

**REGULAMENTO DE
COMPETIÇÃO
EM PROVAS DE COMBATE**



**FPLK
KEMPO**

ANEXO 8 - SUBMISSION KEMPO

ANEXO VIII - SUBMISSION KEMPO

1 - ÁREA DE COMPETIÇÃO

Um combate de Submission Kempo só se poderá realizar numa área de competição aprovada pela FPLK.

2 - PESAGENS

As pesagens são efetuadas no dia da prova em horário anunciado pela organização;

Os atletas depois de pesados, caso tenham peso a mais, têm até ao encerramento das pesagens para confirmar o peso;

É dada uma tolerância de 0,500 kg para todos os escalões;

Os atletas que não consigam confirmar o peso para o qual se inscreveram, são desclassificados.

3- ORGANIZAÇÃO DA COMPETIÇÃO

Esta prova consiste num tipo de combate contínuo no solo em que serão pontuadas as posições dominantes, *takedowns* e projeções.

É permitido o uso de técnicas de finalização.

4 – A ARBITRAGEM

Árbitro Central

Cabe ao Árbitro Central dar o início e o fim do combate, advertir e assinalar as faltas dos atletas, incentivar os atletas a lutar caso não haja iniciativa por parte destes e assegurar que todas as regras são cumpridas.

Caso haja um corte com uma hemorragia prolongada num atleta, cabe ao Árbitro Central pedir o parecer do médico assistente e caso se justifique dar como terminado o combate.

Atribuir os pontos aos respetivos atletas durante o combate.

Quando os atletas estiverem com 2/3 do corpo fora da área de combate, com a posição no solo estabilizada, o árbitro interromperá a luta e, observando a posição de cada atleta, reiniciará o combate no centro com os atletas em posições idênticas às do momento da interrupção.

Quando um dos atletas pisar na área de segurança na luta em pé (salvo quando já houver iniciado uma queda), ou quando os atletas estiverem com 2/3 do corpo fora da área de combate em luta no solo não estabilizada, o árbitro interromperá a luta e reiniciará o combate com os dois atletas em pé no centro da área de combate.

Quando um atleta estiver com um golpe de finalização encaixado na área de segurança, o árbitro não interromperá o combate.

Quando um dos atletas leva seu adversário para a área de segurança enquanto busca estabilização de uma posição de pontuação, o árbitro deverá sempre que possível aguardar a estabilidade da posição por 3 segundos para então parar a luta, dar os pontos e então reiniciar o combate no centro da área de luta.

Toda movimentação que ultrapassa a área de segurança deve ser paralisada e a luta retornada em pé no centro da área de combate.

Júris

Num combate de Submission Kempo a mesa é composta por 2 Júris que terão como obrigação:

I. Registrar os pontos e as faltas dos atletas.

II. Avisar o árbitro central sempre que considerem necessária a marcação ou retirada de pontos ou penalizações.

III. Decidir o vencedor do combate juntamente com o árbitro central em caso de empate.

AVISOS

À primeira falta o Árbitro Central deverá dar um aviso ao atleta que desferiu o golpe.

À segunda falta o Árbitro Central assinalará um ponto negativo para o atleta que cometeu a falta.

À terceira falta o Árbitro Central assinalará o segundo ponto negativo para o atleta que cometeu a falta.

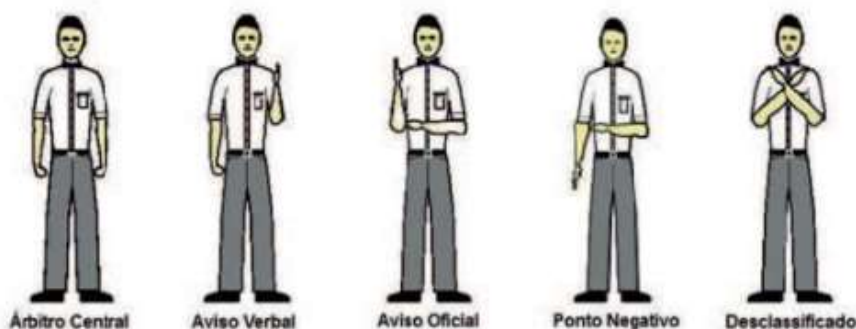
À quarta falta o Árbitro Central desqualificará o atleta que cometeu as faltas.

Gestos e ordens verbais do árbitro

O árbitro utilizará uma série de gestos e comandos verbais para comunicar com os atletas e a mesa durante a luta, que são:

- a) Atletas ao Centro - chama os atletas para o centro da área da luta;
- b) Shake Hands - assinala a saudação entre competidores (apenas no início da prova);
- c) Fight - dá início ao combate, ou reinicia-o sempre que haja uma interrupção;
- d) Break - para separar os competidores, durante combates (quer sejam disciplinas disputadas em ringue, quer em tatami) em que haja contato permanente durante mais tempo que o permitido, não havendo paragem do tempo;
- e) Stop - interrompe ou termina o combate. Neste último, e durante recolha de pontuação, os competidores devem retornar aos respetivos cantos;
- f) Time - dá ordem ao cronometrista (formando um T com as mãos) para iniciar/parar o cronómetro. Sempre que execute este comando “Time”, devem ser explicada a razão para tal comando. O Árbitro Central executará o comando “Time”:
 - i. Quando pretenda emitir um aviso ou registar uma falta a um competidor (aqui o oponente deverá dirigir para um dos cantos neutros, não podendo comunicar com o treinador);
 - ii. Quando um competidor solicite paragem do tempo levantando a sua mão direita (aqui o oponente deve deslocar-se imediatamente para o canto neutro, não podendo comunicar com o treinador);
 - iii. Quando o Árbitro Central observe necessidade de corrigir o equipamento ou uniforme de um competidor;
 - iv. Quando se verifique que um competidor está ferido (sendo que o Médico tem 2 minutos de tempo máximo para intervir).

Sinais de Mão



Um ponto



Dois pontos

FALTAS QUE LEVAM À DESQUALIFICAÇÃO IMEDIATA

- Projetar o adversário para fora da área de competição intencionalmente;
- Cabeçadas intencionais;
- Golpes intencionais aos olhos;
- Mordeduras;
- Golpes aos genitais intencionais;
- Golpes ilegais intencionais, tais como socos, pontapés, etc.;
- Técnicas proibidas utilizadas intencionalmente;
- Desrespeito ao Árbitro Central;
- Desrespeito aos Júris;
- Desrespeito para com os técnicos dos cantos;
- Linguagem obscena na zona de combate
- Atacar o adversário quando o combate estiver parado;
- Um atleta poderá ainda ser desqualificado imediatamente, caso se verifique uma persistência em evitar o contacto, deite fora o protetor bucal intencionalmente ou finja uma falta;
- Comportamento inadequado e antidesportivo por parte do treinador e/ou atleta.

5 – PONTUAÇÃO

TAKEDOWNS e PROJEÇÕES

- 2 Pontos - ocorre quando um dos atletas, partindo de uma posição com os dois pés no solo, projeta com pequena amplitude ou faz cair o adversário no solo de costas, lado ou sentado, mantendo uma posição estabilizada de luta por cima. (projeção de pequena amplitude - projeção que não eleve os pés do adversário a uma altura superior à linha da cintura de quem inicia a projeção).

- 2 Pontos - ocorre quando um dos atletas, partindo de uma posição com os dois pés no solo, projeta com grande amplitude o adversário, mantendo uma posição estabilizada de luta por cima. (projeção de grande amplitude - projeção que eleve os pés do adversário a uma altura superior à linha da cintura de quem inicia a projeção).

ESTRANGULAMENTOS, CHAVES OU IMOBILIZAÇÕES

- 2 Pontos - ocorre quando o atleta consegue encaixar uma técnica de estrangulamento ou de chave e a consegue manter por 10 segundos sem conseguir finalizar o adversário ou quando consegue imobilizar o adversário numa posição durante o mesmo tempo. (costas, montada ou imobilização lateral)

INVERSÕES

- 1 Ponto - ocorre quando o atleta consiga inverter de uma posição que lhe é desfavorável para uma posição favorável e de domínio.

Nota: Após pontuar a posição no solo, só pode pontuar nessa posição após se ter levantado.

Nota: Caso o adversário desista ou o árbitro considere que a integridade física do atleta se encontra posta em causa na ação de finalização, vence o atacante.

6 – VESTUÁRIO

COMPETIDORES

Os competidores deverão usar o uniforme oficial com a parte de cima preta, as calças brancas e os cintos vermelho ou azul dependendo do canto atribuído (conforme ilustrado abaixo).

As calças do uniforme deverão cobrir a perna até ao pé, e as mangas do casaco deverão cobrir o braço até ao pulso.

Os competidores deverão ter uma higiene exemplar, as unhas curtas e o cabelo limpo.

O Conselho de Arbitragem poderá eliminar qualquer oficial ou competidor que não cumpra este requisito.

Exemplo ilustrativo dos equipamentos

Canto Vermelho



Canto Azul



PROTECÇÕES DE COMBATE

Proteção peitoral obrigatória para as competidoras femininas a partir dos 11 anos.
Proteção genital obrigatória em todos os escalões
<i>É obrigatório o uso de protetor bucal</i>

(A organização não garante a disponibilização de qualquer tipo de material)

7 – APRESENTAÇÃO DOS COMPETIDORES

1. O atleta deve apresentar-se junto da área de competição com higiene pessoal exemplar e com unhas cortadas.
2. O atleta não poderá ter no corpo qualquer tipo de óleo ou creme.
3. O atleta não poderá usar, durante o combate, qualquer tipo de adereços de bijutaria, piercings, etc. que ponha em causa a sua integridade física e/ou de outros;
4. O atleta não poderá utilizar, dentro da área de competição, qualquer tipo de calçado;
5. O Kimono do atleta não deverá ter um peso superior a 14oz (475gr.) e não deverá ter excertos que não sejam normais ao Kimono.

8 – DURAÇÃO DO COMBATE

O combate terá a duração de 1 round de 3 minutos.

Em caso de empate haverá uma ronda extra de 1 minuto. A Ronda começará de 0-0 e após a ronda extra, em caso de novo empate, todos os árbitros deverão decidir o vencedor pela seguinte ordem de critérios:

- 1 - O que se manteve mais tempo em posição dominante;
- 2 - O que executou mais tentativas;
- 3 - O mais ativo.

9 – TÉCNICAS ILEGAIS

TÉCNICAS PROIBIDAS / FALTAS

Não são permitidos estrangulamentos ou chaves de braço de uma posição vertical (de pé);

Bate-estacas;

Estrangulamento que force a cervical ou qualquer tipo de chave que force a mesma;

Chave que torça o joelho (cruzar o pé de fora para dentro ultrapassando a linha da virilha do adversário);

Chave de pé reta (girar na direção do pé que não está a ser atacado);

Chave de calcanhar;

Chave ao pé (mata-leão ao pé);

Chaves ao pulso (Mão-de-Vaca);

Mata-leão de frente;

Torcer dedos para trás;

Posição de finalização forçando a abertura da virilha;

Sparring;

Até aos 13 anos não é permitida a execução de qualquer tipo de finalização.

COMO GANHAR

- Por pontos;
- Por abandono;
- Por finalização.

Tipos de Finalizações - exemplos:

- Arm Lock;
- Triângulo;
- Kimura;
- Americana;
- Chave a perna em linha reta;
- Guilhotina;
- Até aos 13 anos não é permitida a execução de qualquer tipo de finalização;
- Etc..

10 – ESCALÕES E PESOS

Masculinos e Femininos			
Escalão etário	Categorias Peso (kg)	Duração da prova	Vestuário de competição
*4/5 anos	-18; -23; -28; -33; -38; +38	a) Eliminatórias e Final 1 round de 3 minutos.	b) Uniforme completo.
6/7 anos	-18; -23; -28; -33; -38; +38		
8/10 anos	-18; -23; -28; -33; -38; -43; -48; -53; +53		
11/13 anos	-23; -28; -33; -38; -43; -48; -53; -58; +58		
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)

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