

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 Tatami.
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 na arte marcial 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 Cintura Laranja ou equivalente.

Artigo 4º

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;



FPKD
FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE KUNG-DO

- 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 5º **Técnicas Proibidas e Faltas**

1. São consideradas Faltas os seguintes actos ou técnicas:

- Descontrolo emocional;
- Golpear o oponente quando este está no chão, excepto conforme descrito na alínea e) do Artigo 4º;
- Golpear a partir do chão contra o oponente que está em pé (os competidores podem defender-se e aplicar técnicas de grappling);
- Golpear com força excessiva;
- 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 sem 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);
- 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;

- Atirar o oponente de cabeça ou pescoço para o chão (Spiking/Pile-driving: 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 tatami);
- 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);
- Golpear conforme descrito na alínea e) do Artigo 4º (apenas nos Infantis);
- 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);
- Suplex (apenas nos Infantis, Juvenis, Cadetes e Juniores);
- 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);
- 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



FPKD
FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE KUNG-DO

efectuada no round em que ocorreram as Faltas.

Artigo 6º

Remissão

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