
**REGULAMENTO DE
COMPETIÇÃO
EM PROVAS DE COMBATE**



**FPLK
KEMPO**

ANEXO 7 - FULL KEMPO

ANEXO VII - 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	a) <u>Eliminatórias e Final</u> 1 <i>round</i> de 3 minutos	Uniforme completo.
14/15 anos	-38; -43; -48; -53; -58; -63; -68; -73; +73		
16/18 anos	-50; -53; -56; -59; -62; -65; -68; -72; -76; -80; -85; -90; +90		
19/40 anos	-50; -53; -56; -59; -62; -65; -68; -72; -76; -80; -85; -90; +90		
Femininos			
11/13 anos	-23; -28; -33; -38; -43; -48; -53; -58; +58	a)	Uniforme completo.
14/15 anos	-37; -41; -45; -49; -54; -59; -64; +64		
16/18 anos	-47; -50; -53; -56; -59; -62; -65; -68; -72; +72		
19/35 anos	-47; -50; -53; -56; -59; -62; -65; -68; -72; +72		

Equipamento de Proteção Obrigatório		
Cabeça	Tronco	Membros
Capacete aberto, com proteção no topo da cabeça, sendo proibido usar capacetes de treino que protegem o osso malar.	Proteção peitoral para as competidoras femininas .	Luvas de boxe de 10 onças com velcro.
Proteção bucal em todos os escalões.	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.
Os competidores deverão utilizar equipamentos de proteção de cores distintas (Azul e Vermelho), consoante o canto atribuído.		

Técnicas Permitidas e Respetivas Pontuações		
Cabeça	Tronco	Membros
Técnicas de Punho: Direto; Gancho; <i>Uppercuts</i> ; Reverso	Técnicas de Punho: Direto; Gancho; <i>Uppercuts</i> ; Reverso	Técnicas de Perna: Circulares exteriores e interiores
Técnicas de Perna: Circular	Técnicas de Perna: Circular; Frontal; Lateral; Costas; Semi-gancho; Descendente; Exterior; Rotativos	Pontapés com a parte interna ou externa do pé à parte de trás do joelho do adversário, apenas permitidos para “takedown” ou projecção, e apenas quando o atleta que faz a técnica está por trás do adversário.
Joelhos ao corpo e às pernas (apenas circulares e frontais mas nunca pelo lado de dentro das pernas).		
“Takedowns” e projecções têm de ser realizados num máximo de 10 segundos após iniciar o “agarre”		
Luta de chão apenas com técnicas de imobilização e chaves		
A luta de chão será permitida no máximo durante 10 segundos. No caso de a “chave” ocorrer durante este tempo, o árbitro inicia uma contagem de 10 segundos		
<i>*durante o “agarre” é permitido continuar a utilizar todas as técnicas consideradas legais</i>		
Socos tecnicamente bem executados ao tronco 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 projecções (pequena amplitude)		Um (1) Ponto
<i>Nota: Os varrimentos, para serem considerados como bem executados, deverão ser abaixo da linha do tornozelo, podendo ser à perna da frente, de trás ou a ambas. Para ser pontuado, o adversário terá que tocar com qualquer parte do corpo no chão excepto os pés (exemplo: luva, joelho, etc), tendo ainda o executante de manter a sua posição equilibrada.</i>		
Projecções maiores (grande amplitude)		Dois (2) Pontos
Boa imobilização ou chave durante a luta de chão durante 10 segs (<i>Não é considerada uma boa imobilização no chão se se ficar com o corpo entre as pernas do adversário</i>).		Dois (2) Pontos

Técnicas Proibidas e Faltas
Apenas as penalidades e pontos dados pelo árbitro 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 árbitros (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 árbitros (folhas) e pontos da tabela de pontos (placard) serão escritos em quadrados separados em cada uma das tabelas pertencentes a cada um dos árbitros.
** qualquer técnica que não esteja especificada nas “TECNICAS PERMITIDAS” são ilegais.

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 inclusive)

Canto Vermelho

Canto Azul



Exemplo ilustrativo dos equipamentos (11-15 anos inclusive)

Canto Vermelho

Canto Azul

