REGULAMENTO DE COMPETIÇÃO EM PROVAS DE COMBATE



FPLK KEMPO

ANEXO 7 - FULL KEMPO

ANEXO VII - FULL-KEMPO - Geral

1 - ÁREA DE COMPETIÇÃO

Um combate de Full-Kempo só se poderá realizar numa área de competição aprovada pela FPLK, a mesma não deverá ter um tamanho inferior a 8x8 e 10x10 máximo já a contar com os cantos.

2 - PESAGENS

As pesagens são efetuadas no dia da prova em horário anunciado pela organização;

Os atletas depois de pesados, caso tenham peso a mais, têm até ao encerramento das pesagens para confirmar o peso;

Não é dada tolerância de peso para nenhum dos escalões;

Caso um competidor ultrapasse os limites definidos e falte até 1h para o fim das pesagens, o competidor terá 1h para baixar o seu peso até um valor que não ultrapasse a margem da prova em que irá competir ou falte menos de 1h para o fim das pesagens, tal competidor terá até ao final da hora das pesagens para baixar o seu peso até chegar aos limites anteriormente indicados.

Os atletas que não consigam confirmar o peso para o qual se inscreveram, são desclassificados.

3– ORGANIZAÇÃO DA COMPETIÇÃO

Consiste no combate contínuo, em que os competidores deverão executar as técnicas com qualidade onde nao haverá controlo de força de impacto.

É permitido o uso de take-downs, projeções e técnicas de finalização.

4 – A ARBITRAGEM

Árbitro Central

Cabe ao Árbitro Central dar o início e o fim do combate, advertir e assinalar as faltas dos atletas, incentivar os atletas a lutar caso não haja iniciativa por parte destes e assegurar que todas as regras são cumpridas.

• Deve zelar pela segurança dos atletas.

• Deve observar e reforçar o cumprimento das regras da prova a decorrer, bem como que todos os pontos, avisos e faltas são corretamente registados.

• Deve, antes de dar início à prova, verificar e homologar os equipamentos de proteção e uniformes utilizados pelos competidores, bem como verificar se todas as normas de higiene/segurança são cumpridas. (unhas curtas, cabelo preso se tiver cumprimento para tal, proteções genitais por dentro do vestuário, etc.)

• Caso haja um corte com uma hemorragia prolongada num atleta, cabe ao Árbitro Central pedir o parecer do médico assistente e caso se justifique dar como terminado o combate. Se não for possível estancar a mesma num tempo estipulado de 2 minutos a prova termina em favor do adversário.

• Pode emitir avisos e registar faltas por violação das regras da prova, sendo nestes casos atribuída pontuação negativa ao competidor que cometa as faltas bem como pontuar todas as técnicas legais e imobilizações realizadas no solo.

Cabe ao árbitro fazer com que os atletas cumpram a obrigação de lutar no centro da área de combate.

• Quando os atletas estiverem com 2/3 do corpo fora da área de combate, com a posição no solo estabilizada, o árbitro interromperá a luta e, reiniciará o combate no centro da área de combate.

• Quando um dos atletas pisar na área de segurança na luta em pé (salvo quando já houver iniciado uma queda), ou quando os atletas estiverem com 2/3 do corpo fora da área de combate em luta no solo não estabilizada, o árbitro interromperá a luta e reiniciará o combate com os dois atletas em pé no centro da área de combate.

• Quando um atleta estiver com um golpe de finalização encaixado na área de segurança, o árbitro não interromperá o combate.

• Quando um dos atletas leva seu adversário para a área de segurança enquanto busca estabilização de uma posição de pontuação, o árbitro deverá sempre que possível aguardar a estabilidade da posição por 10 segundos para então parar a luta, dar os pontos e então reiniciar o combate no centro da área de luta.

• Toda movimentação que ultrapassa a área de segurança deve ser paralisada e a luta retornada em pé no centro da área de combate.

Júris de Área

Num combate de Full-Kempo a área é composta por 3 Júris que terão como obrigação:

I. auxiliar o Árbitro Central para garantir a segurança dos competidores.

II. Sempre que observe o que se considera um ponto, deve assinalá-lo através do clicker

III. Avisar o árbitro central sempre que considerem necessária a marcação ou retirada de pontos ou penalizações.

IV. Deve manter-se atento ao combate a decorrer, devendo sempre que solicitado pelo Árbitro Central, em caso de dúvida do mesmo, auxiliar na tomada de decisões relativas às saídas e eventuais violações das regras, tendo sempre de fazê-lo de forma gestual.

V. Sempre que observe uma ação que se considera violação das regras, deve informar imediatamente o Árbitro Central.

Júris de Área

Num combate de Full-Kempo a mesa é composta por 1 Júri e se possível um auxiliar que terão como obrigação:

I. Registar os pontos indicados pelo árbitro central relativamente à luta no solo e as faltas dos atletas.

II. Avisar o árbitro central sempre que considerem necessária a marcação ou retirada de pontos ou penalizações.

III. Cronometrar todo o decorrer da prova.

AVISOS

À primeira falta o Árbitro Central deverá dar um aviso ao atleta que desferiu o golpe ou técnica ilegal.

À segunda falta o Árbitro Central assinalará um ponto negativo para o atleta que cometeu a falta.

À terceira falta o Árbitro Central assinalará o segundo ponto negativo para o atleta que cometeu a falta.

À quarta falta o Árbitro Central desqualificará o atleta que cometeu as faltas.

Gestos e ordens verbais do árbitro

O árbitro utilizará uma série de gestos e comandos verbais para comunicar com os atletas e a mesa duranta a luta, que são:

a) Atletas ao Centro - chama os atletas para o centro da área da luta;

b) Shake Hands - assinala a saudação entre competidores (apenas no início da prova);

c) Fight - dá início ao combate, ou reinicia-o sempre que haja uma interrupção;

d) Break - para separar os competidores, durante combates (quer sejam disciplinas disputadas em ringue, quer em tatami) em que haja contato permanente durante mais tempo que o permitido, não havendo paragem do tempo;

e) Stop - interrompe ou termina o combate. Neste último, e durante recolha de pontuação, os competidores devem retornar aos respeticos cantos;

f) Time - dá ordem ao cronometrista (formando um T com as mãos) para iniciar/parar o cronómetro. Sempre que execute este comando "Time", devem ser explicada a razão para tal comando. O Árbitro Central executará o comando "Time":

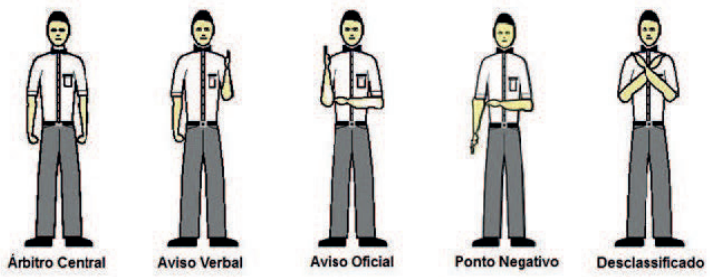
i. Quando pretenda emitir um aviso ou registar uma falta a um competidor (aqui o oponente deverá dirigir para um dos cantos neutros, não podendo comunicar com o treinador);

ii. Quando um competidor solicite paragem do tempo levantando a sua mão direita (aqui o oponente deve deslocar-se imediatamente para o canto neutro, não podendo comunicar com o treinador);

iii. Quando o Árbitro Central observe necessidade de corrigir o equipamento ou uniforme de um competidor;

iv. Quando se verifique que um competidor está ferido (sendo que o Médico tem 2 minutos de tempo máximo para intervir).

Sinais de Mão





Um Ponto



Dois Pontos

5 – Pontuação

TÉCNICAS DE MÃO

- 1 Ponto - socos tecnicamente bem executados ao tronco ou à cabeça (frente e lado).

TÉCNICAS DE PERNAS

- 1 Ponto - joelhadas ao tronco,pontapés ao tronco e varrimentos tecnicamente bem executados.
- 2 Pontos - pontapés à cabeça e ao tronco em salto e tecnicamente bem executados.
- 3 Pontos - pontapés à cabeça em salto tecnicamente bem executados.

TAKEDOWNS e PROJEÇÕES

- 1 Ponto - ocorre quando um dos atletas, partindo de uma posição com os dois pés no solo, projeta ou leva o adversário através de um takedown para o solo de pequena amplitude.
- 2 Pontos - ocorre quando um atleta realiza uma projeçao de grande amplitude.

Nota: os takedowns e as projeções têm de ser realizados num máximo de 10 segundos após iniciar o "agarre" e durante o mesmo é permitido continuar a utilizartodas as técnicas consideradas legais.

A luta de chão será permitida no máximo de 10 segundos. No caso de a "chave" e ou imobilização ocorrer durante esse tempo, o árbitro inicia uma contagem de 10 segundos (caso perca a imobilização ou a "chave" o tempo termina e o árbitro manda regressar à posição de pé).

ESTRANGULAMENTOS, CHAVES OU IMOBILIZAÇÕES

- 2 Pontos - ocorre quando o atleta consegue encaixar uma técnica de estrangulamento ou de chave e a consegue manter por 10 segundos sem conseguir finalizar o adversário ou quando consegue imobilizar o adversário numa posição durante o mesmo tempo. (costas, montada, imobilização lateral, norte/sul ou joelho na barriga)

KNOCK DOWN (CONTAGEM DE PROTEÇÃO)

- 2 Pontos - serão dados 2 pontos ao adversário caso o atleta sofra uma contagem de proteção, estes serão contabilizados pelos juizes.

6 – APRESENTAÇÃO DOS COMPETIDORES

1.O atleta deve apresentar-se junto da área de competição com higiene pessoal exemplar e com unhas cortadas.

2.O atleta não poderá ter no corpo qualquer tipo de óleo ou creme.

3.O atleta não poderá usar, durante o combate, qualquer tipo de adereços de bijutaria, piercings, pulseiras, etc. que ponha em causa a sua integridade física e/ou de outros;

4. O atleta não poderá utilizar, dentro da área de competição, qualquer tipo de calçado.

7 – DURAÇÃO DO COMBATE

O combate terá a duração de 2 round de 2 minutos.

Caso exista igualdade pontual no final da prova, são utilizados os seguintes critérios, de forma progressiva e sequencial, para desempate:

1º. Melhor no último assalto;
2º. Mais ativo;
3º. Maior número de pontapés;
4º. Melhor defesa;
5º. Melhor estilo e técnica.

8 –TECNICAS ILEGAIS

TÉCNICAS PROIBIDAS / FALTAS

-Não são permitidos estrangulamentos, chaves de braço ou qualquer tipo de finalização de uma posição vertical (de pé);
-Estrangulamento que force a cervical ou qualquer tipo de chave que force a mesma;
-Chave que torça o joelho (cruzar o pé de fora para dentro ultrapassando a linha da virilha do adversário);
-Chave de pé reta (girar na direção do pé que não está a ser atacado);
-Chave de bíceps (permitida a atletas com mais de 16 anos inclusive);
-Chave de Gémeos;
-Chave de calcanhar;
-Chave de Rins (permitida a atletas com mais de 16 anos inclusive);
-Chave ao pé (mata-leão ao pé);
-Chaves ao pulso (Mão-de-Vaca);
-Mata-leão de frente;
-Posição de finalização forçando a abertura da virilha;
-Sparring no solo;
-Não é permitido deitar-se ou sentar-se voluntariamente, sem ação do adversário (puxar para a guarda ou saltar para a guarda) equivale a luta passiva (-1 ponto);
-Agarrar qualquer tipo de tecido do equipamento do adversário (-1 ponto);
-Usar qualquer tipo de óleo ou creme no corpo para ganhar vantagem sobre o adeversário;
-Tesoura de pé (Kani-basami);
-Virar as costas so combate;
-Pontapés à face do adversário;
-Quaisquer técnicas que não estejam especificadas nas "Técnicas Legais" são consideradas ilegais.

FALTAS QUE LEVAM À DESQUALIFICAÇÃO IMEDIATA

-Projetar o adversário para fora da área de competição intencionalmente;
- Bate-estacas;
-Cabeçadas intencionais;
-Golpes intencionais aos olhos;
-Mordeduras;
-Técnicas ou golpes que atinjam os genitais intencionais;
-Golpes ilegais intencionais, tais como socos, pontapés, etc.;
-Técnicas proibidas utilizadas intencionalmente;

-Desrespeito ao Árbitro Central;
-Desrespeito aos Júris;
-Desrespeito para com os técnicos dos cantos;
-Linguagem obscena na zona de combate
-Atacar o adversário quando o combate estiver parado;
-Um atleta poderá ainda ser desqualificado imediatamente, caso se verifique uma persistência em evitar o contacto, deite fora o protetor bocal intencionalmente ou finja uma falta;
-Comportamento inadequado e antidesportivo por parte do treinador e/ou atleta.

COMO GANHAR

- Por pontos;
- Por abandono;
- Perca de consciência do adversário;
- Finalização.

Tipos de Finalizações - exemplos:

- Arm Lock;
- Triângulo;
- Kimura;
- Americana;
- Chave de pé recta (girar na direção do pé que está a ser atacado)
- Guilhotina (sem forçar a cervical do adversário);
- Etc..

Nota: *Até aos 13 anos não será permitida a execução de chaves, estrangulamentos ou de qualquer tipo de finalização, a vitória deverá ser conseguida pelo dominio da técnica de projecções e imobilizações., dos 13 aos 16 anos será permitida a execução de chaves ou estrangulamentos até ao encaixe perfeito da técnica, o árbitro irá interromper o combate antes da técnica fechar ao final e dá a vitória.*

9- CONCLUSÃO DA PROVA

1. A prova termina quando decorrido o tempo de duração da mesma, por superioridade técnica, por pontos, finalização, por decisão Médica ou do Árbitro Central, ou quando:

a) Um dos competidores já não reage nem se defende dos golpes desferidos contra ele;
b) Um competidor desmaia;
c) Não for possível estancar uma hemorragia num corte de um competidor no tempo estipulado de 2 minutos;
d) Um dos Treinadores ou Monitores lança a toalha para o chão;
e) Um competidor violar as regras que levam à desqualificação imediata;
f) Um competidor cometer mais de três faltas.
g)Existir um Knock Out;
h) Existir um KO técnico.
i)Um participante recebe três (3) contagens de proteção;
j) Um dos competidores desiste voluntariamente;
k)Um atleta está presente na área de competição, pronto para combater, e o seu adversário não comparece.

10 – VESTUÁRIO

COMPETIDORES

Os competidores deverão usar o uniforme oficial com a parte de cima preta, as calças brancas e os cintos vermelho ou azul dependendo do canto atribuído (conforme ilustrado abaixo).

As calças do uniforme deverão cobrir a perna até ao pé, e as mangas do casaco deverão cobrir o braço até ao pulso.

O uniforme não deverá ter um peso superior a 14oz (475gsm), coloridos, com marcas do fabricante excepto selos pequenos ou excertos que não sejam normais na peça de vestuário (asas).

Os competidores deverão ter uma higiene exemplar, as unhas curtas e o cabelo limpo.

O Árbitro Central poderá eliminar qualquer competidor que não cumpra este requisito.

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. (Para menores de 14 anos inclusive: Capacete com grelha	Proteção peitoral para as competidoras femininas. (Para menores de 15 anos inclusive: Colete de proteção)	Luvas de 10 onças com velcro
Proteção bocal 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 os equipamentos de proteção de cores distintas (Vermelho e Azul), consoante o canto atríbuido.		

Exemplo ilustrativo dos equipamentos (+16 anos inclusive)

Canto Vermelho



Canto Azul



Exemplo ilustrativo dos equipamentos (8-15 anos inclusive)





(A organização não garante a disponibilização de qualquer tipo de material)

Técnicas Permitidas		
Cabeça	Tronco	Membros
Técnicas de Punho: Todas as técnicas de boxe.	**Técnicas de Punho:** Todas as técnicas de boxe.	**Técnicas de Perna:** Circulares exteriores e interiores
Técnicas de Perna: Circular; Exterior; Semi-gancho; descendente e Rotativos (com a palma do pé).	**Técnicas de Perna:** Circular; Frontal; Lateral; Semi-gancho; Descendente; Exterior; Rotativos	Pontapés coma parte interna ou externa do pé à parte de trás do joelho do adversário, apenas permitidos para "takedown" ou projeção, e apenas quando o atleta que faz a técnica está por detrás 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 àrbitro inicia uma contagem de 10 segundos		
*durante o "agarre" é permitido continuar a utilizar todas as técnicas consideradas legais		

11 – ESCALÕES E PESOS

Masculinos e Femininos			
Escalão etário	**Categorias Peso (kg)**	**Duração da prova**	**Vestuário de competição**
8/10 anos 11/13 anoS	-20;-25;-30;-35;-40;-45;-50;-55;-60;-65;-70;-75;-80...+100	**a)** <u>**Eliminatórias e Final**</u> 2 *rounds* de 2 minutos	**b)** Uniforme completo
14/15 anos	-20;-25;-30;-35;-40;-45;-50;-55;-60;-65;-70;-75;-80...+100		
16/17 anos	-20;-25;-30;-35;-40;-45;-50;-55;-60;-65;-70;-75;-80...+100		
18/20 anos	-20;-25;-30;-35;-40;-45;-50;-55;-60;-65;-70;-75;-80...+100		
21/40 anos	-20;-25;-30;-35;-40;-45;-50;-55;-60;-65;-70;-75;-80...+100	**a)** <u>**Eliminatórias e Final**</u> 2 *rounds* de 2 minutos	**b)** Uniforme completo
41/50 anos	-20;-25;-30;-35;-40;-45;-50;-55;-60;-65;-70;-75;-80...+100		
51/59 anos	-20;-25;-30;-35;-40;-45;-50;-55;-60;-65;-70;-75;-80...+100		
60+ anos	-20;-25;-30;-35;-40;-45;-50;-55;-60;-65;-70;-75;-80...+100		

REGULAMENTO DE COMPETIÇÃO EM PROVAS DE COMBATE



FPLK KEMPO

ANEXO 7 - FULL KEMPO

ANEXO VII - FULL-KEMPO - Iniciaçao

1 - ÁREA DE COMPETIÇÃO

Um combate de Full-Kempo só se poderá realizar numa área de competição aprovada pela FPLK, a mesma não deverá ter um tamanho inferior a 8x8 e 10x10 máximo já a contar com os cantos.

2 - PESAGENS

As pesagens são efetuadas no dia da prova em horário anunciado pela organização;

Os atletas depois de pesados, caso tenham peso a mais, têm até ao encerramento das pesagens para confirmar o peso;

Não é dada tolerância de peso para nenhum dos escalões;

Caso um competidor ultrapasse os limites definidos e falte até 1h para o fim das pesagens, o competidor terá 1h para baixar o seu peso até um valor que não ultrapasse a margem da prova em que irá competir ou falte menos de 1h para o fim das pesagens, tal competidor terá até ao final da hora das pesagens para baixar o seu peso até chegar aos limites anteriormente indicados.

Os atletas que não consigam confirmar o peso para o qual se inscreveram, são desclassificados.

3– ORGANIZAÇÃO DA COMPETIÇÃO

Consiste no combate contínuo, em que os competidores deverão executar as técnicas com qualidade onde **haverá controlo de força de impacto.**

É permitido o uso de take-downs, projeções e técnicas de finalização.

4 – A ARBITRAGEM

Árbitro Central

Cabe ao Árbitro Central dar o início e o fim do combate, advertir e assinalar as faltas dos atletas, incentivar os atletas a lutar caso não haja iniciativa por parte destes e assegurar que todas as regras são cumpridas.

• Deve zelar pela segurança dos atletas.

• Deve observar e reforçar o cumprimento das regras da prova a decorrer, bem como que todos os pontos, avisos e faltas são corretamente registados.

• Deve, antes de dar início à prova, verificar e homologar os equipamentos de proteção e uniformes utilizados pelos competidores, bem como verificar se todas as normas de higiene/segurança são cumpridas. (unhas curtas, cabelo preso se tiver cumprimento para tal, proteções genitais por dentro do vestuário, etc.)

• Caso haja um corte com uma hemorragia prolongada num atleta, cabe ao Árbitro Central pedir o parecer do médico assistente e caso se justifique dar como terminado o combate. Se não for possível estancar a mesma num tempo estipulado de 2 minutos a prova termina em favor do adversário.

• Pode emitir avisos e registar faltas por violação das regras da prova, sendo nestes casos atribuída pontuação negativa ao competidor que cometa as faltas bem como pontuar todas as técnicas legais e imobilizações realizadas no solo.

Cabe ao árbitro fazer com que os atletas cumpram a obrigação de lutar no centro da área de combate.

• Quando os atletas estiverem com 2/3 do corpo fora da área de combate, com a posição no solo estabilizada, o árbitro interromperá a luta e, reiniciará o combate no centro da área de combate.

• Quando um dos atletas pisar na área de segurança na luta em pé (salvo quando já houver iniciado uma queda), ou quando os atletas estiverem com 2/3 do corpo fora da área de combate em luta no solo não estabilizada, o árbitro interromperá a luta e reiniciará o combate com os dois atletas em pé no centro da área de combate.

• Quando um atleta estiver com um golpe de finalização encaixado na área de segurança, o árbitro não interromperá o combate.

• Quando um dos atletas leva seu adversário para a área de segurança enquanto busca estabilização de uma posição de pontuação, o árbitro deverá sempre que possível aguardar a estabilidade da posição por 10 segundos para então parar a luta, dar os pontos e então reiniciar o combate no centro da área de luta.

• Toda movimentação que ultrapassa a área de segurança deve ser paralisada e a luta retornada em pé no centro da área de combate.

Júris de Área

Num combate de Full-Kempo a área é composta por 3 Júris que terão como obrigação:

I. auxiliar o Árbitro Central para garantir a segurança dos competidores.

II. Sempre que observe o que se considera um ponto, deve assinalá-lo através do clicker

III. Avisar o árbitro central sempre que considerem necessária a marcação ou retirada de pontos ou penalizações.

IV. Deve manter-se atento ao combate a decorrer, devendo sempre que solicitado pelo Árbitro Central, em caso de dúvida do mesmo, auxiliar na tomada de decisões relativas às saídas e eventuais violações das regras, tendo sempre de fazê-lo de forma gestual.

V. Sempre que observe uma ação que se considera violação das regras, deve informar imediatamente o Árbitro Central.

Júris de Área

Num combate de Full-Kempo a mesa é composta por 1 Júri e se possível um auxiliar que terão como obrigação:

I. Registar os pontos indicados pelo árbitro central relativamente à luta no solo e as faltas dos atletas.

II. Avisar o árbitro central sempre que considerem necessária a marcação ou retirada de pontos ou penalizações.

III. Cronometrar todo o decorrer da prova.

AVISOS

À primeira falta o Árbitro Central deverá dar um aviso ao atleta que desferiu o golpe ou técnica ilegal.

À segunda falta o Árbitro Central assinalará um ponto negativo para o atleta que cometeu a falta.

À terceira falta o Árbitro Central assinalará o segundo ponto negativo para o atleta que cometeu a falta.

À quarta falta o Árbitro Central desqualificará o atleta que cometeu as faltas.

Gestos e ordens verbais do árbitro

O árbitro utilizará uma série de gestos e comandos verbais para comunicar com os atletas e a mesa duranta a luta, que são:

a) Atletas ao Centro - chama os atletas para o centro da área da luta;

b) Shake Hands - assinala a saudação entre competidores (apenas no início da prova);

c) Fight - dá início ao combate, ou reinicia-o sempre que haja uma interrupção;

d) Break - para separar os competidores, durante combates (quer sejam disciplinas disputadas em ringue, quer em tatami) em que haja contato permanente durante mais tempo que o permitido, não havendo paragem do tempo;

e) Stop - interrompe ou termina o combate. Neste último, e durante recolha de pontuação, os competidores devem retornar aos respeticos cantos;

f) Time - dá ordem ao cronometrista (formando um T com as mãos) para iniciar/parar o cronómetro. Sempre que execute este comando "Time", devem ser explicada a razão para tal comando. O Árbitro Central executará o comando "Time":

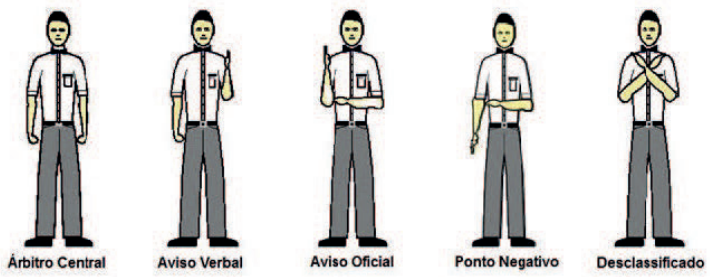
i. Quando pretenda emitir um aviso ou registar uma falta a um competidor (aqui o oponente deverá dirigir para um dos cantos neutros, não podendo comunicar com o treinador);

ii. Quando um competidor solicite paragem do tempo levantando a sua mão direita (aqui o oponente deve deslocar-se imediatamente para o canto neutro, não podendo comunicar com o treinador);

iii. Quando o Árbitro Central observe necessidade de corrigir o equipamento ou uniforme de um competidor;

iv. Quando se verifique que um competidor está ferido (sendo que o Médico tem 2 minutos de tempo máximo para intervir).

Sinais de Mão





Um Ponto



Dois Pontos

5 – Pontuação

TÉCNICAS DE MÃO

- 1 Ponto - socos tecnicamente bem executados ao tronco ou à cabeça (frente e lado).

TÉCNICAS DE PERNAS

- 1 Ponto - joelhadas ao tronco,pontapés ao tronco e varrimentos tecnicamente bem executados.
- 2 Pontos - pontapés à cabeça e ao tronco em salto e tecnicamente bem executados.
- 3 Pontos - pontapés à cabeça em salto tecnicamente bem executados.

TAKEDOWNS e PROJEÇÕES

- 1 Ponto - ocorre quando um dos atletas, partindo de uma posição com os dois pés no solo, projeta ou leva o adversário através de um takedown para o solo de pequena amplitude.
- 2 Pontos - ocorre quando um atleta realiza uma projeçao de grande amplitude.

Nota: os takedowns e as projeções têm de ser realizados num máximo de 10 segundos após iniciar o "agarre" e durante o mesmo é permitido continuar a utilizartodas as técnicas consideradas legais.

A luta de chão será permitida no máximo de 10 segundos. No caso de a "chave" e ou imobilização ocorrer durante esse tempo, o árbitro inicia uma contagem de 10 segundos (caso perca a imobilização ou a "chave" o tempo termina e o árbitro manda regressar à posição de pé).

ESTRANGULAMENTOS, CHAVES OU IMOBILIZAÇÕES

- 2 Pontos - ocorre quando o atleta consegue encaixar uma técnica de estrangulamento ou de chave e a consegue manter por 10 segundos sem conseguir finalizar o adversário ou quando consegue imobilizar o adversário numa posição durante o mesmo tempo. (costas, montada, imobilização lateral, norte/sul ou joelho na barriga)

KNOCK DOWN (CONTAGEM DE PROTEÇÃO)

- 2 Pontos - serão dados 2 pontos ao adversário caso o atleta sofra uma contagem de proteção, estes serão contabilizados pelos juizes.

6 – APRESENTAÇÃO DOS COMPETIDORES

1.O atleta deve apresentar-se junto da área de competição com higiene pessoal exemplar e com unhas cortadas.

2.O atleta não poderá ter no corpo qualquer tipo de óleo ou creme.

3.O atleta não poderá usar, durante o combate, qualquer tipo de adereços de bijutaria, piercings, pulseiras, etc. que ponha em causa a sua integridade física e/ou de outros;

4. O atleta não poderá utilizar, dentro da área de competição, qualquer tipo de calçado.

7 – DURAÇÃO DO COMBATE

O combate terá a duração de 2 round de 2 minutos.

Caso exista igualdade pontual no final da prova, são utilizados os seguintes critérios, de forma progressiva e sequencial, para desempate:

1º. Melhor no último assalto;
2º. Mais ativo;
3º. Maior número de pontapés;
4º. Melhor defesa;
5º. Melhor estilo e técnica.

8 –TECNICAS ILEGAIS

TÉCNICAS PROIBIDAS / FALTAS

-Não são permitidos estrangulamentos, chaves de braço ou qualquer tipo de finalização de uma posição vertical (de pé);
-Estrangulamento que force a cervical ou qualquer tipo de chave que force a mesma;
-Chave que torça o joelho (cruzar o pé de fora para dentro ultrapassando a linha da virilha do adversário);
-Chave de pé reta (girar na direção do pé que não está a ser atacado);
-Chave de bíceps (permitida a atletas com mais de 16 anos inclusive);
-Chave de Gémeos;
-Chave de calcanhar;
-Chave de Rins (permitida a atletas com mais de 16 anos inclusive);
-Chave ao pé (mata-leão ao pé);
-Chaves ao pulso (Mão-de-Vaca);
-Mata-leão de frente;
-Posição de finalização forçando a abertura da virilha;
-Sparring no solo;
-Não é permitido deitar-se ou sentar-se voluntariamente, sem ação do adversário (puxar para a guarda ou saltar para a guarda) equivale a luta passiva (-1 ponto);
-Agarrar qualquer tipo de tecido do equipamento do adversário (-1 ponto);
-Usar qualquer tipo de óleo ou creme no corpo para ganhar vantagem sobre o adeversário;
-Tesoura de pé (Kani-basami);
-Virar as costas so combate;
-Pontapés à face do adversário;
-Quaisquer técnicas que não estejam especificadas nas "Técnicas Legais" são consideradas ilegais;
-Rotativo de punho.

FALTAS QUE LEVAM À DESQUALIFICAÇÃO IMEDIATA

-Projetar o adversário para fora da área de competição intencionalmente;
- Bate-estacas;
-Cabeçadas intencionais;
-Golpes intencionais aos olhos;
-Mordeduras;
-Técnicas ou golpes que atinjam os genitais intencionais;
-Golpes ilegais intencionais, tais como socos, pontapés, etc.;
-Técnicas proibidas utilizadas intencionalmente;

-Desrespeito ao Árbitro Central;
-Desrespeito aos Júris;
-Desrespeito para com os técnicos dos cantos;
-Linguagem obscena na zona de combate
-Atacar o adversário quando o combate estiver parado;
-Um atleta poderá ainda ser desqualificado imediatamente, caso se verifique uma persistência em evitar o contacto, deite fora o protetor bocal intencionalmente ou finja uma falta;
-Comportamento inadequado e antidesportivo por parte do treinador e/ou atleta.

COMO GANHAR

- Por pontos;
- Por abandono;
- Perca de consciência do adversário;
- Finalização.

Tipos de Finalizações - exemplos:

- Arm Lock;
- Triângulo;
- Kimura;
- Americana;
- Chave de pé recta (girar na direção do pé que está a ser atacado)
- Guilhotina (sem forçar a cervical do adversário);
- Etc..

Nota: *Até aos 13 anos não será permitida a execução de chaves, estrangulamentos ou de qualquer tipo de finalização, a vitória deverá ser conseguida pelo dominio da técnica de projecções e imobilizações., dos 13 aos 16 anos será permitida a execução de chaves ou estrangulamentos até ao encaixe perfeito da técnica, o árbitro irá interromper o combate antes da técnica fechar ao final e dá a vitória.*

9- CONCLUSÃO DA PROVA

1. A prova termina quando decorrido o tempo de duração da mesma, por superioridade técnica, por pontos, finalização, por decisão Médica ou do Árbitro Central, ou quando:

a) Um dos competidores já não reage nem se defende dos golpes desferidos contra ele;
b) Um competidor desmaia;
c) Não for possível estancar uma hemorragia num corte de um competidor no tempo estipulado de 2 minutos;
d) Um dos Treinadores ou Monitores lança a toalha para o chão;
e) Um competidor violar as regras que levam à desqualificação imediata;
f) Um competidor cometer mais de três faltas.
g)Existir um Knock Out;
h) Existir um KO técnico.
i)Um participante recebe três (3) contagens de proteção;
j) Um dos competidores desiste voluntariamente;
k)Um atleta está presente na área de competição, pronto para combater, e o seu adversário não comparece.

10 – VESTUÁRIO

COMPETIDORES

Os competidores deverão usar o uniforme oficial com a parte de cima preta, as calças brancas e os cintos vermelho ou azul dependendo do canto atribuído (conforme ilustrado abaixo).

As calças do uniforme deverão cobrir a perna até ao pé, e as mangas do casaco deverão cobrir o braço até ao pulso.

O uniforme não deverá ter um peso superior a 14oz (475gsm), coloridos, com marcas do fabricante excepto selos pequenos ou excertos que não sejam normais na peça de vestuário (asas).

Os competidores deverão ter uma higiene exemplar, as unhas curtas e o cabelo limpo.

O Árbitro Central poderá eliminar qualquer competidor que não cumpra este requisito.

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. (Para menores de 14 anos inclusive: Capacete com grelha	Proteção peitoral para as competidoras femininas. (Para menores de 15 anos inclusive: Colete de proteção)	Luvas de 10 onças com velcro
Proteção bocal 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 os equipamentos de proteção de cores distintas (Vermelho e Azul), consoante o canto atríbuido.		

Exemplo ilustrativo dos equipamentos (+16 anos inclusive)

Canto Vermelho



Canto Azul



Exemplo ilustrativo dos equipamentos (8-15 anos inclusive)





(A organização não garante a disponibilização de qualquer tipo de material)

Técnicas Permitidas		
Cabeça	Tronco	Membros
Técnicas de Punho: Todas as técnicas de boxe.	**Técnicas de Punho:** Todas as técnicas de boxe.	**Técnicas de Perna:** Circulares exteriores e interiores
Técnicas de Perna: Circular; Exterior; Semi-gancho; descendente e Rotativos (com a palma do pé).	**Técnicas de Perna:** Circular; Frontal; Lateral; Semi-gancho; Descendente; Exterior; Rotativos	Pontapés coma parte interna ou externa do pé à parte de trás do joelho do adversário, apenas permitidos para "takedown" ou projeção, e apenas quando o atleta que faz a técnica está por detrás do adversário (exceto 8/10 anos)
Joelhos ao corpo e às pernas (apenas circulares e frontais mas nunca pelo lado de dentro das pernas) (exceto 8/10 anos)		
"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 àrbitro inicia uma contagem de 10 segundos		
*durante o "agarre" é permitido continuar a utilizar todas as técnicas consideradas legais		

11 – ESCALÕES E PESOS

Masculinos e Femininos			
Escalão etário	**Categorias Peso (kg)**	**Duração da prova**	**Vestuário de competição**
8/10 anos 11/13 anoS	-20;-25;-30;-35;-40;-45;-50;-55;-60;-65;-70;-75;-80...+100	**a)** <u>Eliminatórias e Final</u> 2 *rounds* de 2 minutos	**b)** Uniforme completo
14/15 anos	-20;-25;-30;-35;-40;-45;-50;-55;-60;-65;-70;-75;-80...+100		
16/17 anos	-20;-25;-30;-35;-40;-45;-50;-55;-60;-65;-70;-75;-80...+100		
18/20 anos	-20;-25;-30;-35;-40;-45;-50;-55;-60;-65;-70;-75;-80...+100		
21/40 anos	-20;-25;-30;-35;-40;-45;-50;-55;-60;-65;-70;-75;-80...+100	**a)** <u>Eliminatórias e Final</u> 2 *rounds* de 2 minutos	**b)** Uniforme completo
41/50 anos	-20;-25;-30;-35;-40;-45;-50;-55;-60;-65;-70;-75;-80...+100		
51/59 anos	-20;-25;-30;-35;-40;-45;-50;-55;-60;-65;-70;-75;-80...+100		
60+ anos	-20;-25;-30;-35;-40;-45;-50;-55;-60;-65;-70;-75;-80...+100		