



# FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE KEMPO CHINÊS

## LIGHT CONTACT

### CAPÍTULO 1 ÁREA DE COMPETIÇÃO

Um combate de *Light Contact* 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.
- Na duração do combate os atletas deverão executar as técnicas com qualidade onde HAVERÁ CONTROLO de força de impacto.
- Todos os golpes tem que ter uma trajectória clara de ida e volta, golpes com extensão completa são considerados falta.

### 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 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 *Light Contact* a mesa de área é composta por 3 Juízes, 1 cronometrista e 1 apontador, que terão como obrigação:

- Registar os pontos e as faltas dos atletas;

## LIGHT CONTACT



# FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE KEMPO CHINÊS

- Avaliarem o grau técnico dos atletas;
- Cronometrar o tempo do combate;
- Os Juízes 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

- Agarrar ou Projectar.
- Cabeçadas intencionais.
- Golpes com o intuito de cegar o adversário.
- Mordeduras.
- Golpes intencionais aos genitais.
- Joelhadas e Cotoveladas a qualquer parte do corpo.
- (inclui treinador) Desrespeito ao Árbitro Central, Júris/Juízes 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.
- Atacar o adversário enquanto este cai ou quando este ainda se encontra no chão.
- Qualquer técnica, legal ou ilegal, que ponha em causa a integridade física do atleta.

Um atleta poderá ainda ser desqualificado imediatamente, caso se verifique uma persistência em fugir ao contacto; 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 castanhos/pretos e cintos de cor (incluindo brancos e amarelos)).

### DIVISÃO POR IDADE

- Escalão Master – desde 30 anos;
- Escalão Sénior – 18 a 29 anos;
- Escalão Júnior – 16 a 17 anos;
- Escalão Cadete – 13 a 15 anos;

## LIGHT CONTACT



# FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE KEMPO CHINÊS

## DIVISÃO POR CLASSE E PESO

### • MASTER e SÉNIOR

#### Masculinos

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

#### Femininos

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

### • CADETE e JÚNIOR

#### Masculinos e Femininos

-25kg; -30kg; -35kg; -40kg; -45kg; -50kg; -55kg; -60kg; -65kg; -70kg; -75kg; +75kg.

## 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.
- Só é permitida a utilização de t-shirt ou outra camisola como substituição do casaco do uniforme se a mesma for oficial do estilo.
- 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 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.



# FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE KEMPO CHINÊS

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

## CAPÍTULO 7 EQUIPAMENTO DE PROTECÇÃO

### *PROTECÇÕES DE COMBATE*

#### **Protector Bucal:**

- É OBRIGATÓRIO o uso de um protector bucal sempre que o atleta não use capacete fechado. 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.

#### **Luvas:**

- É OBRIGATÓRIO o uso de luvas de boxe de 10oz previamente aprovadas pela comissão de arbitragem.

#### **Caneleiras com protecção de pé:**

- É OBRIGATÓRIO o uso de caneleiras com protecção de pé e calcanhar previamente aprovadas pela comissão de arbitragem.

#### **Capacete:**

- É OBRIGATÓRIO o uso de capacete nos escalões de Cadetes e Juniores previamente aprovados pela comissão de arbitragem. (capacete aberto).

## 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.



# FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE KEMPO CHINÊS

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

## TÉRMINO DO COMBATE

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

- um dos lutadores já não reage nem se defende dos golpes desferidos contra ele;
- não for possível estancar uma hemorragia num corte de um lutador;
- existir um *Knock Out*;
- existir um *KO* técnico;
- um lutador desmaia;
- 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;
- Joelhadas e Cotoveladas;
- Morder;
- Cabeçadas;
- Agarrar ou projectar
- Atacar o adversário quando este ainda se encontra no chão;
- Rotativos de braço;
- Técnicas de perna efectuadas com o calcanhar.

### TÉCNICAS LEGAIS / PERMITIDAS

#### Cabeça:

- Técnicas de Punho: Directo; Gancho; *Uppercuts*; Reverso;
- Técnicas de Perna: Circular; Semi-gancho; Descendente; Exterior; Rotativos;



# FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE KEMPO CHINÊS

## Tronco:

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

## Pernas:

- Técnicas de Perna: *Low-kick's* exteriores;

## SISTEMA DE PONTUAÇÃO

- Socos tecnicamente bem executados ao tronco e cara – 1 Ponto
- Pontapés ao tronco e pernas – 1 Ponto
- Pontapés à cabeça – 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.**