d)** Em caso de provas Tradicionais com Armas, pode proibir a realização da Forma (Tao) se a arma não detiver todas as condições de segurança;
- e)** Em caso de provas Tradicionais com Armas, não são permitidas armas afiadas;
- f)** Tem ainda autoridade para desqualificar competidores de acordo com as regras previstas no Artigo 26º do presente Regulamento;
- g)** Deverá, sobretudo em campeonatos internacionais, pronunciar todos os comandos em Inglês.

### **Artigo 15º**

#### **Funções do Juiz de Área**

O Juiz de Área, durante a competição, desempenhará as suas funções de acordo com as seguintes regras:

- a)** Auxiliar o Árbitro Central para garantir a homogeneidade da pontuação dos competidores;
- b)** Sempre que observe o que se considera uma pontuação mal atribuída, deve assinalá-lo levantando o braço para o indicar (ação exclusiva após atribuição final da pontuação em provas tradicionais);
- c)** Deve manter-se atento à apresentação da prova;
- d)** Sempre que observe uma ação que se considera violação das regras, deve informar imediatamente o Árbitro Central.

### **Artigo 16º**

#### **Obrigações e Regras na Área de Competição**

**1.** Os participantes só poderão ter um acompanhante no canto no decorrer das provas, que:

- a)** Tem de ser o treinador ou monitor do clube que o atleta representa;

- b) Terá de nomear um representante caso seja impossível a presença do mesmo;
- c) Sendo os representantes do Treinador ou Monitor terão de ser obrigatoriamente credenciado pela FPLK.

d) Existindo várias áreas de competição a funcionar ao mesmo tempo, os clubes que não tenham treinadores e monitores em número suficiente, podem nomear um outro atleta para auxiliar na preparação e equipamento do competidor.

2. Se um competidor ficar inconsciente no decorrer da prova, deve:

a) Ser imediatamente examinado pelo Médico e, caso exista necessidade, ser encaminhado para o local adequado, consoante a gravidade da lesão;

b) O Árbitro Central parar a prova imediatamente;

c) Afastarem-se do local todos os Intervenientes Desportivos, disponibilizando fisicamente o espaço para que seja prestado a assistência, sendo a única exceção o Árbitro Central e os Meios de Socorro.

d) Ser registada a impossibilidade do competidor realizar provas, atento os prazos constantes na alínea c), sendo essa decisão tomada pelo Árbitro Central em conjunto com o Chefe de Mesa Central.

e) O competidor efetuar um exame médico desportivo e ser declarado apto para competir, sempre que se verifique um impedimento nos termos das alíneas c) e e) do n.º 2 do presente artigo.

### Artigo 17º

#### Desqualificação por incumprimento

1. Para se encontrarem autorizados participar nos eventos realizados ao abrigo do presente regulamento, são impostas, de carácter obrigatório, as seguintes condições:

a) Ter a inscrição regularizada nas Associações/Federação filiadas;

b) Os Treinadores não poderão competir na mesma categoria dos seus competidores;

c) Não estar abrangido por nenhuma das exclusões.

2. Quem efetuar inscrições em eventos, sem que cumpra as condições constantes presente Regulamento, será automaticamente desqualificado.

## CAPÍTULO V

### Competidores

### Artigo 18º

#### Vestuário

#### 1. Competidores:

a) Os Competidores deverão usar o Uniforme limpo e apresentável;

b) É uniforme: *Kempo GI* com cinto vermelho ou azul, conforme o canto atribuído;

c) No caso de escolas Sino-Vietnamitas o uso de uniforme próprio é permitido em todas as provas excluindo o uso de calçado;

- d) O uniforme deve ser o oficial FPLK e IKF. O mesmo deve respeitar as especificações de cada estilo;
- e) Os Competidores deverão ter uma higiene exemplar, as unhas curtas e o cabelo limpo e preso se o mesmo tiver comprimento suficiente para tal;
- f) Não é permitido o uso de pulseiras, brincos, fios ou qualquer adorno;
- g) O Conselho de Arbitragem poderá eliminar qualquer Competidor que não cumpra estes requisitos.

## 2. Competidores – Divisão Sino-Vietnamita:

- a) Os Competidores deverão usar os Uniformes e calçados limpos e apresentáveis;
- b) É uniforme oficial em provas nacionais: Fatos de Artes Marciais Chinesas ou Artes Marciais Vietnamitas;
- c) É uniforme oficial em provas Internacionais: Fatos de Artes Marciais Chinesas ou Artes Marciais Vietnamitas;
- d) Os Competidores poderão, sem prejuízo, usar calçado adaptado à prática de Artes Marciais ou competir descalços. Serão proibidas quaisquer sapatilhas de desporto convencional;
- e) Os Competidores deverão ter uma higiene exemplar, as unhas curtas e o cabelo limpo e preso se o mesmo tiver comprimento suficiente para tal;
- f) Não é permitido o uso de pulseiras, brincos, fios ou qualquer adorno que não seja de origem marcial;
- g) O Conselho de Arbitragem poderá eliminar qualquer Competidor que não cumpra estes requisitos.

**Nota:** Categorias exclusivas a eventos online ou open, nas quais os estilos podem apresentar os seus uniformes e estilos de Kempo original.

## Artigo 19º

### Apresentação dos Competidores

1. O Árbitro Central chama por ordem de demonstração, todos os Competidores de uma determinada categoria para junto da área de competição, verificando, em caso de Formas com arma e após alinhamento de todos os Competidores, o estado e as características de cada arma.
2. Quando o nome do Competidor é anunciado pela primeira vez pelo Árbitro Central, este deverá alinhar na parte de trás do Tatami.
3. Quando o nome do Competidor é anunciado pela segunda vez, o Competidor tem que entrar no Tatami de frente para a mesa Central para iniciar a forma.
4. Quando o Árbitro Central faz sinal ao Competidor, este deve dirigir-se para o ponto no Tatami em que irá iniciar a apresentação. Quando o Competidor estiver preparado para dar início à sua apresentação, saúda novamente o Árbitro Central, iniciando em seguida a sua prestação.
5. Depois de terminar a apresentação, o Competidor deverá permanecer nesse local até o Árbitro Central e os Juizes terminarem de dar a pontuação. Após a atribuição dos pontos, o Árbitro Central dá sinal ao Competidor para que este se retire respeitosamente da Área de Competição.

## Artigo 20º

### Atribuição de pontuação

1. As pontuações são atribuídas por dois Juizes e pelo Árbitro Central.
2. Não são permitidos empates, no caso de dois Competidores obterem a mesma pontuação, o Árbitro Central e os Juizes procedem ao desempate indicando em simultâneo o Competidor que teve melhor prestação.
3. A pontuação poderá ser atribuída diretamente pelo Árbitro Central e pelos Juizes através de mostrador ou registada em papel.
4. A pontuação inicial é: 7,0.
5. Por cada ponto dos princípios de avaliação da prova:
  - a) Se o Competidor tiver mau desempenho receberá -0,1;
  - b) Se o Competidor tiver excelente desempenho receberá +0,1;
  - c) Se o Competidor cometer um engano, mas continuar a demonstração, receberá -0,5;
  - d) Se o Competidor parar a demonstração, a sua pontuação é 0,0;
  - e) Se o competidor deixar cair a arma, a sua pontuação é 0,0;

## Artigo 21º

### Provas de competição Tradicional

1. É possível competir nas seguintes provas técnicas de Kempo Tradicional:
  - a) Formas de Mão Vazia (abaixo designada FMV):
    - Na competição de FMV o Competidor mostra a sua competência numa Forma à sua escolha;
    - A competição de FMV divide-se nas provas Suave e Duro (*Hard* e *Soft*);
    - Os Competidores poderão desempenhar uma Forma diferente em cada eliminatória;
    - O uso de armas tradicionais, equipamentos auxiliares ou aparelhos adicionais não é permitido.
  - b) Formas com Arma (abaixo designada FA):
    - Na competição de FA o Competidor mostra a sua competência numa Forma à sua escolha;
    - A competição de FA divide-se nas provas Suave e Duro (*Hard* e *Soft*);
    - Os Competidores poderão desempenhar uma Forma diferente em cada eliminatória;
    - Nas FA não são permitidas armas com lâmina de corte (afiadas).
  - c) Formas de Equipa de Mão Vazia (abaixo designada FEMV):
    - As equipas terão de ser constituídas por 3 elementos;
    - Equipas mistas são permitidas;

- Na competição de FEMV os Competidores mostram a sua competência numa Forma à sua escolha;

- A equipa Competidora poderá desempenhar uma Forma diferente em cada eliminatória, tendo todos os elementos de executar os mesmos movimentos, sincronizados e com as mesmas direções de execução no decorrer de cada eliminatória;

- O uso de armas tradicionais, equipamentos auxiliares ou aparelhos adicionais não é permitido

**d) Formas de Equipa com Arma (abaixo designada FEA):**

- As equipas terão de ser constituídas por 3 elementos;

- Equipas mistas são permitidas;

- Na competição de FEA, a equipa Competidora mostra a sua competência numa Forma à sua escolha;

- A equipa Competidora poderá desempenhar uma Formas com arma diferente em cada eliminatória, tendo todos os elementos de executar os mesmos movimentos, sincronizados e com as mesmas direções de execução no decorrer de cada eliminatória;

- Nas FEA não são permitidas armas com lâmina de corte (afiadas).

**e) Formas Criativas de Mão Vazia (abaixo designada FCMV):**

- Na competição de FCMV, o Competidor mostra a sua competência numa Forma particular à sua escolha;

- Durante a competição os participantes poderão executar as Formas com as alterações que acharem por bem;

- Os Competidores poderão desempenhar uma Forma diferente em cada eliminatória;

- O Competidor pode executar a Forma acompanhada com música sendo obrigatório informar a Mesa de Área.

**f) Formas Criativas com Arma (abaixo designada FCA):**

- Na competição de FCA, o Competidor mostra a sua competência numa Forma com arma particular à sua escolha;

- Durante a competição os participantes poderão executar as Formas com arma com as alterações que acharem por bem;

- Os Competidores poderão desempenhar uma Forma com arma diferente em cada eliminatória;

- O Competidor pode executar a Forma acompanhada com música sendo obrigatório informar a Mesa de Área;

- É permitido o uso de armas tradicionais, equipamentos auxiliares ou aparelhos adicionais.

**g) Defesa Pessoal de Rua (abaixo designada DPR):**

- As equipas deverão ser constituídas por 2 a 4 elementos agressores mais 1 elemento defensor;

- Equipas mistas são permitidas;

- Cada equipa deverá apresentar situações ou cenários de defesa pessoal de rua, sendo que pelo menos uma delas tem que ser com um objecto agressor (borracha, madeira ou

metal sem corte);

- Cada equipa apresentará em primeiro a técnica em movimento lento e posteriormente em velocidade real.

**Nota:** Apenas o defensor é avaliado na prova, sendo também o único elemento que recebe a medalha de classificação.

**h) Defesa Pessoal Kombat (abaixo designada DPK):**

- As equipas deverão ser constituídas por 1 elemento agressor mais 1 elemento defensor;

- Equipas são compostas pelas seguintes categorias:

**i) Equipas MASCULINAS** são compostas estritamente por dois (2) membros do sexo masculino, da mesma faixa etária;

**ii) Equipas FEMININAS** são compostas estritamente por dois (2) membros do sexo feminino, da mesma faixa etária;

**iii) Equipas MISTAS** são compostas estritamente por dois (2) membros, um masculino e um feminino, da mesma faixa etária;

- Em DPK 70% da apresentação deverá ser realizada em modo de defesa pessoal real, nos restantes 30% da apresentação é permitida para demonstração coreográfica;

- As armas usadas para as provas de DPT devem ser armas reais (não afiadas, mas feitas de ferro / madeira / metal e não de plástico ou silicone, **NÃO É PERMITIDO O USO DE ARMAS DE FOGO**);

- Cada equipa apresentará em primeiro a técnica em movimento lento e posteriormente em velocidade real;

- O tempo limite para a apresentação é de 2-4 minutos.

**Nota:** Apenas o defensor é avaliado na prova, sendo também o único elemento que recebe a medalha de classificação.

**2.** Na Divisão Sino-Vietnamita é possível competir nas seguintes provas técnicas dessa mesma divisão (Categorias exclusivas a eventos online ou open, nas quais os estilos podem apresentar os seus uniformes e estilos de Kempo original):

**a) Formas Sino Vietnamitas (abaixo designada FSVt):**

- Na competição de FSVt o Competidor mostra a sua competência numa Forma à sua escolha;

- A competição de FSVt divide-se nas provas Tradicional e Moderna;

- Os Competidores poderão desempenhar uma Forma diferente em cada eliminatória na respetiva vertente (Tradicional e Moderna);

- Entende-se como formas Tradicionais as formas que são executadas cobrindo uma menor área não recorrendo a elementos gímnicos e/ou atléticos (a inclusão destes elementos é penalizada).

- Entende-se como formas Modernas as formas que são executadas cobrindo uma área grande, recorrendo a vários elementos gímnicos e atléticos (a inclusão destes elementos é

valorizada).

**b)** Formas Sino-Vietnamitas com Arma (abaixo designada FSVt-A):

- Na competição de FSVt-A o Competidor mostra a sua competência numa Forma à sua escolha;

- A competição de FSVt-A divide-se nas provas Tradicional e Moderna;

- Os Competidores poderão desempenhar uma Forma diferente em cada eliminatória na respetiva vertente (Tradicional e Moderna);

- Entende-se como formas Tradicionais as formas que são executadas cobrindo uma menor área não recorrendo a elementos gímnicos e/ou atléticos (a inclusão destes elementos é penalizada).

- Entende-se como formas Modernas as formas que são executadas cobrindo uma área grande, recorrendo a vários elementos gímnicos e atléticos (a inclusão destes elementos é valorizada).

- Nas FSVt-A não são permitidas armas com lâmina de corte (afiadas).

## CAPÍTULO VI CLASSE COMPETITIVA

### Artigo 22º

#### Escalões

1. Em FMV e FA, os Competidores do sexo masculino e feminino competem em categorias separadas.

2. Em FEMV, FEA, FCMV, FCA, DPR e DPK, os Competidores do sexo masculino e feminino competem na mesma categoria.

3. Os atletas serão divididos por idade e género, exceto:

**a)** Em todas as competições Open ou Taça irão ser criadas categorias Open nas provas de FMV e FA para atletas com até 1 ano de prática;

**b)** Se o número de Atletas inscritos na Competição não justificar a criação de determinada categoria por idade, a Organização da Competição notificará os Treinadores desses Atletas e, caso estes concordem, os Atletas em questão passarão para a categoria seguinte.

4. Os escalões oficiais são:

**a)** FMV e FA:

- 4/5 anos;

- 6/7 anos;

- 8/10 anos;

- 11/13 anos;

- 14/15 anos;

- 16/17 anos;

- 18/29 anos;

- 30/39 anos;

- +40 anos;  
(Formas Tradicionais Dúras / Formas Tradicionais Suaves)
- b) FEMV e FEA:**
  - 4/10 anos;
  - 11/13 anos;
  - 14/15 anos;
  - 16/17 anos;
  - 18/29 anos;
  - +30 anos.
- c) FCMV e FCA:**
  - 4/8 anos;
  - 9/13 anos;
  - 14/17 anos;
  - +18 anos.
- d) DPR e DPK:**
  - 4/13 anos;
  - 14/17 anos;
  - 18/29 anos;
  - +30 anos.

### **Artigo 23º**

#### **Equipamento de proteção**

1. Utiliza-se o seguinte equipamento de proteção em DPR e DPK:
  - a) Proteção genital:**
    - Nos Atletas masculinos e femininos, utilizada por baixo do uniforme;
  - b) Proteção peitoral:**
    - Nas Atletas femininas, utilizada baixo do uniforme.
2. Todo o equipamento de proteção deve ser previamente aprovado pelo Conselho de Arbitragem.

### **Artigo 24º**

#### **Durações das provas**

1. O tempo limite para duração de cada prova em FMV, FA, FSVt, FSVt-A, FEMV, FEA, FCMV, FCA, DPR e DPK é de 5 minutos, incluindo, em DPR e DPK, a reprodução das técnicas em velocidade lenta.
2. Caso o tempo limite seja ultrapassado o Atleta (em FMV, FA, FCMV e FCA) ou a equipa (em FEMV, FEA, DPR e DPK) será desclassificado(a).

### **Artigo 25º**

#### **Critérios para avaliação**

1. FMV e FEMV:
  - a) Atitude – Cerimonial, apresentação, concentração e espírito;**

- b) Execução – Sequência correta da Forma, coordenação;
- c) Aplicação – Demonstração realista do significado da Forma;
- d) Técnica – Gesto técnico definido, claro e perceptível;
- e) Energia – Força mental e energia utilizados no momento certo;
- f) Respiração – Respiração adequada à execução da técnica;
- g) Posições – Correta colocação do corpo na execução das técnicas;
- h) Equilíbrio – Manter o ponto de equilíbrio durante a execução da Forma;
- i) Ritmo – Fluidez de ritmos diferentes na execução da Forma;
- j) Dificuldade – Grau de dificuldade de execução da Forma tendo em conta a(s) idade(s)

do(s) Atleta(s).

#### 2. FA e FEA:

- a) Atitude – Cerimonial, apresentação, concentração e espírito;
- b) Execução – Sequência correta da Forma com armas, coordenação;
- c) Aplicação – Demonstração realista do significado da Forma com armas;
- d) Técnica – Gesto técnico definido, claro e perceptível;
- e) Energia – Força mental e energia utilizados no momento certo;
- f) Respiração – Respiração adequada à execução da técnica;
- g) Posições – Correta colocação do corpo na execução das técnicas;
- h) Equilíbrio – Manter o ponto de equilíbrio durante a execução da Forma com armas;
- i) Ritmo – Fluidez de ritmos diferentes na execução da Forma com armas;
- j) Dificuldade – Grau de dificuldade de execução da Forma com armas tendo em conta a(s)

idade(s) do(s) Atleta(s).

#### 3. FCMV e FCA:

- a) Atitude – Cerimonial, apresentação, concentração e espírito;
- b) Execução – Sequência correcta da Forma, coordenação;
- c) Coreografia – Interpretação das técnicas, aspetos acrobáticos e espetaculares;
- d) Técnica – Gesto técnico definido, claro e perceptível;
- e) Energia – Força mental e energia utilizados no momento certo;
- f) Respiração – Respiração adequada à execução da técnica;
- g) Posições – Correcta colocação do corpo na execução das técnicas;
- h) Equilíbrio – Manter o ponto de equilíbrio durante a execução da Forma;
- i) Ritmo – Fluidez com ritmos diferentes na execução da Forma;
- j) Dificuldade – Grau de dificuldade de execução da Forma tendo em conta a(s) idade(s)

do(s) Atleta(s).

#### 4. DPR:

- a) Atitude cerimonial, apresentação, concentração e espírito apresentado pelos Atletas;
- b) Coordenação e sincronismo das técnicas e da equipa;
- c) Fluidez e ritmo na aplicação das técnicas;
- d) Grau de dificuldade das técnicas apresentadas;
- e) Execução correta das técnicas apresentadas (gestos definidos, claros e perceptíveis);
- f) Variedade de técnicas apresentadas;
- g) Concentração demonstrada;

- h) Velocidade das técnicas;
- i) Demonstração realista das técnicas baseadas em situações de rua;
- j) Eficácia e precisão das técnicas de ataque e de defesa.

**5. DPK:**

- a) Atitude cerimonial, apresentação, concentração e espírito apresentado pelos Atletas;
- b) Coreografia (interpretação das técnicas, aspetos acrobáticos e espetaculares);
- c) Coordenação e sincronismo das técnicas e da equipa;
- d) Fluidez e ritmo na aplicação das técnicas;
- e) Grau de dificuldade das técnicas apresentadas;
- f) Execução correta das técnicas apresentadas (gestos definidos, claros e perceptíveis);
- g) Variedade de técnicas apresentadas;
- h) Demonstração realista das técnicas utilizadas (possível aplicação a situações reais).

6. Nas FAe nas FCA todos os critérios de avaliação devem ter em conta a relação entre Competidor e arma. Esta deve ser manobrada como uma extensão do próprio corpo.

7. Nas FEMV todos os critérios de avaliação têm em consideração a coordenação e harmonia entre os vários elementos.

8. Nas FEA todos os critérios de avaliação devem ter em conta a relação entre competidores e armas (estas devem ser manobradas como uma extensão do próprio corpo), a coordenação e harmonia entre os vários elementos.

9. Em DPR e em DPK, apenas o elemento defensor é avaliado na execução da prova.

### **Artigo 26º**

#### **Classificação e Prémios Individuais**

1. Os Atletas sem adversário também são declarados vencedores na sua categoria.
2. Prémios a atribuir aos Atletas:
  - a) O 1º classificado recebe Medalha/Trofeu e Diploma de Campeão.
  - b) O 2º e os 3º classificados recebem uma Medalha/Trofeu e um Certificado cada.
  - c) Os melhores atletas, por soma de pontos, recebem troféu de melhor atleta das respetivas categorias (Taça de Portugal e opcional para eventos open/taça):
    - i) Escalão 4 aos 13 anos Masculino;
    - ii) Escalão 4 aos 13 anos Feminino;
    - iii) Escalão 14+ anos Masculino;
    - iv) Escalão 14+ anos Feminino;
3. Os Diplomas e Certificados têm obrigatoriamente de ser preenchidos antes de serem entregues aos respetivos titulares.
4. Prémios a atribuir às equipas:
  - a) O primeiro (1º), segundo (2º) e terceiro (3º) classificados Tradicionais recebem Taça de Classificação respetiva por soma de pontos (Taça de Portugal e opcional para eventos open/taça):
  - b) O primeiro (1º), segundo (2º) e terceiro (3º) classificados Desportivos recebem Taça de

Classificação respetiva por soma de pontos (Taça de Portugal e opcional para eventos open/taça):

c) A equipa com mais pontos é considerada Campeã Absoluta do evento e recebe a respetiva Taça. (Taça de Portugal e opcional para eventos open/taça):

**Nota:** O sistema de pontuação em vigor é o seguinte:

i) Medalha de primeiro (1º) lugar - 5 pontos (*incluindo 1º lugar sem disputa*)

ii) Medalha de segundo (2º) lugar - 3 pontos

iii) Medalha de terceiro (2º) lugar - 1 ponto

5. Todas as informações dos diferentes prémios por equipas e individuais encontram-se descritas no Regulamento de Organização de Provas FPLK.

### **Artigo 27º**

#### **Entrega de Prémios**

1. Os prémios são entregues aos Atletas logo que seja apurado o vencedor na respetiva categoria.
2. Os Diplomas e Certificados têm obrigatoriamente de ser preenchidos antes de serem entregues aos Atletas.

## **CAPÍTULO VII DISPOSIÇÕES FINAIS**

### **Artigo 28º**

#### **Cumprimento, omissões e entrada em vigor**

1. Estes regulamentos implicam o seu cabal cumprimento.
2. Quem os infringir, fica sujeito às sanções previstas no Regulamento Geral e Disciplinar da FPLK e IKF.
3. Todos os casos omissos neste Regulamento serão resolvidos pela Direcção.
4. O Conselho de Arbitragem reserva-se o direito de alterar o presente regulamento até um dia antes do início da competição.

### **Artigo 29º**

#### **Regulamento Encaminhado**

Remete-se para o Regulamento Disciplinar da IKF, para conhecimento e permutação.

### **Artigo 30º**

#### **Orientação e Conduta**

1. Todos os Intervenientes Desportivos envolvidos em eventos organizados pela FPLK e IKF, ao abrigo do presente Regulamento, implica o seu conhecimento integral e o cumprimento das regras e normas nele estabelecidas.
2. Qualquer situação que, por erro ou omissão, não se encontre aludida no presente

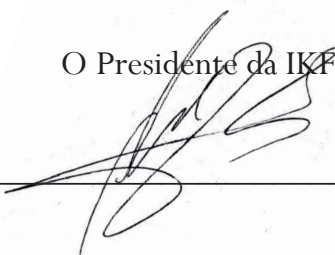
Regulamento em causa e seus Anexos, será resolvida pela Direção da FPLK e IKF, depois de ouvidas as Associações/Federações filiadas e o Conselho de Arbitragem.

3. Por imperativa necessidade, reserva-se o Conselho de Arbitragem, o direito de alterar o presente regulamento até ao dia anterior do início da competição.

O presente regulamento foi processado por computador, integralmente revisto e conferido pelos seus signatários, entrando em vigor na presente data.

Caldas da Rainha, 18 de abril de 2021;

O Presidente da IKF



---

A Presidente FPLK



---



FEDERAÇÃO PORTUGUESA  
LOHAN TAO  
KEMPO