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**
8/10 anos	-20; -25; -30; -35; -40; -45; -50; -55; -60; -65; -70; -75; -80; ...; +100	**Eliminatórias** 2 rounds de 90 segundos Intervalo de 1 minuto. **Final** 2 rounds de 120 segundos Intervalo de 1 minuto.	b) Uniforme completo
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	**Eliminatórias** 2 rounds de 90 segundos Intervalo de 1 minuto. **Final** 2 rounds de 120 segundos Intervalo de 1 minuto.	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**
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**	Luvas de 10 onças em todos os escalões Luvas de 8 onças no escalao de 8/10
Proteção bocal 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; *Uppercuts*;Reverso	**Técnicas de Punho:** Direto; Gancho; *Uppercuts*; Reverso	**Técnicas de Perna:** Circulares exteriores e interiores (Exceto na categoria de 8/10 anos)
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 ***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
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 8/10 anos

Canto Vermelho	Canto Azul



Exemplo ilustrativo dos equipamentos + 11/13 anos

Canto Vermelho	Canto Azul

