



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE KEMPO CHINÊS

KNOCK DOWN

CAPÍTULO 1 ÁREA DE COMPETIÇÃO

Um combate de *Knock Down* só se poderá realizar num *Tatami* ou em um Ringue (6x6 metros ou 8x8 metros) Em qualquer dos casos estes terão que ser aprovados pela Direcção da ICKKF e pela Direcção de Arbitragem.

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

- Esta prova consiste num tipo de combate contínuo, que será interrompido por ordem do Árbitro Central sempre que se justificar a marcação de uma falta ou um aviso ou seja necessário interromper o combate.
- Na duração do combate os atletas deverão executar as técnicas com qualidade onde **NÃO HAVERÁ CONTROLO** de força de impacto.

CAPÍTULO 4 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.
 - analisar os competidores e caso se justifique, por inferioridade técnica persistente, dar por terminado o combate.
 - em caso de corte e/ou uma hemorragia prolongada num atleta, pedir o parecer do médico assistente e caso se justifique dar por terminado o combate.
 - fazer a contagem decrescente de 15 segundos, assim que a luta for para o chão. Se houver passividade dos atletas parar e reiniciando de pé.
 - fazer a contagem de protecção crescente de 10 segundos, assim que um dos competidores se encontre com problemas de oxigenação ou prestes a levar um *knock out (KO)*.

JÚRIS

Num combate de *Knock Down* a mesa de área é composta por 3 Juízes, 1 cronometrista e 1 apontador, que terão como obrigação:

- Registrar os pontos e as faltas dos atletas;
- Avaliarem o grau técnico dos atletas;

KNOCK DOWN



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE KEMPO CHINÊS

- Cronometrar o tempo do combate;
- Os Juizes permanecerão neutros durante o combate, excluindo quando se verificar uma violação das regras, altura em que deverão informar o Árbitro Central. Isto deverá ser feito de imediato caso o Árbitro não se tenha apercebido.

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.

FALTAS QUE LEVAM À DESQUALIFICAÇÃO IMEDIATA

- Projectar o adversário para fora do Ringue.
- Cabeçadas intencionais.
- Golpes com o intuito de cegar o adversário.
- Mordeduras.
- Golpes intencionais aos genitais.
- Joelhadas à cabeça.
- (inclui treinador) Desrespeito ao Árbitro Central, Júris/Juizes e Técnicos dos cantos.
- (inclui treinador) Linguagem obscena na zona de combate.
- (inclui treinador) Dirigir-se ao adversário para o insultar ou provocar.
- Atacar o adversário quando o combate estiver parado.

Um atleta poderá ainda ser desqualificado imediatamente, caso se verifique uma persistência em fugir ao combate; deite fora o protector bucal intencionalmente ou finja uma falta.

Os treinadores devem manter um comportamento cívico durante o combate, sob pena do atleta ser desqualificado.

CAPÍTULO 5 ESCALÕES

Os atletas serão divididos por peso, idade e graduação (cintos de cor e cintos castanhos/pretos).

DIVISÃO POR IDADE

- Escalão Mestre – desde 30 anos;
- Escalão Sénior – 16 a 29 anos (16 e 17 devem ter termo de responsabilidade do treinador e encarregado de educação);

DIVISÃO POR CLASSE E PESO

● **Masculinos**

-55kg; -60kg; -65kg; -70kg; -75kg; -80kg; -85kg; -90kg; +90kg.

KNOCK DOWN



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE KEMPO CHINÊS

Femininos

-50kg; -55kg; -60kg; -65kg; -70kg; +70kg.

CAPÍTULO 6 VESTUÁRIO

COMPETIDORES

Os competidores deverão usar o Uniforme limpo e apresentável.

É obrigatório o uso de Uniforme completo.

- 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 ao cotovelo 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 ou lentes de contacto.

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.
- O Árbitro Central tem que usar luvas em látex autorizadas pela Federação.

CAPÍTULO 7 EQUIPAMENTO DE PROTECÇÃO

PROTECÇÕES DE COMBATE

Protector Bocal:

KNOCK DOWN



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE KEMPO CHINÊS

- É OBRIGATÓRIO o uso de um protector bucal. O protector bucal está sujeito a uma inspecção e aprovação pela Comissão de Arbitragem.
- Um round não se iniciará sem que os atletas tenham os protectores bucais devidamente colocados.
- Se durante um round o protector bucal sair involuntariamente da boca de um dos atletas, compete ao árbitro central pedir tempo para que a protecção seja limpa e colocada devidamente no lugar.

Protecção genital e Protector Peitoral:

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

Luva MMA:

- O uso de Luva MMA no Knock Down é OBRIGATÓRIO. Estas devem ser previamente aprovadas pela comissão de arbitragem.

Caneleira:

- O uso de caneleiras e pé (tipo meia) no *Knock Down* é OBRIGATÓRIO. Estas devem ser previamente aprovadas pela comissão de arbitragem.

CAPÍTULO 8 APRESENTAÇÃO DOS COMPETIDORES

- O Árbitro Central chamará todos os competidores de uma determinada categoria para junto da área de competição onde deverão começar a equipar-se.
- À segunda chamada, os competidores devem comparecer no canto correspondente designado pelo Árbitro Central ou Mesa da Área.
- Após a terceira e última chamada para o combate, o competidor dispõe apenas de 30 segundos para comparecer na área de competição devidamente equipado e no canto designado.

CAPÍTULO 9 DURAÇÃO DO COMBATE

O combate estará dividido em:

- Eliminatórias – 2 rounds de 2 minutos cada, com um intervalo de descanso de 1 minuto entre estes.
- Final - 2 rounds de 2 minutos cada, com um intervalo de descanso de 1 minuto entre estes..

TÉRMINO DO COMBATE

TÉRMINO DO COMBATE

O combate termina por superioridade técnica, por pontos; por decisão Médica, do Árbitro Central, ou quando:

- um dos lutadores já não reage nem se defende dos golpes desferidos contra ele;

KNOCK DOWN



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE KEMPO CHINÊS

- Quando um dos lutadores bate no *Tatami* indicando que já não suporta mais o golpe ou que não consegue prosseguir o combate;
- Quando um dos lutadores diz *Mate*;
- um lutador desmaia;
- existir um *Knock Out*;
- existir um *KO* técnico;
- não for possível estancar uma hemorragia num corte de um lutador;
- um dos treinadores lança a toalha para o chão;
- um lutador violar as regras que levam à desqualificação imediata;
- um lutador cometer mais de três faltas;

CAPÍTULO 10 PONTUAÇÃO/TÉCNICAS LEGAIS E ILEGAIS

TÉCNICAS PROIBIDAS/FALTAS

- Qualquer tipo de golpe à zona genital;
- Golpes com o intuito de cegar o adversário;
- Desferir golpes à nuca, garganta ou coluna;
- Morder;
- Cabeçadas;
- Joelhada à cabeça
- Cotovelada à cabeça
- Golpes de mão à cabeça
- Agarrar nas cordas (Ringue);
- Projecções que levem o adversário a cair directamente com a cabeça.

TÉCNICAS LEGAIS/PERMITIDAS

Cabeça:

- Técnicas de Perna: Circular; Semi-gancho; Descendente; Exterior; Rotativos;

Tronco:

- Técnicas de Punho e Braço: Directo; Gancho; *Uppercuts*; Reverso; Cotovelada;
- Técnicas de Perna: Circular; Frontal; Lateral; Semi-gancho; Descendente; Exterior; Rotativos; Joelhada;

Pernas:

- Técnicas de Perna: *Low-kick's* exteriores; *Low-kick's* interiores; Varrimentos; Joelhada,

No Chão (só ao tronco)

- Socos; Joelhada; Cotovelada;

Golpes no chão devem ser isolados e não contínuos

Chave/Estrangulamento/Projecção:

- Chaves com o intuito de imobilizar ou estrangular o adversário em pé;
- Projectar o adversário para o chão;

KNOCK DOWN



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE KEMPO CHINÊS

- Chaves com o intuito de imobilizar ou estrangular o adversário no chão*
- * Uma vez no chão os atletas dispõem de 15 segundos para efectuar uma chave, caso esta não se concretize no tempo limite, Se houver passividade dos atletas o Árbitro Central intervirá mandando prosseguir o combate em pé.

SISTEMA DE PONTUAÇÃO

- Socos tecnicamente bem executados ao tronco – 1 Ponto
- Pontapés ao tronco e pernas – 1 Ponto
- Cotoveladas ao tronco – 1 Ponto
- Joelhadas ao tronco – 1 Ponto
- Pontapés à cabeça – 2 Pontos
- Projecções tecnicamente bem executadas – 2 Pontos
- Pontapés à cabeça em salto – 3 Pontos

Cada Júri irá pontuar numa escala de 8 a 10 cada round.

No final para que se encontre um vencedor terá que existir no mínimo dois Júris com uma pontuação unânime.

Ex:

Júri 1 - 10 P. Atleta **A**

Júri 2 - 8 P. Atleta **B**

Júri 3 - 9 P. Atleta **A**

Vencedor atleta **A**

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.

KNOCK DOWN