

REGRAS DE LIGHT CONTACT KD

Artigo 1º

Definição

1. O Light Contact KD visa preparar os praticantes para a competição de Kung-Do.
2. No Light Contact KD 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, 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 no 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, e aguardarem pela ordem do Árbitro.
10. A competição na arte marcial Kung-Do tem como fim promover a amizade, paz e harmonia entre todos os participantes e testar a evolução técnica, mental e espiritual dos seus praticantes.

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

Uniforme de competição

Uniforme dos competidores:

- a) Calça modelo Kung-Do;
- b) T-Shirt/Rashguard de manga curta.

Artigo 4º

Classes de Atletas

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

Artigo 5º

Escalões etários

1. Os escalões etários dos atletas no Light Contact KD 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) Seniores: Atletas entre dezoito (18) e quarenta (40) anos de idade;
 - f) Jovens Sub-20: Atletas entre dezoito (18) e dezanove (19) 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.
 - i) *Será permitido aos atletas Jovens Sub-20 competir tanto no escalão de Jovens Sub-20 como no escalão de Seniores.*
 - ii) *Será permitido aos atletas Veteranos participar em Seniores desde que assinem um Termo de Responsabilidade.*
 - iii) *Se estiverem vários escalões etários no programa duma competição, os atletas só poderão competir numa faixa etária.*

Artigo 6º 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, ≤52 Kg e >52 Kg;
 - b) Juvenis: ≤34 Kg, ≤37 Kg, ≤40 Kg, ≤43 Kg, ≤46 Kg, ≤49, ≤52 Kg, ≤55 Kg, ≤58 Kg, ≤61 Kg, ≤64 Kg e >64 Kg;
 - c) Cadetes: ≤40 Kg, ≤43 Kg, ≤46 Kg, ≤49 Kg, ≤52 Kg, ≤55 Kg, ≤58 Kg, ≤61 Kg, ≤64 Kg, ≤67 Kg, ≤71 Kg, ≤76 Kg e >76 Kg;
 - d) Juniores: ≤52 Kg, ≤55 Kg, ≤58 Kg, ≤61 Kg, ≤64 Kg, ≤67 Kg, ≤71 Kg, ≤76 Kg, ≤81 Kg, ≤86 Kg, ≤91 Kg e >91 Kg;
 - e) Seniores: ≤52 Kg, ≤55 Kg, ≤58 Kg, ≤61 Kg, ≤64 Kg, ≤67 Kg, ≤71 Kg, ≤76 Kg, ≤81 Kg, ≤86 Kg, ≤91 Kg e >91 Kg;
 - f) Jovens Sub-20: ≤52 Kg, ≤55 Kg, ≤58 Kg, ≤61 Kg, ≤64 Kg, ≤67 Kg, ≤71 Kg, ≤76 Kg, ≤81 Kg, ≤86 Kg, ≤91 Kg e >91 Kg;
 - g) Veteranos: ≤52 Kg, ≤55 Kg, ≤58 Kg, ≤61 Kg, ≤64 Kg, ≤67 Kg, ≤71 Kg, ≤76 Kg, ≤81 Kg, ≤86 Kg, ≤91 Kg e >91 Kg.
2. Categorias de peso para Femininos:
 - a) Infantis: ≤28 Kg, ≤31 Kg, ≤34 Kg, ≤37 Kg, ≤40 Kg, ≤43 Kg, ≤46 Kg, ≤49 Kg e >49 Kg;
 - b) Juvenis: ≤34 Kg, ≤37 Kg, ≤40 Kg, ≤43 Kg, ≤46 Kg, ≤49, ≤52 Kg, ≤55 Kg, ≤58 Kg, ≤61 Kg e >61 Kg;
 - c) Cadetes: ≤37 Kg, ≤40 Kg, ≤43 Kg, ≤46 Kg, ≤49 Kg, ≤52 Kg, ≤55 Kg, ≤58 Kg, ≤61 Kg, ≤64 Kg, ≤67 Kg, ≤71 Kg e >71 Kg;
 - d) Juniores: ≤49 Kg, ≤52 Kg, ≤55 Kg, ≤58 Kg, ≤61 Kg, ≤64 Kg, ≤67 Kg, ≤71 Kg, ≤76 Kg e >76 Kg;
 - e) Seniores: ≤49 Kg, ≤52 Kg, ≤55 Kg, ≤58 Kg, ≤61 Kg, ≤64 Kg, ≤67 Kg, ≤71 Kg, ≤76 Kg e >76 Kg;
 - f) Jovens Sub-20: ≤49 Kg, ≤52 Kg, ≤55 Kg, ≤58 Kg, ≤61 Kg, ≤64 Kg, ≤67 Kg, ≤71 Kg, ≤76 Kg e >76 Kg;
 - g) Veteranos: ≤49 Kg, ≤52 Kg; ≤55 Kg; ≤58 Kg, ≤61 Kg, ≤64 Kg, ≤67 Kg, ≤71 Kg, ≤76 Kg e >76 Kg.

Artigo 7º Duração dos combates



FPKD
FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE KARATE

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. Seniores e Jovens Sub-20:
 - Dois (2) rounds de três (3) minutos cada.
 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 Seniores e Jovens Sub-20, e de um (1) minuto para os restantes escalões etários. Se o prolongamento terminar também com um Empate, o Árbitro e os Juízes 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. Num torneio de um dia, um competidor poderá ter no máximo três (3) combates.*

Artigo 8º **Técnicas Permitidas**

No Light Contact KD 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 9º **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 8º das presentes regras de competição;
 - 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



FPKD
FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE KARATE

- pressão na coluna durante a aplicação dum estrangulamento (ex: Guilhotina ou 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 (projectão 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 da Área de Competição;
 - 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 8º (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



FPKD
FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE KUNG-FU

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 efectuada no round em que ocorreram as Faltas.

Artigo 10º **Remissão**

Em tudo o omissa nas presentes regras aplica-se as Regras de Competição de Kung-Do (com as devidas adaptações) e o Regulamento Geral de Competições.