

---

**REGULAMENTO DE  
COMPETIÇÃO  
EM PROVAS DE COMBATE**

---



**FPLK  
KEMPO**

---

**ANEXO 6 - KNOCK DOWN**

---

## ANEXO VI - KNOCK DOWN

Masculinos			
Escalão etário	Categorias Peso (kg)	Duração da prova	Vestuário de competição
16/18 anos	-50; -53; -56; -59; -62; -65; -68; -72; -76; -80; -85; -90g; +90.	a) <b><u>Eliminatórias e final</u></b>  <i>1 Round de 3 minutos.</i>	b) Uniforme Kempo GI.
19/40 anos	-50; -53; -56; -59; -62; -65; -68; -72; -76; -80; -85; -90; +90.		
Femininos			
16/18 anos	-47; -50; -53; -56; -59; -62; -65; -68; -72; +72.	a)	b)
19/35 anos	-47; -50; -53; -56; -59; -62; -65; -68; -72; +72.		

Equipamento de Proteção Obrigatório		
Cabeça	Tronco	Membros
Não é permitido o uso de capacete.	Proteção peitoral para as competidores femininas, (colocada, por dentro do uniforme).	Luvras abertas de Kempo Knockdown.  Caneleira tipo meia, sem qualquer tipo de partes rígidas, que devem proteger desde abaixo do joelho até ao topo do pé.
Proteção bucal em todos os escalões.	Proteção genital em todos os escalões masculinos e femininos, (colocada por dentro do uniforme)	Proteção de pé não é permitida.
Os competidores deverão utilizar equipamentos de proteção de cores distintas (Azul e Vermelho), consoante o canto atribuído.		

Técnicas Permitidas		
Cabeça	Tronco	Membros
<b>Técnicas de Perna:</b>  Circular; Semi-gancho; Descendente; Exterior; Rotativos.	<b>Técnicas de Punho e Braço:</b>  Direto; Gancho; Uppercuts; Reverso; Cotovelada.	<b>Às pernas:</b>  Técnicas de Perna: Circular (interiores e exteriores); Joelhada.
---//---	<b>Técnicas de Perna:</b>  Circular; Frontal; Lateral; Semi-gancho; Descendente; Exterior; Rotativos; Joelhada.	<b>Aos pés:</b>  Varrimentos apenas quando os pés estiverem em contato com o chão
No chão (só ao tronco):		
Socos; Joelhadas; Cotoveladas (golpes no chão devem ser isolados e não contínuos)		
Chave/Estrangulamento/Projeção		
Projetar o adversário para o chão.		
Os atletas têm 10 segundos para realizar a projeção a partir do momento em que se agarram, caso os atletas não realizem a projeção nesse tempo, o Árbitro Central intervirá mandando recomeçar o combate.		
Chaves com o intuito de imobilizar ou estrangular o adversário no chão. Uma vez no chão os Atletas dispõem de 30 segundos para efetuar uma chave; caso esta não se concretize no tempo limite, se houver passividade dos Atletas o Árbitro Central intervirá mandando prosseguir o combate em pé.		

<b>Pontuações</b>	
Socos tecnicamente bem executados ao tronco	Um (1) Ponto
Pontapés ao tronco e perna	Um (1) Ponto
Cotoveladas ao tronco	Um (1) Ponto
Joelhadas ao tronco	Um (1) Pontos
Pontapés à cabeça	Dois (2) 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
Pontapés à cabeça em salto	Três (3) Pontos
KD (Nota: 1KD = 2 pontos / 3KD =KO)	Dois (2) Pontos

<b>Técnicas Proibidas e Faltas</b>
Qualquer tipo de golpe à zona genital
Golpes com o intuito de cegar o adversário
Desferir golpes à nuca, garganta ou coluna
Morder
Cabeçadas
Joelhada, cotovelada ou golpes de mão à cabeça
Agarrar nas cordas (Ringue)
Virar as costas ao combate
Atacar ou insultar o Árbitro Central em qualquer momento (inclui treinador)
Projeções que levem o adversário a cair diretamente com a cabeça

<b>Atribuição de Vitória</b>
Por decisão
Por KO
Por TKO
Por Abandono

Exemplo ilustrativo dos equipamentos

Canto Vermelho

Canto Azul

