

Funakoshi Shotokan Karate Association

Regras do Campeonato

Kumite:

a) - Sistema de pontuação:

1. A maioria dos combates são de **2 waza aris ou um ippon.**
2. **A final dos adultos (cintos pretos), são de 4 waza aris ou dois ippons.**
3. Se o tempo terminar antes de os pontos necessários serem marcados, os juízes irão tomar uma decisão baseada nos avisos de contactos, jogais, pontos, agressividade, diferença de tamanhos e superioridade.
4. Todos os avisos passam para a extensão do combate.

b) - Duração dos combates:

1. O tempo de duração de um combate é de dois minutos.
2. **Na final dos Adultos (cintos pretos) será de 3 minutos.**
3. Todas as eventuais extensões do combate (prolongamento) deverão ser de um minuto. O primeiro competidor que pontue é declarado vencedor.
4. **No combate da Final, os juízes deverão escolher o vencedor no final da terceira extensão do combate (se não o fizerem antes). No 3º ou no 4º lugar do combate, o vencedor tem que ser escolhido no final da segunda extensão do combate (se não o for antes). Em qualquer outro combate o vencedor deve ser escolhido depois da primeira extensão.**

c) - Áreas Pontuáveis

1. Toda a cabeça: frente, lado e atrás (de forma leve, sem contacto).
2. Frente do corpo: do peito ao estômago.
3. Lado do corpo: debaixo dos braços até as ancas.
4. Atrás do corpo: toda a parte de trás (excepto a espinha).

d) - Zonas de contacto proibido :

1. Cabeça, pescoço, garganta, espinha, zona genital e joelhos.
2. Não são permitidos ataques abaixo do cinto, excepto o varrimento dos tornozelos.

e) – Restrições:

1. Não é permitido: empurrar, projectar agarrar e puxar.
2. **Todos os treinadores, instrutores, espectadores, Atletas ou voluntários têm que controlar as suas atitudes. Se as atitudes ou as palavras utilizadas forem desrespeitadoras, os indivíduos envolvidos serão convidados a abandonara área de Competição**

1

f) – Contactos:

1. Aviso ligeiro: **keikoku** (nenhum ponto para o adversário).
2. Moderado: **Hansoku Chui** (wasari para o adversário).
3. Excessivo: **Hansoku** (desqualificação)
4. **Shikaku:** Expulso de toda a Competição(Torneio)
5. **Dois keikokus são iguais a um hansoku chui.**
6. Ao dar um aviso, os juízes irão considerar a agressividade excessiva, a diferença de tamanhos entre os competidores, os contactos na cara e a movimentação em direcção do Alvo.

g) – Critérios para ser atribuído um ponto (ippon)

1. Quando é feita uma técnica que pode por o adversário inconsciente se não for controlada. Esta técnica tem que combinar alguns elementos como: **aceleração e ritmo, tempo perfeito e distância, e uma aplicação vigorosa.**
2. Quando é feita uma técnica e o nosso adversário não tem tempo de defender ou reagir.
3. Quando uma técnica é feita antes do ataque adversário (antecipação).
4. Varrimento seguido de técnica pontuável antes, ou ao mesmo tempo, de o adversário cair no solo.

h) – Critérios para ser atribuído meio ponto (waza ari)

1. Quando é feita uma técnica que quase punha o oponente fora de combate se não fosse controlada, esta técnica tem que ter: **velocidade, aplicação vigorosa, boa forma, equilíbrio, e controle.**
2. Quando é feita uma técnica imediatamente a seguir, de o adversário ser varrido para o chão.

i) – Equipamento:

1. Obrigatório: protecção de boca, luvas e coquilha (Masculino).
2. Opcional: capacete, protecção de peito, e caneleiras ou protecção de pés.
3. Qualquer outro equipamento que se queira utilizar, tem que ter autorização do director do campeonato.

4. – Saídas da Área de competição (jogai):

1. A primeira vez é jogai ikkai (sem atribuição de ponto ao adversário).
2. A segunda vez é jogai nikai (sem atribuição de ponto ao adversário).
3. A terceira vez é jogai sankai (**waza ari para o adversário**).
4. A quarta vez é jogai yonkai (**waza ari para o adversário**).
5. Os juízes irão decidir os avisos de jogai baseados na diferença de tamanho dos competidores, escorregar, ou o tempo de permanência no tatami.
6. Na final dos adultos (cintos pretos), depois de um jogai yonkai, o juiz pode continuar a conceder meio ponto (wazar ari) ao oponente.

2

Considerações Oficiais das Regras:

1. **O Árbitro e os juízes de canto só têm o poder de um voto.**
2. **Para atribuir um Waza ari ou um Ippon tem que haver 3 opiniões favoráveis.**
3. **Para atribuir um aviso tem que haver duas opiniões favoráveis.**
4. **O Juiz Central não pode ir contra a opinião de 3 Bandeiras a não ser que depois da reunião, algum Juiz de Canto mude a sua opinião.**
5. **No final do combate se a pontuação for de 1 a 0 o Juiz Chefe (Árbitro Central) fará Hantei.**

Kata:

Sistema de avaliação por Bandeiras

- 1- Os competidores Até Cinto Vermelho (nível iniciado) devem fazer Katas (Heians)
- 2- Os Competidores Cintos Castanhos devem fazer Katas de nível médio (Katas de Cinto castanho)
- 3- Os Competidores Cintos Pretos devem fazer Katas de nível avançado (Katas de Cinto Preto)

CrITÉrios para avaliação:

1. Os Competidores devem demonstrar respeito pelo o Juiz Chefe, fazendo a Saudação antes de começar a Kata.
2. As Katas devem ser executadas com:
 - a) Andamentos e posições fortes.
 - b) Tempo correcto e ritmo, Foco, EspÍrito (Kiai), movimentos apropriados sem hesitações.
3. O Competidor que execute uma Kata BÍsica, deve ter uma média mais alta, do que o Competidor, que executa uma Kata avançada desde que esta esteja, com deficiências nos critérios de avaliação.
4. As Katas avançadas requerem uma boa base, movimentos naturais rápidos e fluidos.
Se um competidor executar uma kata avançada só com movimentos básicos e um ritmo mecanizado, o Kata será julgado como um Kata BÍsico.

Factores que não influenciam na decisão:

- 1- Aplausos ou assobios dos Espectadores
- 2- Kiais excessivos ou a mais.
- 3- Movimentos tipo de ginástica.
- 4- Movimentos de vibração de mãos para simular Kime
- 5- Movimentos teatrais e sem boa acção
- 6- Apoio dos espectadores
- 7- Familiares ou estudantes próprios a competir.

Pontuação:

1. Das 5 notas dadas, retira-se a mais Alta e a mais Baixa.
2. Somam-se as restantes 3 que dá a pontuação.
3. Em caso de empate soma-se a nota mais Baixa.
4. Se persistir o empate soma-se a mais Alta.
5. Se o empate continuar executa-se um novo Kata. Se forem competidores Intermédios ou Avançados tem que fazer um Kata diferente. Se forem competidores iniciados pode ser a mesma Kata.
6. As pontuações são: Média 6 para iniciados e Intermédios. Média 6.5 para Cintos Castanhos. Média 7 para Cintos Pretos.

Equipa de Kata e de Kumite:

Kata Equipa

Os critérios de avaliação da Kata Equipa são baseados na Sincronização e em todos os outros pontos que são necessários para a avaliação de Kata Individual.

Kumite Equipa

1. Todos os Combates são Shobu Ippon (1 ponto, ou 2 Waza aris)
2. O Tempo do Combate é de 2 minutos.
3. Se o combate terminar empatado não há prologamento (enchosen)
4. A equipa vencedora é aquela que tiver mais combates ganhos não mais pontos marcados.
5. Depois dos combates se as equipas estiverem empatadas escolherão um competidor para desempatar, mas este competidor não pode competir outra vez para desempatar. Apesar de ser um combate de desempate não é uma extensão de combate, por isso não contam para este combate avisos ou faltas anteriores.
6. O Vencedor será declarado ao fim do 3º empate se for a Final. Para o 3º e 4º Lugar será ao fim do 2º empate.
7. Se não se estiver de acordo quem é a primeira Equipa a escolher, o Árbitro Central decidirá por moeda ao ar. A Equipa que ganhar escolhe em 1º Lugar quem é o 1º competidor a desempatar.