

REGRAS DE COMPETIÇÃO

ZEN KUNG DO



IKDF

INTERNATIONAL KUNG-DO FEDERATION

EFFECTIVAS A PARTIR DE 01 JANEIRO 2024



IKDF
INTERNATIONAL KUNG DO FEDERATION

Artigo 1º **Definição**

1. O Zen Kung Do é uma forma de combate artístico em que a ênfase deve ser colocada na criatividade, na técnica e no espírito, expressando a essência do Kung-Do.
2. No Zen Kung Do dois (2) ou quatro (4) competidores da mesma equipa apresentam uma coreografia livre, em que as sequências devem refletir a realidade de um combate. Um dos competidores deve assumir o lado defensivo e o(s) outro(s) o lado ofensivo. Durante o combate artístico ambos os lados podem executar livremente ataques, defesas e contra-ataques, contudo é essencial que o lado defensivo encerre a apresentação com um golpe ou finalização definitiva. Na categoria mista, é da competência da mulher o lado defensivo.
3. A competição em todas as formas de Kung-Do tem como fim principal testar a evolução técnica, mental e espiritual dos seus praticantes e promover a amizade, harmonia e a paz em todo o mundo.

Artigo 2º **Área de Competição**

1. A Área de Competição (Tapete) é composta por uma Área de Combate com 8 m x 8 m e por uma Área de Segurança com dois (2) metros de cada lado. A Área de Combate e a Área de Segurança devem estar demarcadas por cores diferentes.
 - i) A Área de Combate deve incluir uma zona de aviso, sinalizando a aproximação dos competidores do limite da Área de Combate. Esta zona deve ter 1 m de largura de cada lado de cor amarela ou ser demarcada por uma linha amarela com o mínimo de 5 cm e máximo de 10 cm de largura.
 - ii) Se a Área de Competição for construída sobre uma plataforma, com a altura máxima de 80 cm, as laterais da plataforma devem ter uma inclinação de 45º para o lado externo.
 - iii) Para prevenir acidentes poderá ser adicionado um (1) metro à Área de Segurança, sendo proibido o combate na área adicional.
2. O Tapete deve ter a espessura mínima de vinte e cinco (25) milímetros e máxima de cinquenta (50) milímetros.
 - i) A IKDF recomenda a utilização de Tapete com quarenta (40) milímetros de espessura.
 - ii) Um Tapete com espessura regulamentar inferior a quarenta (40) milímetros deve obrigatoriamente assentar em piso com amortecimento (caixa de ar, plataforma, etc.).
3. A Área de Competição deve ter dois lados opostos, um lado vermelho e um lado azul. Os lados devem ser marcados do lado de fora do Tapete, por uma linha vermelha do lado esquerdo da Mesa e por uma linha azul do lado direito, cada uma com 1 m de comprimento por 10 cm de largura, indicando as posições iniciais dos competidores.
4. Deve ser mantida uma zona livre, no mínimo de um (1) metro, em redor da Área de Competição.
5. Junto à Área de Competição, deve estar disponível o seguinte equipamento:
 - Mesa e cadeiras para os Oficiais e Staff da competição;
 - Um (1) gongo ou apito;
 - Dois (2) cronómetros;
 - Sistema electrónico de pontuação ou fichas de pontuação e de decisão do combate;
 - Um (1) microfone ligado a um sistema de som;
 - Garrafas de água (em plástico) para os Oficiais e Staff da competição;
 - Quatro (4) cadeiras (Árbitro e Juízes);



IKDF
INTERNATIONAL KUNG DO FEDERATION

- Uma (1) cadeira para o Treinador;
- Dois (2) baldes para os competidores;
- As regras de competição da IKDF.

Artigo 3º **Fora dos Limites**

Designa-se como Fora dos Limites quando um competidor na posição de pé toca o Tapete com um pé completamente fora da Área de Combate ou quando na posição de chão alguma parte do corpo de um competidor está fora da Área de Segurança.

- i) Se um competidor sair da Área de Combate como resultado de um golpe, empurrão, projecção ou outra técnica do oponente, a acção não será classificada como saída.*
- ii) Se um ou os dois pés de um competidor ficarem fora da Área de Combate durante uma manobra rápida, após a qual ele retorna imediatamente à Área de Combate, a manobra não será classificada como saída.*

Artigo 4º **Higiene e Segurança**

1. Os competidores devem estar limpos e apresentarem uma aparência asseada.
2. As unhas dos pés e das mãos devem estar curtas e limadas.
3. Os competidores não podem usar objetos de metal ou outros acessórios.
4. Os competidores podem usar lentes de contacto gelatinosa. Todas as outras lentes de contacto são proibidas.
5. Os competidores com cabelos longos devem amarrar o cabelo de tal forma que ele não apresente qualquer perigo para qualquer dos competidores ou Árbitro.
6. Proibido o uso de vaselina, linimento ou outro produto similar.
7. O Árbitro poderá desqualificar uma equipa que não cumpra esta regra.

Artigo 5º **Etiqueta**

Os competidores devem executar a saudação à entrada e saída do Tapete, à Mesa, ao Árbitro e ao(s) oponente(s) no início e no final do combate artístico.

Artigo 6º **Competições, categorias e divisões**

1. Defesa contra um oponente:
 - a) Masculinos: Homem vs. Homem;
 - b) Femininos: Mulher vs. Mulher.
2. Defesa contra três oponentes:
 - a) Masculinos: Homem vs. 3 Homens;
 - b) Mista: Mulher vs. 3 Homens.

Artigo 7º



IKDF
INTERNATIONAL KUNG-DO FEDERATION

Duração do combate artístico

1. O combate artístico deve ter uma duração mínima de um (1) minuto e máxima de dois (2) minutos.
2. O tempo é contado desde a saudação ao Árbitro no início do combate artístico até à saudação ao Árbitro no final do mesmo.

Artigo 8º

Uniforme de Competição

1. Uniforme dos competidores:
 - a) Calça modelo Kung-Do (preta ou branca);
 - b) T-shirt de manga curta, de cor correspondente ao respectivo lado do competidor (vermelho/azul) ou de cor neutra;
 - c) Na competição “Defesa contra vários oponentes” é permitido o uso de sapatilhas de artes marciais/desportos de combate por todos os membros da equipa.
2. Uniforme dos Árbitros e Juizes:
 - a) Calça preta ou azul escura;
 - b) T-shirt/polo com o logótipo da IKDF;
 - c) Sapatilhas.
3. Uniforme dos Treinadores:
 - a) Fato de treino ou calça de treino e t-shirt/polo;
 - b) Sapatilhas.

Artigo 9º

O Treinador

1. O treinador deve ser um instrutor licenciado pela IKDF.
2. Apenas um (1) treinador está autorizado a secundar a sua equipa.
3. Durante a execução do combate artístico, o treinador deve estar sentado num dos lados (vermelho/azul), a pelo menos um (1) metro de distância do Tapete. Está proibido de se levantar, tocar no Tapete, falar, perturbar a competição, dar instruções, e ainda de encorajar a equipa ou incitar o público por palavras ou sinais.
Se a Área de Competição for elevada os treinadores serão colocados fora da área elevada.
4. O treinador por uma violação aos regulamentos e regras estabelecidas, poderá ser penalizado com as seguintes sanções:
 - a) Para uma 1ª violação o treinador recebe uma advertência;
 - b) Para uma 2ª violação o treinador recebe um Aviso;
 - c) Para uma 3ª violação o treinador será removido das suas funções nesse combate. Se um treinador for removido pela segunda vez, esse treinador será suspenso da competição.

Artigo 10º

Proibições gerais

- Provocar lesões ou acidentes por falta de controlo das técnicas;
- Provocar o Knockout ou o desfalecimento do oponente;



IKDF
INTERNATIONAL KUNG-FU FEDERATION

- Golpear com os dedos os olhos do(s) oponente(s);
- Esticar os dedos da mão em direcção aos olhos do oponente;
- Atirar, projectar ou empurrar o oponente para fora da Área de Competição;
- Movimentos ginásticos sem finalidade marcial;
- Movimentos de dança;
- Fora dos Limites;
- Utilizar substâncias escorregadias no corpo, uniforme ou equipamento;
- Interferência do Treinador;
- Falar durante o combate artístico;
- Desrespeitar as instruções do Árbitro;
- Conduta inadequada de um ou de vários competidores;
- Celebração excessiva e manifestações políticas ou religiosas.

Artigo 11º **Defesa contra um oponente**

1. Esta competição é aberta a praticantes a partir dos 7 anos de idade com graduação igual ou superior a cinto Amarelo.

2. Escalões etários:

- a) U12;
- b) U14;
- c) U18;
- d) ≥18.

3. Equipamento:

- Luvas abertas modelo Kung-Do (8 Oz, os tamanhos grandes podem pesar ligeiramente mais);
- Caneleiras tipo meia, em pano com preenchimento de espuma (é proibido o uso de caneleiras com presilhas tipo velcro);
- Protector dental;
- Coquilha (obrigatório nos Homens, opcional nas Mulheres).

As luvas e as caneleiras devem ser de cor correspondente ao respectivo lado do competidor (vermelho/azul).

4. Técnicas permitidas:

São permitidas técnicas legais, nomeadamente golpes, projecções, imobilizações, chaves e estrangulamentos.

5. Proibições específicas:

- Cabeçadas;
- Ataques ao baixo-ventre ou aos genitais;
- Puxar os cabelos;
- Beliscar, puxar ou torcer a pele;
- Agarrar, puxar ou torcer as orelhas;
- Agarrar o equipamento ou a T-shirt 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;
- Golpear a nuca;
- Golpear a coluna vertebral;



IKDF

INTERNATIONAL KUNG-FU FEDERATION

- Golpear os joelhos, excepto a parte posterior do joelho (flexão natural);
- Pisar a cabeça do oponente quando este está no chão;
- Spiking (projectção em pé em que um competidor controla o corpo do oponente colocando-o com a cabeça para baixo e em seguida atira-o de cabeça ou pescoço contra o Tapete);
- Levantar e atirar o oponente contra o joelho.

Artigo 12º

Defesa contra três oponentes

1. Esta competição é aberta a praticantes com idade igual ou superior a 18 anos com a graduação igual ou superior a cinto verde.
 2. Equipamento:
 - a) Protector dental;
 - b) Coquilha (obrigatório nos Homens, opcional nas Mulheres).
 3. Técnicas permitidas:

São permitidas todas as técnicas, excepto as descritas no Artigo 7º (Proibições Gerais) das presentes regras de competição.
 4. Os atacantes podem estar armados ou desarmados. O competidor do lado defensivo deve estar desarmado.
 5. Se a equipa optar pela utilização de armas, um atacante pode utilizar um bastão macio (revestido a espuma macia) com um comprimento entre 50 a 70 cm, outro atacante pode usar uma faca de borracha (de ponta arredondada) com um comprimento total máximo de 30 cm, e o último dos atacantes deve estar desarmado. Durante o combate artístico os atacantes podem trocar as armas entre si, assim como o competidor do lado defensivo pode utilizar essas armas para se defender.
- Na utilização de armas, o destaque deve ser colocado na aplicação de técnicas de combate específicas para a arma utilizada.*

Artigo 13º

Sistema de disputa

1. Quando há muitas equipas inscritas numa determinada divisão realiza-se uma fase eliminatória.
2. Após a fase eliminatória, as oito (8) equipas com maior pontuação passam para a fase final. As pontuações da fase eliminatória não são cumulativas.
3. Na fase final, as equipas farão a sua prova pela ordem inversa à sua classificação nas Eliminatórias. A equipa com a pontuação mais alta fará a sua apresentação em último lugar.

Artigo 14º

Avaliação e pontuação

1. O combate artístico é avaliado desde a saudação inicial até à saudação final.
2. Cada execução recebe uma pontuação numa escala de 5 a 10, em incrementos de 0,1 - em que 5 representa a pontuação mais baixa possível e 10 representa uma execução perfeita.
3. Níveis de Pontuação:
 - 10: Perfeito;

**IKDF**

INTERNATIONAL KUNG DO FEDERATION

- 9 a 9,9: Excelente;
- 8 a 8,9: Muito Bom;
- 7 a 7,9: Bom;
- 6 a 6,9: Suficiente;
- 5 a 5,9: Insuficiente;
- 0: Desqualificação.

A faixa de pontuação deve ser discutida entre o Árbitro e os Juizes antes do início de cada divisão.

4. A pontuação do combate artístico baseia-se nos seguintes critérios:

- a) Técnica;
- b) Eficácia;
- c) Espírito marcial;
- d) Grau de dificuldade;
- e) Coreografia.

5. A pontuação final será determinada com base na avaliação dos Juizes, de acordo com a pontuação da execução menos a pontuação das penalidades.

6. Os empates serão resolvidos por esta ordem:

- a) Maioria dos juizes (é com base na maioria do número de juizes e não na pontuação total);
- b) Os juizes determinam a equipa vencedora (se a mesma pontuação for dada a uma ou mais equipas);
- c) Repetição da prova pelas equipas empatadas (a repetição só se aplica nos empates do 1º ao 4º lugar. Os empates do 5º ao 8º lugar dividem a posição).

7. Penalidades:

Tipo	Dedução
Hesitação/Pausa	0,1 por cada ocorrência
Deixar cair o protector dental	0,1 por cada ocorrência
Falta de Kiai (2 no mínimo e 6 no máximo)	0,1 por cada ocorrência
Fora dos Limites	0,3 por cada ocorrência
Lançar a arma para fora da Área de Competição	0,3 por cada ocorrência
Interrupção superior a cinco (5) segundos	0,5 por cada ocorrência
Golpe de dedos aos olhos	0,5 por cada ocorrência
Falta de golpe ou finalização definitiva	0,5
Falta de saudação	0,5 por cada ocorrência
Movimento ginástico sem finalidade marcial	0,5 por cada ocorrência
Movimento de dança	0,5 por cada ocorrência
Provocar uma lesão ou acidente por falta de controlo da técnica	0,5 por cada ocorrência

Durante o combate artístico poderão ocorrer faltas não mencionadas no quadro de penalidades. As faltas pequenas levam à dedução de 0,1 pontos por cada ocorrência, as médias de 0,3 pontos por cada ocorrência e as graves de 0,5 pontos por cada ocorrência. As faltas muito graves podem levar à desqualificação da equipa.

8. Situações que podem levar à desqualificação imediata:

- Provocar lesão ou acidente que force a interrupção do combate artístico;
- Fora do tempo limite;



IKDF

INTERNATIONAL KUNG DO FEDERATION

- Ignorar intencionalmente as instruções do Árbitro;
 - Falar durante a execução do combate artístico;
 - Qualquer tipo de orientação técnica ou do tempo durante a execução do combate artístico;
 - Conduta inadequada de um ou de vários competidores;
 - Quando a arma cai fora da Área de Competição e atinge, com ou sem intenção, um espectador, árbitro, juiz ou outra pessoa;
 - Celebração excessiva e manifestações políticas ou religiosas.
9. A sinalização e a classificação das faltas são da competência do Árbitro em prova.

Artigo 15º

Protestos Oficiais

1. A Decisão dada no final do combate artístico é definitiva e não pode ser alterada, excepto quando tenha sido comprovado que existiu:
 - a) Uma clara violação dos regulamentos e regras de competição;
 - b) Erros de calculo que afectaram a correcta decisão;
 - c) Um ou mais Juizes trocaram a pontuação das equipas.
2. O treinador é o único autorizado a elaborar o protesto. O protesto deve fundamentar-se num relatório escrito, devendo ser entregue ao Chefe de Tapete imediatamente após o combate artístico que motivou o protesto.
3. Um protesto sobre a violação dos regulamentos e das regras durante a arbitragem será avaliado e decidido pelo Chefe de Tapete em conjunto com o Árbitro e Juizes que participaram na arbitragem desse combate artístico. O júri deve entregar ao treinador a decisão no tempo máximo de cinco (5) minutos.

Artigo 16º

Movimentos de ginástica

1. Designa-se como movimentos de ginástica os movimentos acrobáticos e outros movimentos de agilidade ou de flexibilidade.
2. São permitidos apenas movimentos de ginástica que expressam um objectivo último ofensivo ou defensivo de arte marcial.

Artigo 17º

Acompanhamento musical

1. O combate artístico deve ser acompanhado por música.
2. As equipas devem escolher uma peça musical que combine com a sua coreografia.
3. As músicas devem ser apresentadas à Mesa em CD/ MP3/IPod/Smart Phone com pelo menos trinta (30) minutos antes do início da competição. O arquivo deve conter o nome da equipa, país e divisão.
4. As músicas com letra devem vir acompanhadas das respectivas traduções numa das línguas oficiais da IKDF (português ou inglês).
5. Cada equipa poderá apresentar um assistente de música, que deverá estar presente durante toda a apresentação do combate artístico.
6. Palavras inapropriadas, qualquer tipo de discriminação, palavrões, linguagem ou letras



IKDF
INTERNATIONAL KUNG DO FEDERATION

voltadas para adultos não são permitidas e resultarão em desqualificação.

Artigo 18º **Funcionamento da prova**

1. A equipa de arbitragem é composta por três (3) Juízes e um (1) Árbitro. Dois Juízes ficarão sentados nos cantos do Tapete junto à Mesa e o outro Juiz ficará sentado ao centro do lado oposto. O Árbitro deve ficar sentado ao centro do lado da Mesa, fora da Área de Segurança.
2. A Mesa convoca os competidores para a apresentação do combate artístico.
3. Os competidores assumem as posições iniciais no interior da Área de Combate, fazem a saudação ao Árbitro e a saudação entre si, após esta última saudação iniciam o combate artístico.
4. No fim do combate artístico, os competidores retornam à posição inicial no interior da Área de Combate, fazem a saudação entre si e depois ao Árbitro.
5. A Mesa comunicará ao Árbitro o tempo que foi cronometrado.
6. O Árbitro confirma se há penalidades a registar. Se houver penalidades a registar convoca uma reunião dos juízes para apontarem individualmente as faltas identificadas, procurando uniformizar o desconto total na nota de cada um.
7. Retornando aos seus lugares, cada Juiz deverá preencher a sua ficha de pontuação.
8. O Árbitro ou um Assistente deverá recolher as fichas de pontuação e entregá-las à Mesa.
9. O locutor deverá ler a pontuação de cada Juiz em voz alta, e de seguida deve anunciar a pontuação total.
10. À ordem do Árbitro os competidores retiram-se da Área de Competição.

Artigo 19º **Secretário**

O Secretário deve:

- a) Preencher as fichas com os resultados oficiais;
- b) Estabelecer a classificação das equipas em função da pontuação dos juízes;
- c) Informar o Árbitro sobre qualquer irregularidade.

Artigo 20º **Cronometrista**

1. O Cronometrista deve iniciar e parar o cronómetro ao sinal do Árbitro.
2. Comunicar ao Árbitro o tempo cronometrado.

Artigo 21º **Locutor**

1. O Locutor será nomeado pelo Promotor da competição com a tarefa de manter os espectadores, oficiais, competidores, treinadores e outros agentes informados sobre a competição.
2. Deveres do Locutor:
 - a) Chamar e anunciar a equipa/país dos competidores antes da entrada no Tapete;



IKDF
INTERNATIONAL KUNG DO FEDERATION

b) Anunciar a pontuação e a classificação das equipas/países.

Artigo 22º
Interpretação e casos omissos

A autoridade para interpretar as presentes Regras de Competição e resolver os casos omissos é do Árbitro em prova e finalmente da Comissão de Arbitragem.

