



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE KEMPO CHINÊS

COMPETIÇÃO DE DEFESA PESSOAL DE RUA

CAPÍTULO 1 ÁREA DE COMPETIÇÃO

A área de competição (8x8 metros) deverá ser plana, sem obstáculos e com tamanho suficiente que permita a execução ininterrupta da Defesa Pessoal.

CAPÍTULO 2 ATLETAS/COMPETIDORES

- Os Competidores têm que estar devidamente inscritos na Associação/Federação, com seguro e atestado médico actualizados.
- É obrigatória a apresentação do Cartão de Competidor.

CAPÍTULO 3 ORGANIZAÇÃO DA COMPETIÇÃO

- As equipas poderão ser constituídas por 3 elementos ou 4 a 5 elementos (Equipas Pequenas ou Equipas Grandes respectivamente).
- Cada equipa deverá apresentar situações ou cenários de defesa pessoal, sendo que pelo menos uma delas tem que ser com um objecto agressor (borracha, madeira ou metal s/ corte)
- Cada equipa apresentará em primeiro a técnica em movimento lento e posteriormente em velocidade real.
- Os treinadores devem abster-se de fazer comentários ou recomendações ao atleta durante a prova. Se tal comportamento ocorrer o atleta será desqualificado.

CAPÍTULO 4 ARBITRAGEM

Para cada área de competição é designado um painel de arbitragem constituído por:

- Juiz Central e 2 Júris/Juízes. Serão também designados Oficiais de Mesa (anotadores, cronometrista e anunciador).
- O Juiz Central antes de cada apresentação, verifica e homologa o material de todos os competidores
- O Juiz Central (responsável pela área), sentar-se-á junto ao perímetro da área de competição de frente para o(s) competidor(s). Os outros dois Júris sentar-se-ão ao lado esquerdo e ao lado direito do Juiz Central.

CAPÍTULO 5 ESCALÕES

- 4 aos 12 anos - todas as graduações;
- 13 aos 15 anos - todas as graduações;
- 16 aos 17 anos - todas as graduações;
- 18 aos 29 anos - todas as graduações;
- Desde 30 anos - todas as graduações;



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE KEMPO CHINÊS

CAPÍTULO 6 VESTUÁRIO

COMPETIDORES

- Os competidores deverão usar o Uniforme limpo e apresentável.
- No caso do *Kempo*, o casaco do uniforme, depois de ajustado com o cinto à volta da cintura, deverá ter um comprimento mínimo que cubra as ancas mas não pode exceder o comprimento de três quartos das coxas. As mangas deverão cobrir no mínimo, até à metade superior do antebraço e no máximo, até ao pulso.
- Não é permitida a utilização de t-shirt ou outra camisola como substituição do casaco do uniforme.
- As calças do uniforme deverão ser suficientemente compridas para cobrir pelo menos dois terços da perna (canela).
- O atleta não poderá utilizar, dentro do *Tatami* ou Ringue, qualquer tipo de calçado.
- Os competidores deverão ter uma higiene exemplar, as unhas curtas e o cabelo limpo e preso se o mesmo tiver comprimento suficiente para tal.
- Os competidores deverão remover qualquer tipo de adereços (jóias, relógios, piercings, etc).

O Conselho de Arbitragem poderá eliminar qualquer competidor que não cumpra estes requisitos.

ÁRBITROS

- Os Árbitros Centrais e Juízes/Júris devem usar o uniforme oficial designado pelo Conselho de Arbitragem. Este uniforme deverá usar-se em todos as competições e cursos. O uniforme oficial será o seguinte:
- Árbitro Central - Camisa de cor branca; Juízes/Júris - Pólo vermelho ou preto.
- Calça de cor preta.
- Sapatos ou sapatilhas pretas conforme a calça, para uso dentro da área de competição.
- Os Árbitros e Juízes/Júris deverão ter uma higiene exemplar, as unhas curtas e o cabelo limpo e preso se o mesmo tiver comprimento suficiente para tal.

CAPÍTULO 7 EQUIPAMENTO DE PROTECÇÃO

Protecção genital e Protector Peitoral:

- É OPCIONAL nos atletas masculinos o uso de protecção genital previamente aprovada pela comissão de arbitragem.
- Para além da protecção genital as atletas femininas terão também opcional o protector peitoral previamente aprovado pela comissão de arbitragem.

CAPÍTULO 8 APRESENTAÇÃO DOS COMPETIDORES

DEFESA PESSOAL DE RUA



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE KEMPO CHINÊS

- O Juiz Central chama por ordem de demonstração, todos os competidores de uma determinada categoria para junto da área de competição.
- Quando o nome do competidor é anunciado pela primeira vez pelo Juiz Central, este deverá sentar-se na cadeira colocada na parte de trás do *Tatami*.
- Quando o nome do competidor é anunciado pela segunda vez, o competidor tem que entrar no *Tatami* de frente para a mesa Central e dirigir-se-á ao Juiz Central. Fará a saudação e apresentar-se-á dizendo o seu nome; o nome do Clube que representa e o que vai executar. No caso de serem utilizadas armas na demonstração as mesmas devem ser apresentadas ao Juiz Central para homologação.
- Quando o Juiz Central faz sinal ao competidor, este deve dirigir-se para o ponto no *Tatami* em que irá iniciar a defesa pessoal. Quando o competidor estiver preparado para dar início à sua apresentação, saúda novamente o Juiz Central, iniciando em seguida a sua prestação.
- Depois de terminar a demonstração da defesa pessoal, o competidor deverá permanecer nesse local até o Juiz Central e os Júris/Juízes terminarem de dar a pontuação. Após a atribuição dos pontos, o Juiz Central dá sinal ao competidor para que este se retire respeitosamente da área de competição.

CAPÍTULO 9 DURAÇÃO DA DEFESA PESSOAL

- O tempo limite para a execução é de 5 minutos (incluindo a reprodução em câmara lenta). Caso o tempo limite seja ultrapassado a equipa será desclassificada.

CAPÍTULO 10 CRITÉRIOS PARA AVALIAÇÃO DA DEFESA PESSOAL

1. Atitude cerimonial, apresentação, concentração e espírito apresentado pelos atletas;
2. Coordenação e sincronismo das técnicas e da equipa;
3. Fluidez e ritmo na aplicação das técnicas;
4. Grau de dificuldade das técnicas apresentadas;
5. Execução correcta das técnicas apresentadas (gestos definidos, claros e perceptíveis);
6. Variedade de técnicas apresentadas;
7. Concentração demonstrada;
8. Velocidade das técnicas;
9. Demonstração realista das técnicas baseadas em situações de rua;
10. Eficácia e precisão das técnicas de ataque e de defesa;

CAPÍTULO 11 ATRIBUIÇÃO DE PONTUAÇÃO

- O competidor que obtiver a maior pontuação será declarado vencedor.
- As pontuações são atribuídas por dois Júris e pelo Juiz Central.
- Não são permitidos empates, no caso de dois competidores obterem a mesma pontuação, o Juiz e os júris procedem ao desempate indicando em simultâneo o competidor que teve melhor prestação.
- A pontuação poderá ser atribuída directamente pelos juízes através de mostrador ou registada em papel;

DEFESA PESSOAL DE RUA



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE KEMPO CHINÊS

- **A pontuação inicial da defesa pessoal num Campeonato Nacional é: 6,0;**
- **A pontuação inicial da defesa pessoal num Campeonato Continental é: 7,0;**
- **A pontuação inicial da defesa pessoal num Campeonato Mundial é 8,0;**

Por cada ponto dos 10 princípios de avaliação da Defesa Pessoal de Rua:

- Se o competidor tiver mau desempenho receberá -0,1;
- Se o competidor tiver excelente desempenho receberá +0,1;
- Se o competidor cometer um engano, mas continuar a demonstração, receberá -0,5;
- Se o competidor parar a demonstração, a sua pontuação é 0.0

As situações omissas no presente regulamento de prova serão resolvidas pelo responsável de arbitragem da prova.

A Comissão de arbitragem reserva-se o direito de alterar o presente regulamento até um dia antes do início da competição.