# REGULAMENTO DE COMPETIÇÃO EM PROVAS DE COMBATE



**ANEXO 7 - FULL KEMPO** 

# **ANEXOVII - FULL KEMPO**

Masculinos				
Escalão etário	Categorias Peso (kg)	Duração da prova	Vestuário de competição	
11/13 anos	-23; -28; -33; -38; -43; -48; -53; -58; +58			
14/15 anos 16/18 anos	-38; -43; -48; -53; -58; -63; -68; -73; +73 -50; -53; -56; -59; -62; -65; -68; -72; -76; -80; -85; -90; +90	a) Eliminatórias e Final 1 round de 3 minutos	Uniforme completo.	
19/40 anos	-50; -53; -56; -59; -62; -65; -68; -72; -76; -80; -85; -90; +90			
	Femini	nos		
11/13 anos 14/15 anos	-23; -28; -33; -38; -43; -48; -53; -58; +58 -37; -41; -45; -49; -54; -59; -64; +64	a)	Uniforme completo.	
16/18 anos 19/35 anos	-47; -50; -53; -56; -59; -62; -65; -68; -72; +72 -47; -50; -53; -56; -59; -62; -65; -68; -72; +72	d)	annorme completo.	

Equipamento de Proteção Obrigatório				
Tronco	Membros			
Proteção peitoral para as competidoras femininas.	Luvas de boxe de 10 onças com velcro.			
Proteção genital em todos os escalões.	Caneleira tipo meia, sem qualquer tipo de partes rígidas, que devem proteger desde abaixo do joelho até ao topo do pé.			
//	Proteção de pé não permitida, sendo utilizada apenas a meia de proteção até ao tornozelo.			
	Tronco  Proteção peitoral para as competidoras femininas.  Proteção genital em todos os escalões.			

### REGULAMENTO DE COMPETIÇÃO EM PROVAS DE COMBATE

Técnicas Permitidas e Respetivas Pontuações					
Cabeça	Tronco	Membros			
Técnicas de Punho:	Técnicas de Punho:	Técnicas de Perna:			
Direto; Gancho; Uppercuts; Reverso	Direto; Gancho; Uppercuts; Reverso	Circulares exteriores e interiores			
Técnicas de Perna:	Técnicas de Perna:	Pontapés com a parte interna ou externa do pé à parte de trás do joelho do adversário, apenas permitidos para			
Circular	Circular; Frontal; Lateral; Costas; Semigancho; Descendente; Exterior; Rotativos	"takedown" ou projecção, e apenas quando o atleta que faz a técnica está por trás do adversário.			
Joelhos ao corpo e às per	nas (apenas circulares e frontais mas nunca p	pelo lado de dentro das pernas).			
"Takedowns" e projecçõe	s têm de ser realizados num máximo de 10	segundos após iniciar o "agarre"			
Luta	de chão apenas com técnicas de imobilizaçã	ão e chaves			
A luta de chão será permitida no	máximo durante 10 segundos. No caso de a àrbitro inicia uma contagem de 10 segun				
*durante o "agai	re" é permitido continuar a utilizar todas as técn	nicas consideradas legais			
Socos tecnicamente bem executados ao tro	nco e cabeça	Um (1) Ponto			
Pontapés ao tronco e às pernas	Um (1) Ponto				
Pontapés à cabeça	Dois (2) Pontos				
Pontapés ao tronco em salto	Dois (2) Pontos				
Pontapés à cabeça em salto	Três (3) Pontos				
Takedowns, Varrimentos e pequenas proje	cções (pequena amplitude)				
Nota: Os varrimentos, para serem considerado: do tornozelo, podendo ser à perna da frente, do terá que tocar com qualquer parte do corpo no tendo ainda o executante de manter a sua posiçã	Um (1) Ponto				
Projecções maiores (grande amplitude)	Dois (2) Pontos				

### Técnicas Proibidas e Faltas

Apenas as penalidades e pontos dados pelo arbitro central serão registados na tabela de pontuação (placard).

Atacar ou insultar o Árbitro Central em qualquer momento (inclui treinador)

Virar as costas ao combate

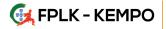
As folhas dos arbitros (folhas de registo de pontos) contarão apenas os golpes e projecções e, no final do combate, somarão a pontuação da tabela de pontuação (placard) e será declarado o vencedor. Pontos contados nas tabelas dos arbitros (folhas) e pontos da tabela de pontos (placard) serão escritos em quadrados separados em cada uma das tabelas pertencentes a cada um dos arbitros.

\*\* qualquer técnica que não esteja especificada nas "TECNICAS PERMITIDAS" são ilegais.

Boa imobilização ou chave durante a luta de chão durante 10 segs (Não é considerada uma

boa imobilização nochão se se ficar com o corpo entre as pernas do adversário).

Dois (2) Pontos



### Arbitragem

O Arbitro Central dará a pontuação de acordo com:

a) KD: 2 pontos. Uma boa imobilização durante 10s é considerada um KD

**b)** 3 KD (acumulado em todos os rounds) = KO

Os juizes (arbitros auxiliares) darão a pontuação apenas para a luta em pé (socos, pontapés, takedowns e projecções).

# Exemplo ilustrativo dos equipamentos (+16 anos insclusive)

Canto Vermelho

## **Canto Azul**





Exemplo ilustrativo dos equipamentos (11-15 anos insclusive)

