

# REGULAMENTO DE COMPETIÇÃO

## 1 ESCALÕES ETÁRIOS e PROVAS CONTEMPLADAS

Os escalões etários e as respetivas idades (de ambos os sexos) que poderão participar são os seguintes:

**Nota:** Considera-se que no dia de competição, o competidor terá que ter a idade indicada.

Obrigatória a apresentação do BI/CC de todos os atletas no dia da prova.

### AS PROVAS SÓ SE REALIZAM COM O MÍNIMOS DE 4 PARTICIPANTES

<b>TRAQUINAS 6/7 anos</b>	<i>Kata individual (A escolha do atleta TK ou H1) Kumite individual - Shobu Sambon (1 minuto)</i>
<b>BENJAMINS 8/9 anos</b>	<i>Kata individual (A escolha do atleta H1 ou H2) Kumite individual - Shobu Ippon (1 minuto)</i>
<b>INFANTIS 10/11 anos</b>	<i>Kata individual (A escolha do Arbitro H1 ou H2) Kumite individual - Shobu Ippon (1,5 minuto)</i>
<b>INICIADOS 12/13 anos</b>	<i>Kata individual (A escolha do Arbitro H1 até H3) Kumite individual - Shobu Ippon (1,5 minuto)</i>
<b>JUVENIS 14/15 anos</b>	<i>Kata individual (ESKA) Kumite individual - Shobu Ippon (ESKA)</i>
<b>CADETES 16/17 anos</b>	<i>Kata individual (ESKA) Kumite individual - Shobu Ippon (ESKA)</i>
<b>SENIORES &gt;18 anos</b>	<i>Kata individual (ESKA) Kumite individual - Shobu Ippon (ESKA)</i>
<b>VETERANOS =&gt;40 anos</b>	<i>Kata individual (ESKA) Kumite individual - Shobu Ippon (ESKA)</i>

## 2 NORMAS DE PARTICIPAÇÃO

a) Competidores dos escalões de Juvenis, Cadetes, Juniores e Seniores podem competir no escalão imediatamente acima, nas categorias de kata e kumite.

Excetua-se:

b) As proteções de mãos (luvas brancas ESKA), peitos (para kumite feminino) e de dentes são obrigatórias em Kumite (Shobu Ippon)

c) As “coquilhas” são permitidas em kumite

d) Não é permitido o uso de óculos em kumite (o uso de lentes de contacto, unicamente do tipo “soft” são da responsabilidade do competidor).

e) Qualquer competidor que seja desclassificado 2 vezes será retirado da competição. Se um competidor ganhar 2x por desclassificação do seu oponente também é retirado de todas as competições de kumite nesse torneio, quer seja de forma consecutiva quer seja alternada.

f) O treinador só pode aconselhar o seu competidor no período compreendido entre as vozes de “Yame” e de “Tsuzukete jajime”. Deverá usar um fato de treino identificado com a sua equipa.

## 3 PROGRAMA POR ESCALÃO (Consulte o Anexo 1 – Grupos de Katas)

### Categorias com idades entre os 5 e os 13 anos.

#### KATA

Apenas são permitidas Katas do Grupo 1 nas finais.

A avaliação é feita pelo sistema de bandeiras até aos 8 finalistas.

Finais:

Os 8 finalistas poderão executar as Kata do Grupo 1 à sua escolha. A avaliação é feita por sistema de pontuação.

Em caso de empate, deverá somar-se a nota mais baixa e mais alta à pontuação.

Se houver novo empate é feito com a mesma Kata ou outra do mesmo grupo

#### KUMITE

1:00 min de duração.

Traquinas (5,6 e 7 anos) - Benjamins (8 e 9 anos)

Shobu Ippon – 1:30 min de duração.

Infantis (10 e 11 anos) - Iniciados (12 e 13 anos)

### **Categoria Juvenil (14..15 anos):**

#### **KATA (regras Eska)**

Apenas são permitidas Katas do Grupo 1 ou 2

Eliminatórias: os competidores iniciam em simultâneo á voz de “Hajime” a kata do Grupo 1, sorteada pelo arbitro central.

A avaliação é feita pelo sistema de bandeiras.

Final:

Os 8 finalistas poderão executar qualquer Kata do Grupo 1 ou 2 à sua escolha.

A avaliação é feita pelo sistema de pontuação.

Em caso de empate, deverá somar-se a nota mais baixa e mais alta à pontuação.

Se houver novo empate é feito com a mesma Kata ou outra do mesmo grupo.

---

### **Categoria Cadetes, Seniores e Veteranos**

#### **KATA (regras Eska)**

Todos os competidores neste escalão podem participar no escalão imediatamente acima.

São permitidas Katas do Grupo 1, 2, 3 ou 4

Eliminatórias:

Os melhores 16 são escolhidos pelo sistema de bandeiras com as Katas do Grupo 1 à escolha do arbitro.

Os 8 melhores são escolhidos pelo sistema de bandeiras com as Katas do Grupo 2 à escolha do arbitro.

O apuramento dos 4 melhores, é feito pelo sistema de pontuação, e os competidores executarão, à sua escolha, qualquer das Katas do Grupo 2.

Final:

Os 4 finalistas poderão executar qualquer Kata dos Grupos 3 ou 4, à sua escolha, desde que seja diferente da executada na eliminatória anterior.

Em caso de empate, deverá somar-se a nota mais baixa e mais alta à pontuação.

Se houver novo empate é feito com a mesma Kata ou outra do mesmo grupo

#### **KUMITE**

Shobu Ippon – 2:00 min de duração.

Séniores – Final por Shobu Sambon com 3:00 min de duração

4 Lacunas no regulamento: Qualquer lacuna será resolvida pelo Conselho de Arbitragem.

<b>Katas do Grupo 1</b>	<b>Katas do Grupo 2</b>	<b>Katas do grupo 3</b>
Heian Shodan Heian Nidan Heian Sandan Heian Yondan Heian Godan Tekki shodan	Bassai Dai Kanku Dai Jion Empi	Bassai Dai Kanku Dai Jion Empi Hangetsu

	<b>Katas do Grupo 4</b>	
Bassai Sho Chinte Gankaku Gojushihô dai Gojushihô sho	Jitte Kanku Sho Meikyo Nijushihô Jiin	Sochin Tekki Nidan Tekki Sandan Unsu Wankan