



**IKDF**  
INTERNATIONAL KUNG-DO FEDERATION

## REGRAS DE KUNG-DO LIGHT

### Artigo 1º

#### Definição

1. O Kung-Do Light é uma forma de competição em que todos os golpes à cabeça devem ser controlados. É proibido o Knockout (KO) devido a golpes na cabeça e como tal é proibido golpear a cabeça com força excessiva.
2. Os competidores podem utilizar técnicas legais, nomeadamente socos, joelhadas ao corpo e pernas, pontapés, projecções, imobilizações e finalizações (chaves e estrangulamentos).
3. As técnicas de finalização devem ser terminadas de forma gradual e segura.
4. O Árbitro reserva-se sempre o direito de parar um combate para proteger a integridade física de um competidor.
5. 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.
6. Posição de Combate: Posição de pé em que os competidores devem colocar-se em guarda, distantes três (3) metros entre si.
7. 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 à cabeça e contacto total ao tronco e pernas.
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.*
    - iii) *Contacto total, significa que há uma penetração total do golpe ou um movimento total do alvo.*

### Artigo 3º

#### Classes dos Atletas

Os atletas de Kung-Do Light 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 de Kung-Do Light são os seguintes:
  - a) Cadetes: Atletas entre quatorze (14) e quinze (15) anos de idade;
  - b) Juniores: Atletas entre dezasseis (16) e dezassete (17) anos de idade;
  - c) Jovens Sub-20: Atletas entre dezoito (18) e dezanove (19) anos de idade;



**IKDF**  
INTERNATIONAL KUNG-DO FEDERATION

- d) Seniores: Atletas entre dezoito (18) e quarenta (40) 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) Cadetes: ≤44 Kg, ≤48 Kg, ≤52 Kg, ≤56 Kg, ≤60 Kg, ≤65 Kg, ≤70 Kg; 75 Kg e >75 Kg;
  - b) Juniores, Jovens Sub-20 e Seniores: ≤53 Kg, ≤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) Cadetes: ≤40 Kg, ≤44 Kg, ≤48 Kg, ≤52 Kg, ≤56 Kg, ≤60 Kg, ≤65 Kg, ≤70 Kg e >70 Kg;
  - b) Juniores, Jovens Sub-20 e Seniores: ≤48 Kg, ≤52 Kg, ≤56 Kg, ≤60 Kg, ≤65 Kg, ≤70 Kg, ≤75 Kg, ≤80 Kg e >80 Kg.

### **Artigo 6º** **Pesagens**

1. A pesagem oficial dos atletas deve ser conduzida por um delegado oficial do mesmo género.
2. Os treinadores dos atletas poderão assistir à pesagem.
3. A pesagem oficial de atletas deverá ser efectuada no máximo de vinte e quatro (24) horas e no mínimo de três (3) horas antes do início da competição.
4. Antes da pesagem os atletas deverão apresentar ao delegado oficial o documento de identificação legal e a Licença de Praticante.
5. Os atletas Seniores devem estar dentro do limite de peso de uma categoria em que estão inscritos. Não há tolerância. Não é permitido aos atletas menores de dezoito (18) anos de idade remover as suas roupas íntimas (masculinos: cuecas; femininos: cuecas e sutiãs). Para compensar estes atletas terão uma tolerância de 100 gramas adicionais.
6. Na pesagem oficial, os atletas Seniores terão direito a duas (2) horas para cumprir o peso. Se um atleta precisar de perder peso para "fazer o peso", o máximo que poderá perder dentro de duas (2) horas após a primeira pesagem oficial, será:
  - a) 1 Kg para as categorias até 61 Kg, inclusive;
  - b) 1,5 Kg para as categorias entre 65 e 70 Kg, inclusive;
  - c) 2 Kg para as categorias entre 75 e 99 Kg, inclusive.
7. A FPKD proíbe a prática de desidratação ou restrição calórica excessiva, utilização de diuréticos, eméticos, vômitos auto-induzidos e laxantes. Os atletas menores de dezoito (18) anos são ainda proibidos do uso de saunas (seca /vapor) ou de fatos impermeáveis.
8. Os atletas que tenham excesso de peso serão desqualificados.

### **Artigo 7º** **Duração dos Combates**

1. Cadetes e Juniores:



**IKDF**  
INTERNATIONAL KUNG-DO FEDERATION

- Dois (2) rounds de dois (2) minutos cada.
- 2. Jovens Sub-20 e Seniores:
  - Dois (2) rounds de três (3) minutos cada.
- 3. O intervalo entre rounds deverá ser de sessenta (60) segundos.
- 4. 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 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.*
  - ii) Num torneio de um dia um competidor poderá ter no máximo quatro (4) combates.*

### **Artigo 8º** **Técnicas Permitidas**

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 com toque ligeiro à cabeça e 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 as seguintes acções ou técnicas:

- Descontrolo emocional;
- Golpear a cabeça com força excessiva;
- Golpear o oponente quando este está no chão, excepto conforme descrito na alínea e) do Artigo 8º;
- 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 após projecção ou queda do oponente;
- 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;
- Pontapés de machado, pontapés de gancho e pontapés rotativos de gancho com o



**IKDF**  
INTERNATIONAL KUNG-DO FEDERATION

- calcanhar à cabeça (é permitido aplicar estes pontapés com a sola do pé);
- Queda-tesoura, excepto quando uma mão é colocada em primeiro lugar no Tapete;
  - 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, 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 a cabeça do oponente com o cotovelo na vertical;
  - Pressionar os olhos do oponente com o cotovelo;
  - 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;
  - Todos os “pontapés de queda”;
  - Golpear a nuca;
  - Golpear a coluna vertebral;
  - 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 a cabeça ou o tronco do oponente quando este está no chão;
  - Suplex;
  - Spiking (projecção 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);
  - 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;
  - Fora dos Limites;
  - Interferência dos Treinadores;



**IKDF**  
INTERNATIONAL KUNG-DO FEDERATION

- Falar durante o combate;
  - Utilizar uma linguagem abusiva ou outros comportamentos anti-desportivos.
2. Outras proibições:
- Chave de Joelho (apenas nos Cadetes);
  - Socos rotativos à cabeça (apenas nos Cadetes e Juniores);
  - Pontapés lineares às pernas (apenas nos Cadetes e Juniores);
  - Chave de pulso (apenas nos Cadetes e Juniores);
  - Chave de bíceps (apenas nos Cadetes e Juniores);
  - Chave de pé com torção (apenas nos Cadetes e Juniores);
  - Chave de panturrilha (apenas nos Cadetes e Juniores);
  - Queda-tesoura (apenas nos Cadetes e Juniores);
  - Saltar para a guarda com o oponente em pé, incluindo todos os ataques iniciados com salto de guarda, tais como, mas não se limitando, a chave voadora de braços e o triângulo voador (apenas nos Cadetes e Juniores);
  - Passagens de Guarda que coloquem em risco a coluna vertebral (apenas nos 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**

#### **Avisos**

1. Em caso duma Falta, o Árbitro deverá interromper o combate, analisar a condição do competidor ofendido e emitir um Aviso.
2. Por repetidas faltas menores, falta grave ou uma falta intencional, o Árbitro deverá emitir uma dedução de um (1) ou dois (2) pontos para o competidor ofensor em conjunto com o Aviso.

### **Artigo 11º**

#### **Desqualificação**

1. No caso de falta intencional grave ou repetida, o Árbitro poderá desqualificar o competidor ofensor.
2. Se um competidor receber três (3) Avisos num combate será desqualificado, excepto Avisos por saídas da Área de Combate.
3. Se um competidor não puder continuar o combate devido a uma lesão causada por uma técnica não autorizada ou falta intencional, o competidor ofensor será desqualificado.
4. Técnicas ou actos que dão desqualificação imediata:
  - Knockout (KO) devido a golpes na cabeça;
  - Spiking;
  - Back Splashing da posição de pé;
  - Slamming acima do nível do joelho do competidor que executa o batimento;
  - Outras técnicas ou actos que o Árbitro considere como ofensa grave às regras ou ao código ético e moral do Kung-Do.

### **Artigo 12º**



**IKDF**  
INTERNATIONAL KUNG-DO FEDERATION

## **Remissão**

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