

REGRAS DE LIGHT KUNG-DO

Artigo 1º

Definição

1. O Light Kung-Do é um tipo de combate desportivo que visa preparar os praticantes para a competição de Kung-Do.
2. No Light Kung-Do é proibido o Knockout (KO) e como tal é proibido golpear sem controlo. Os golpes devem ser aplicados com controlo e precisão para serem pontuáveis.
3. Uma forma razoável para descrever "golpes sem controlo e com força excessiva" seriam todos os golpes que passem ou que vão para além do alvo.
4. Os competidores podem utilizar técnicas legais, nomeadamente socos, joelhadas ao corpo e pernas, pontapés, projecções, imobilizações e finalizações (chaves e estrangulamentos).
5. As técnicas de finalização devem ser terminadas de forma gradual e segura.
6. Qualquer técnica aplicada com intenção maliciosa será considerada com força excessiva e poderá resultar em desqualificação imediata.
7. O Árbitro reserva-se sempre o direito de parar um combate para proteger a integridade física de um competidor.
8. Considera-se que um competidor está na posição de chão quando o seu tronco, joelho(s) ou três pontos do seu corpo tocam o Tapete.
9. Posição de Combate: Posição de pé em que os competidores devem colocar-se em guarda, distantes três (3) metros entre si.
10. A competição no Kung-Do tem como fim principal testar a evolução técnica, mental e espiritual dos seus praticantes e promover a amizade, paz e harmonia entre todos os participantes.

Artigo 2º

Níveis máximos de contacto

1. Combate em pé: Contacto ligeiro.
2. Golpes executados imediatamente a seguir a uma projecção ou queda:
 - a) Golpes à cabeça: Toque ligeiro;
 - b) Golpes ao tronco: Contacto ligeiro.
 - i) *Toque ligeiro, significa que não há penetração do golpe ou movimento do alvo.*
 - ii) *Contacto ligeiro, significa que há uma penetração ligeira do golpe ou um movimento ligeiro do alvo.*

Artigo 3º

Classes de Atletas

Os competidores de Light Kung-Do são agrupados numa classe aberta mas devem possuir a graduação mínima de Faixa Laranja ou equivalente.

Artigo 4º

Escalões etários



1. Os escalões etários dos atletas são os seguintes:
 - a) Infantis: Atletas entre dez (10) e onze (11) anos de idade;
 - b) Juvenis: Atletas entre doze (12) e treze (13) anos de idade;
 - c) Cadetes: Atletas entre quatorze (14) e quinze (15) anos de idade;
 - d) Juniores: Atletas entre dezasseis (16) e dezassete (17) anos de idade;
 - e) Jovens Sub-20: Atletas entre dezoito (18) e dezanove (19) anos de idade;
 - f) Seniores: Atletas entre dezoito (18) e quarenta (40) anos de idade;
 - g) Veteranos: Atletas entre quarenta e um (41) e sessenta (60) anos de idade.
2. O escalão etário será determinado pela idade do atleta no primeiro dia da competição.
3. É obrigatório a apresentação ao delegado oficial dum documento de identificação legal e a Licença de Praticante.

Artigo 5º **Categorias de peso**

1. Categorias de peso para Masculinos:
 - a) Infantis: ≤28 Kg, ≤31 Kg, ≤34 Kg, ≤37 Kg, ≤40 Kg, ≤43 Kg, ≤46 Kg, ≤49 Kg, ≤53 Kg e >53 Kg;
 - b) Juvenis: ≤34 Kg, ≤37 Kg, ≤40 Kg, ≤43 Kg, ≤46 Kg, ≤49, ≤53 Kg, ≤57 Kg, ≤61 Kg e >61 Kg;
 - c) Cadetes: ≤40 Kg, ≤43 Kg, ≤46 Kg, ≤49 Kg, ≤53 Kg, ≤57 Kg, ≤61 Kg, ≤65 Kg, ≤70 Kg, ≤75 Kg e >75 Kg;
 - d) Juniores: ≤53 Kg, ≤57 Kg, ≤61 Kg, ≤65 Kg, ≤70 Kg, ≤75 Kg, ≤80 Kg, ≤86 Kg, ≤92 Kg; ≤99 Kg e >99 Kg;
 - e) Jovens Sub-20, Seniores e Veteranos: ≤57 Kg, ≤61 Kg, ≤65 Kg, ≤70 Kg, ≤75 Kg, ≤80 Kg, ≤86 Kg, ≤92 Kg, ≤99 Kg e >99 Kg.
2. Categorias de peso para Femininos:
 - a) Infantis: ≤27 Kg, ≤30 Kg, ≤33 Kg, ≤36 Kg, ≤39 Kg, ≤42 Kg, ≤45 Kg, ≤48 Kg e >48 Kg;
 - b) Juvenis: ≤30 Kg; ≤33 Kg, ≤36 Kg, ≤39 Kg, ≤42 Kg, ≤45 Kg, ≤48, ≤52 Kg, ≤56 Kg, ≤60 Kg e >60 Kg;
 - c) Cadetes: ≤37 Kg, ≤40 Kg, ≤43 Kg, ≤46 Kg, ≤49 Kg, ≤52 Kg, ≤56 Kg, ≤60 Kg, ≤65 Kg, ≤70 Kg e >70 Kg;
 - d) Juniores: ≤48 Kg, ≤52 Kg, ≤56 Kg, ≤60 Kg, ≤65 Kg, ≤70 Kg, ≤75 Kg, ≤80 Kg e >80 Kg;
 - e) Jovens Sub-20, Seniores e Veteranos: ≤52 Kg, ≤56 Kg, ≤60 Kg, ≤65 Kg, ≤70 Kg, ≤75 Kg, ≤80 Kg e >80 Kg.

Artigo 6º **Duração dos combates**

1. Infantis:
 - Um (1) round de um (1) minuto e trinta (30) segundos.
2. Juvenis:
 - Dois (2) rounds de um (1) minuto e trinta (30) segundos cada.
3. Cadetes, Juniores e Veteranos:
 - Dois (2) rounds de dois (2) minutos cada.
4. Jovens Sub-20 e Seniores:
 - Dois (2) rounds de três (3) minutos cada;



FPKD
FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE KUNG-DO

5. O intervalo entre rounds deverá ser de sessenta (60) segundos.
6. Em caso de Empate, nas competições em que seja necessário encontrar-se um vencedor, realiza-se um (1) prolongamento de dois (2) minutos para os Jovens Sub-20 e Seniores, e de um (1) minuto para os restantes escalões etários. Se o prolongamento terminar também com um Empate, o Árbitro e os Juizes decidem o vencedor.
 - i) *Nas competições no formato de torneio, os competidores devem ter um tempo mínimo de quinze (15) minutos de descanso entre os combates.*
 - ii) *Num torneio de um dia um competidor poderá ter no máximo cinco (5) combates.*

Artigo 7º **Técnicas Permitidas**

No Light Kung-Do são permitidas as seguintes técnicas:

- a) Socos e pontapés à cabeça, corpo e pernas, quando ambos os competidores estão em pé;
- b) Joelhadas ao corpo e pernas, quando ambos os competidores estão em pé;
- c) Projecções;
- d) Imobilizações e finalizações;
- e) Socos sem contacto à cabeça ou socos com contacto ligeiro ao corpo, executados imediatamente a seguir a uma projecção ou queda. O competidor deve aplicar os golpes (máximo 3) a partir da posição de pé com os “joelhos fletidos” ou da posição de “joelho na barriga”, para que esses golpes sejam pontuáveis.

Artigo 8º **Técnicas Proibidas e Faltas**

1. São consideradas Faltas os seguintes actos ou técnicas:

- Descontrolo emocional;
- Golpear sem controlo e com força excessiva;
- Golpear o oponente quando este está no chão, excepto conforme descrito na alínea e) do Artigo 7º;
- Golpear a partir do chão contra o oponente que está em pé (os competidores podem defender-se e aplicar técnicas de grappling);
- Cabeçadas;
- Morder;
- Cuspir o protector dental;
- Ataques ao baixo-ventre ou aos genitais;
- Slamming (as projecções não são consideradas slamming, excepto se o Árbitro determinar que houve intenção de lesionar o oponente. Esta proibição tem como fim principal impedir que se faça Slamming para escapar da guarda ou de várias finalizações e para evitar lesões graves);
- Back splashing da posição de pé;
- Aplicar técnicas de finalização de forma violenta ou excessiva (o competidor deve dar tempo ao oponente para desistir);
- Chave à cervical/chave à coluna vertebral (neck cranks, twisters, etc). É legal aplicar uma certa pressão na coluna durante a aplicação dum estrangulamento (ex: Guilhotina e mata-leão);



FPKD
FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE KUNG-DO

- Chave de calcanhar;
 - Chave de joelho com torção (é permitida a chave de joelho recta);
 - Meter os dedos nos olhos, boca ou outros orifícios do corpo;
 - Pressionar intencionalmente com a ponta do cotovelo os olhos do oponente;
 - Esticar os dedos da mão em direcção aos olhos ou rosto do oponente;
 - Puxar os cabelos;
 - Beliscar, puxar ou torcer a pele;
 - Agarrar, puxar ou torcer as orelhas;
 - Agarrar o equipamento ou a T-shirt/Rashguard do oponente (é permitido agarrar as calças);
 - Agarrar menos de três (3) dedos das mãos ou pés;
 - Golpear a garganta ou agarrar a traqueia com as mãos;
 - Tapar com a mão a boca e/ou o nariz do oponente;
 - Golpear a nuca;
 - Golpear a coluna vertebral;
 - Golpear os rins;
 - Golpear com o "martelo da mão" (é permitido golpear apenas com a parte almofadada da luva);
 - Golpear com o cotovelo;
 - Golpear com o Joelho à cabeça;
 - Golpear com a "mão aberta", excepto golpes em forma de empurrão ao tronco do oponente;
 - Golpear com o antebraço;
 - Golpear os joelhos, excepto a parte posterior do joelho (flexão natural);
 - Pisar o oponente quando este está no chão, excepto pisar as pernas do oponente sem intenção de o lesionar;
 - Spiking (projecção em que um competidor controla o corpo do oponente colocando os pés em direcção ao céu com a cabeça para baixo e em seguida atira-o de cabeça ou pescoço contra o Tapete);
 - Atirar o oponente contra o joelho;
 - Atirar, projectar ou empurrar o oponente para fora da Área de Competição;
 - Utilizar substâncias escorregadias no corpo, uniforme ou equipamento;
 - Atacar o oponente durante a interrupção do combate;
 - Atacar o oponente quando este está sob protecção do Árbitro;
 - Atacar o oponente após o sinal do fim do round;
 - Desrespeitar as instruções do Árbitro;
 - Simular uma Lesão;
 - Passividade;
 - Sair Fora dos Limites;
 - Interferência dos Treinadores;
 - Falar durante o combate;
 - Utilizar uma linguagem abusiva ou outros comportamentos anti-desportivos.
2. Outras proibições:
- Socos à cabeça (apenas nos Infantis e Juvenis);
 - Golpear o oponente após projecção ou queda (apenas nos Infantis e Juvenis);



FPKD
FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE KUNG-DO

- Joelhadas (apenas nos Infantis, Juvenis e Cadetes);
- Socos rotativos à cabeça (apenas nos Infantis, Juvenis, Cadetes e Juniores);
- Pontapés de machado, pontapés de gancho e pontapés rotativos de gancho com o calcanhar à cabeça. Estes pontapés devem ser aplicados com a sola do pé (apenas nos infantis, Juvenis, Cadetes e Juniores);
- Pontapés lineares e pisões às pernas do oponente (apenas nos Infantis, Juvenis, Cadetes e Juniores);
- Pontapés abaixo da linha do joelho (apenas nos Infantis, Juvenis, Cadetes e Juniores. Nestes escalões etários, os golpes abaixo da linha do joelho são permitidos apenas como tentativa para executar uma projecção);
- Técnicas de finalização (apenas nos Infantis);
- Agarrar apenas a cabeça ou o pescoço para projectar (apenas nos Infantis e Juvenis);
- Compressão com as pernas aos rins ou costelas (apenas nos Infantis e Juvenis);
- Triângulo de pernas puxando a cabeça (apenas nos Infantis e Juvenis);
- Técnicas de finalização forçando a abertura da virilha (apenas nos Infantis e Juvenis);
- Chave de pé recta (apenas nos Infantis e Juvenis);
- Guilhotina em pé ou sem o braço do oponente no interior (apenas nos Infantis e Juvenis);
- Estrangulamento de Ezequiel (apenas nos Infantis, Juvenis e Cadetes);
- Estrangulamento Norte/Sul sem o braço do oponente no interior (apenas nos Infantis, Juvenis e Cadetes);
- Chave de joelho recta (apenas nos Infantis, Juvenis e Cadetes);
- Chave de pulso (apenas nos Infantis, Juvenis, Cadetes e Juniores);
- Compressão com as pernas ao pescoço sem o braço do oponente no interior (apenas nos Infantis, Juvenis, Cadetes e Juniores);
- Mata-leão no pé (apenas nos Infantis, Juvenis, Cadetes e Juniores);
- Suplex (apenas nos Infantis, Juvenis, Cadetes e Juniores);
- Queda-tesoura (apenas nos Infantis, Juvenis, Cadetes e Juniores);
- Passagens de Guarda que coloquem em risco a coluna vertebral (apenas nos Infantis, Juvenis, Cadetes e Juniores).

3. Todas as Faltas são mencionadas nas Fichas de Pontuação e a dedução de pontos deverá ser efectuada no round em que ocorreram as Faltas.

Artigo 9º **Remissão**

Em tudo o omissis nas presentes regras aplica-se, com as devidas adaptações, as Regras de Competição de Kung-Do.