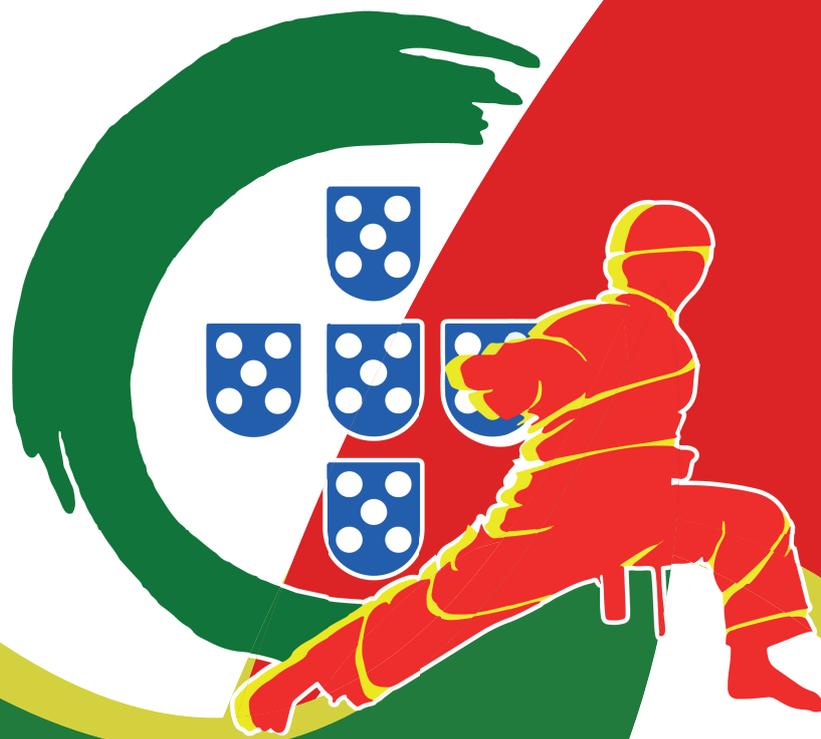

**REGULAMENTO DE
COMPETIÇÃO
EM PROVAS DE COMBATE**



**FPLK
KEMPO**

ANEXO 3 - LIGHT KEMPO

ANEXO III - LIGHT KEMPO

Masculinos e Femininos			
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</u> 2 rounds de 90 segundos Intervalo de 1 minuto. <u>Final</u> 2 rounds de 120 segundos intervalo de 1 minuto.	b) Uniforme completo.
Masculinos			
14/15 anos	-38; -43; -48; -53; -58; -63; -68; -73; +73	a)	b)
16/18 anos	-48; -53; -58; -63; -68; -73; -78; -83; -88; -93; +93	a)	b)
19/40 anos	-53; -58; -63; -68; -73; -78; -83; -88; -93; +93	a)	b)
41/50 anos	-61; -67; -73; -79; -85; -91; +91	a)	b)
Femininos			
14/15 anos	-37; -41; -45; -49; -54; -59; -64; +64	a)	b)
16/18 anos	-47; -52; -57; -62; -67; -72; +72	a)	b)
19/35 anos	-47; -52; -57; -62; -67; -72; +72	a)	b)
36/45 anos	-52; -58; -64; -70; +70	a)	b)

Equipamento de Proteção Obrigatório		
Cabeça	Tronco	Membros
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 peitoral para as competidores femininas	Luvras de 10 onças em todos os escalões
Proteção bucal em todos os escalões.	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.
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; Semi-gancho; Descendente; Rotativos	Técnicas de Perna: Circular; Frontal; Lateral; Costas; Semi-gancho; Descendente; Exterior; Rotativos	Varrimentos apenas quando os pés estiverem em contato com o chão
Socos tecnicamente bem executados ao tronco e cabeça		Um (1) Ponto
Pontapés ao tronco		Um (1) Ponto
Varrimentos tecnicamente bem executados		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>		
Circular à perna		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

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
“Superman Punch”
Virar as costas ao combate
Atacar ou insultar o Árbitro Central em qualquer momento (inclui treinador)
Morder
Agarrar ou projetar
Atacar o adversário quando este ainda se encontra no chão
Rotativos de braço
Técnicas de perna efetuadas com o calcanhar

Exemplo ilustrativo dos equipamentos

Canto Vermelho

Canto Azul

