REGULAMENTO DE COMPETIÇÃO

EM PROVAS DE COMBATE



FPLK KEMPO

ANEXO 2 - SEMI KEMPO

ANEXO II – SEMI KEMPO

Masculinos e Femininos			
Escalão etário	**Categorias Peso (kg)**	**Duração da prova**	**Vestuário de competição**
6/7 anos	-20; -25; -30; -35; -40; -45; -50; -55; -60; -65; -70; -75; -80; ...; +100	**1 Round de 2 minutos**	b) Uniforme completo
8/10 anos	-20; -25; -30; -35; -40; -45; -50; -55; -60; -65; -70; -75; -80; ...; +100		
11/13 anos	-20; -25; -30; -35; -40; -45; -50; -55; -60; -65; -70; -75; -80; ...; +100		
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	**1 Round 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		

Equipamento de Proteção Obrigatório		
Cabeça	**Tronco**	**Membros**
Escalões dos 4 aos 13 anos é obrigatório o uso de capacete com viseira de proteção.	Colete de Proteção para os escalões dos 4 aos 13 anos; Proteção peitoral obrigatória para as competidores **femininas** a partir dos 14 anos.	- Luvas de 6/8 onças até aos 7 anos; - Luvas de 8/10 onças no escalão 8/10; - Luvas de 10 onças partir dos 11 anos inclusive.
Escalões dos 14 anos inclusive para cima é obrigatório o uso do capacete aberto, com proteção no topo da cabeça, sendo proibido usar capacetes de treino que protegem o osso malar.	Proteção genital obrigatória 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 bocal em todos os escalões partir dos 8 anos inclusive.	---//---	---//---
Os competidores deverão utilizar equipamentos de proteção de cores distintas (Azul e Vermelho), consoante o canto atribuído.		

***** Escalão existente apenas em eventos Open/Taças e Taça de Portugal

Técnicas Permitidas e Respetivas Pontuações		
Cabeça	**Tronco**	**Membros**
Técnicas de Punho: Direto; Gancho; Reverso; Superman Punch	**Técnicas de Punho:** Direto; Gancho; *Uppercuts*; Reverso; Superman Punch	Varrimentos apenas quando os pés estiverem em contato com o chão
Técnicas de Perna: Circular; Semi-gancho; Exterior; Rotativo; Descendente.	**Técnicas de Perna:** Circular; Semi gancho; Frontal; Lateral; Costas; Exterior; Rotativos; Descendentes; Ascendentes.	---//---

Socos tecnicamente bem executados ao tronco e cabeça	Um (1) Ponto
Pontapés ao tronco	Um (1) Ponto
Varrimentos tecnicamente bem executados ***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.*	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

Técnicas Proibidas e Faltas
"Martelos" como técnica de Punho
Qualquer tipo de golpe à zona genital
Golpes com o intuito de cegar o adversário
Desferir golpes à nuca, garganta ou coluna
Joelhadas, cotoveladas e cabeçadas
Morder
Agarrar ou projetar
Qualquer técnica que seja executada sem trajectória de retorno
Virar as costas ao combate
"Bater à porta" – Bater com a face da luva à cabeça
Fazer o combate de braços esticados (sem uma guarda definida)
Manter o joelho em cima que não seja para executar, simular ou defender uma técnica isolada
Atacar ou insultar o Árbitro Central em qualquer momento (inclui treinador)
Atacar o adversário quando este ainda se encontra no chão
Rotativos de braço
Técnicas de perna efetuadas com o calcanhar
*NOTA: Quando um atleta recebe um ponto negativo, o adversário recebe automaticamente um ponto.

*Outras especificações: Apenas permitido o uso de 3 técnicas por ação.

Exemplo ilustrativo dos equipamentos

Dos 4 aos 13 anos:

Canto Vermelho	Canto Azul










Maiores de 14 anos inclusive:

Canto Vermelho	Canto Azul

