REGULAMENTO DE COMPETIÇÃO EM PROVAS DE COMBATE

FPLK KEMPO

ANEXO 4 - KEMPO CONTACT

ANEXO IV - KEMPO CONTACT

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; -90; +90	**a) <u>Eliminatórias e Final</u>** 3*rounds* de 2 minutos Intervalo de 1 minuto	Uniforme completo.
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)	Uniforme completo.
19/35 anos	-47; -50; -53; -56; -59; -62; -65; -68; -72; +72	a)	

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.	Proteção peitoral para as competidoras **femininas.**	Luvas de boxe 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 equipamentos de proteção de cores distintas (Azul e Vermelho), consoante o canto atribuído.		

Técnicas Permitidas e Respetivas Pontuações		
Zonas de Impato		
Cabeça	**Tronco**	**Membros**
Frente, lado e testa	Frente e lado	Coxa interior e exterior e varrimento
Técnicas de Punho: Todas as técnicas de boxe e reverso		
Técnicas de pernas: Frontais, Laterais, Circulares, Semi-ganchos, Exterior, Descendente, Pontapés rotativos, Circular à perna (as técnicas de pernas podem ser efetuadas em salto e é permitido o uso da tíbea)		
Varrimentos (apenas ao nível do tornozelo) para desequilibrar o adversário e prosseguir o ataque com técnicas legais ou para levarem o adversário ao tapete.		
As técnicas de pernas só são consideradas quando se mostra claramente a intenção de atingir o adversário com potência, Qualquer técnica que seja parcialmente descontinuada, bloqueada, ou que simplesmente toque, raspe ou empurre o adversário <u>não</u> será pontuada		
Todas as técnicas permitidas		Um (1) Ponto

	Técnicas Proibidas e Faltas
Competidores	Atacar a garganta, baixo abdómen, rins, costas, pernas, articulações, virilha e parte de trás da cabeça ou pescoço
	Atacar com o joelho, cotovelo, luva aberta e luva em cutelo, cabeça, polegar e ombro
	Virar as costas ao adversário, fugir, deixar-se cair, agarrar intencionalmente, técnicas cegas, lutar "wrestling" e baixar a cabeça abaixo da linha da cintura do adversário
	Atacar o adversário que está preso entre as cordas
	Atacar o adversário que está a cair no tapete ou já está no tapete, ou seja, assim que uma mão ou joelho tocar no tapete
	Sair do ringue sem qualquer razão durante o combate
	Continuar a combater após a voz de comando "*Stop*" ou "*Break*" ou o fim do *round* ter sido dado
	Untar a cara ou o corpo com óleo
	Atacar ou insultar o Árbitro Central em qualquer momento (inclui treinador)
	Virar as costas ao combate
	O Competidor cuspir voluntariamente a proteção bocal
	Conduta antidesportiva

Exemplo ilustrativo dos equipamentos

Canto Vermelho	Canto Azul