



# FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE KEMPO CHINÊS

## COMPETIÇÃO DE FORMAS DE MÃO VAZIA

### 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 de Formas de mão vazia.

### 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

- Na competição de Formas o competidor mostra a sua competência numa Forma à sua escolha.
- A competição de Formas divide-se nas provas *Suave* e *Duro*. (excepto escalões até aos 12 anos)
- Durante a competição os participantes deverão executar as Formas obrigatórias do programa técnico oficial do seu Método/Estilo.
- Os competidores poderão desempenhar uma Forma diferente em cada eliminatória.
- O competidor que execute uma Forma diferente do anunciado ou designado à mesa, será desclassificado.
- O uso de armas tradicionais, equipamentos auxiliares ou aparelhos adicionais não é permitido.
- 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

Os escalões oficiais são:

- Infantil (4 – 5 anos) – Cinto branco a amarelo/laranja; laranja a verde; castanho e negro

## FORMAS DE MÃO VAZIA



# FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE KEMPO CHINÊS

- Infantil (6 – 7 anos) – Cinto branco a amarelo/laranja; laranja a verde; castanho e negro
- Infantil (8 – 10 anos) - Cinto branco a amarelo/laranja; laranja a verde; castanho e negro
- Iniciados (11 – 12 anos) - Cinto branco a amarelo/laranja; laranja a verde; castanho e negro
- Juvenil (13 – 15 anos) – Cinto branco a amarelo; laranja a verde; castanho e negro
- Júnior (16 – 17 anos) – Cinto branco a amarelo; laranja a verde; castanho e negro
- Sénior (18 – 30 anos) – Cinto branco a amarelo; laranja a verde; castanho e negro
- Master (+ 30 anos) - Cinto branco a amarelo; laranja a verde; castanho e negro

Os competidores do sexo masculino e feminino competem em categorias separadas.

## 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).
- Não é permitido o uso de óculos. O atleta poderá usar lentes de contacto ou óculos especiais por baixo de um capacete com viseira.

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 todas as competições e cursos. O uniforme oficial será o seguinte:
- Árbitro Central - Camisa de cor branca; Juízes/Júris - Pólo vermelho.
- 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.



# FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE KEMPO CHINÊS

## CAPÍTULO 7 APRESENTAÇÃO DOS COMPETIDORES

- 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 a Forma que vai executar.
- Quando o Juiz Central faz sinal ao competidor, este deve dirigir-se para o ponto no *Tatami* em que irá iniciar a Forma. 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 apresentação da Forma, 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 8 DURAÇÃO DA FORMA

- O tempo limite para a execução é de 5 minutos.

## CAPÍTULO 9 CRITÉRIOS PARA AVALIAÇÃO DA FORMA DE MÃOS VAZIAS

1. **Atitude** – Cerimonial, apresentação, concentração e espírito.
2. **Execução** – Sequência correcta da Forma, coordenação.
3. **Aplicação** – Demonstração realista do significado da Forma.
4. **Técnica** – Gesto técnico definido, claro e perceptível.
5. **Energia** – Força mental e energia utilizados no momento certo.
6. **Respiração** – Respiração adequada à execução da técnica.
7. **Posições** – Correcta colocação do corpo na execução das técnicas.
8. **Equilíbrio** – Manter o ponto de equilíbrio durante a execução da Forma.
9. **Ritmo** – Fluidez de ritmos diferentes na execução da Forma.
10. **Dificuldade** – Grau de dificuldade de execução da Forma tendo em conta a idade e graduação do atleta.

## CAPÍTULO 10 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, poderão realizar outra Forma de forma a desempatá-los ou os Juízes 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;

## FORMAS DE MÃO VAZIA



# FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE KEMPO CHINÊS

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

Por cada ponto dos 10 princípios de avaliação da Forma:

- 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 Forma, 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.**