

# IV OPEN KARATE PORTIMÃO CARLOS SANTANA – KIDS –

## REGULAMENTO DE PROVA

A vibrant poster for a karate competition featuring several young athletes in white gi with various colored belts (red, blue, green, purple). The background is a collage of action shots from a match. The text is overlaid on the image in various colors and fonts.

**IV OPEN KARATE  
DE PORTIMÃO**

**CARLOS SANTANA**

**KIDS**

**11 ABRIL 2026**

**PAVILHÃO DESPORTIVO DA BOAVISTA, PORTIMÃO**

PRÉ-INFANTIS, INFANTIS, INICIADOS, JUVENIS, CADETES  
INSCRIÇÕES NA PLATAFORMA KIMURA





## 1. Linhas Gerais

- Esta prova rege-se por dois grandes objetivos que devem ser tidos em conta antes da leitura deste regulamento:
  - 1 – Provir aos atletas dos escalões infantis, Iniciados e Juvenis de um treino em contexto real para o Campeonato Nacional de Infantis, Iniciados e Juvenis da Federação Nacional;
  - 2 – Promover um primeiro contacto saudável com a competição, aos atletas que nunca o fizeram.
  
- As regras de arbitragem serão as vigentes na FNK-P / WKF de acordo com os modelos atuais e de acordo com os modelos das “*Youth League*”, no entanto a organização salvaguarda a possibilidade de efetuar alterações que considere necessárias. No caso de existirem alterações as mesmas serão mencionadas na reunião de Árbitros e Treinadores;
  
- A organização não se responsabiliza por eventuais acidentes e suas consequências que venhas a ter lugar nesta competição. Assim, os atletas deverão estar cobertos pelo seguro desportivo;
  
- A organização proporcionará o apoio médico necessário durante todo o decorrer da prova;
  
- Só os treinadores devidamente inscritos e credenciados terão acesso aos espaços reservados à zona de competição e de aquecimento.



## 2. Provas de Kata

### ➤ Kata Pré-Infantis

O Sistema de Avaliação é o de eliminatórias com repescagem individual (**Avaliação por bandeiras**).

Os dois Karatecas realizam o kata ao mesmo tempo.

É permitida a execução dos seguintes katas: (Katas básicas: Shiosanshiki-shiozuki; Juni zuki, Taikiyoku, GekisaiDai ichi, Pinan ou Heian Nidan e Shodan)

### **OS KARATECAS PODEM REPETIR SEMPRE O MESMO KATA**

### ➤ Kata Infantil **até cinto laranja (inclusive)**

O Sistema de Avaliação é o de eliminatórias com repescagem individual (**Avaliação por bandeiras**).

Os dois Karatecas realizam o kata ao mesmo tempo.

É permitida a execução dos seguintes katas: (Katas básicos: Shiosanshiki-shiozuki; Juni zuki, Taikiyoku, GekisaiDai ichie Ni, Pinan ou Heian, Nidan e Shodan);

### **OS KARATECAS PODEM REPETIR SEMPRE O MESMO KATA**

### ➤ Kata Infantil **acima de cinto laranja**

O sistema de avaliação será o de eliminatórias com repescagem individual conforme as regras vigentes FNK-P. (**Avaliação por Bandeiras**).

**Katas permitidos conforme lista oficial da FNK-P.**



➤ **Kata Iniciados até cinto laranja (inclusive)**

O Sistema de Avaliação é o de eliminatórias com repescagem individual **(Avaliação por Pontuação)**.

É permitida a execução dos seguintes katas básicos presentes na lista oficial da FNK-P.

**É OBRIGATÓRIA A APRESENTAÇÃO DE 2 KATAS DIFERENTES NO MÍNIMO, COM APRESENTAÇÃO ALTERNADA (NÃO PODEM REPETIR IMEDIATAMENTE A SEGUIR O MESMO KATA).**

➤ **Kata Iniciados acima de cinto laranja**

O sistema de avaliação será o de eliminatórias com repescagem individual conforme as regras vigentes FNK-P. **(Avaliação por Pontuação)**.

**Katas permitidos conforme lista oficial da FNK-P.**

➤ **Kata Juvenis**

O sistema de avaliação será o de eliminatórias com repescagem individual conforme as regras vigentes FNK-P. **(Avaliação por Pontuação)**.

**Katas permitidos conforme lista oficial da FNK-P.**

➤ **Kata Cadetes e Júniores**

O sistema de avaliação será o de eliminatórias com repescagem individual conforme as regras vigentes FNK-P. **(Avaliação por Pontuação)**.

**Katas permitidos conforme lista oficial WKF.**



### QUADRO SINÓTICO DAS REGRAS DE KATA

ESCALÃO	KATAS PERMITIDOS	REPETIÇÃO	SISTEMA DE AVALIAÇÃO
Pré-Infantis	Shiosanshiki-shiozuki; Junizuki, Taikiyoku, GekisaiDai ichi, Pinan ou Heian Nidan e Shodan	Podem repetir sempre o mesmo Kata.	Bandeiras
Infantis – Até cinto laranja	Shiosanshiki-shiozuki; Junizuki, Taikiyoku, GekisaiDai ichie Ni, Pinan ou Heian, Nidan e Shodan	Podem repetir sempre o mesmo Kata.	Bandeiras
Infantis – Acima de cinto Laranja	Lista FNK-P	Regras FNK-P	Bandeiras
Iniciados – Até cinto Laranja	Katas básicos da lista FNK-P	Obrigatória a apresentação de, no mínimo, 2 Katas diferentes. Proibido repetir o Kata imediatamente a seguir.	Pontuação
Iniciados – Acima de cinto Laranja	Lista FNK-P	Regras FNK-P	Pontuação
Juvenis	Lista FNK-P	Regras FNK-P	Pontuação
Cadetes e Júniores	Lista WKF	Regras WKF	Pontuação



### 3. Provas de Kumite

Aplicam-se as regras vigentes FNK-P, com a exceção de situações pontuais.

#### ➤ Kumite Infantis

Tempo de Combate: 1 Minuto

Proteções:

**Obrigatórias:** Boquilha; Caneleiras; Peseiras; Luvas

**Fortemente recomendadas:** Colete (interior ou exterior); Capacete.

#### ➤ Kumite Iniciados

Tempo de Combate: 1 Minuto

Proteções:

**Obrigatórias:** Boquilha; Colete; Caneleiras; Peseiras; Luvas

**Fortemente recomendadas:** Colete Exterior (em substituição do colete interior); Capacete.

#### ➤ Kumite Juvenis

Tempo de Combate: 1m:30s

Proteções:

**Obrigatórias:** Boquilha; Colete; Caneleiras; Peseiras; Luvas

**Fortemente recomendadas:** Colete Exterior (em substituição do colete interior); Capacete.

**A ORGANIZAÇÃO ALERTA PARA O FACTO DE O REGULAMENTO DA FNK-P EXIGIR O USO DE COLETE EXTERIOR E CAPACETE PARA ESCALÕES ATÉ 14 ANOS.**

**SENDO UMA PROVA DE CARÁTER PREPARATÓRIO PARA O CAMPEONATO NACIONAL DE INFANTIS, INICIADOS E JUVENIS, PENSAMOS QUE O USO DESTAS PROTEÇÕES É CRUCIAL PARA UMA BOA PREPARAÇÃO E AMBIENTAÇÃO DOS KARATECAS.**

**NÃO IMPONDO O USO DESTAS PROTEÇÕES ACONSELHAMOS FORTEMENTE O SEU USO.**



## LISTA OFICIAL DE KATAS FNK-P

### REGULAMENTO DAS PROVAS DE KATA DE INFANTIS A JUVENIS

#### Quadro 1

<b>INFANTIS</b> <b>(Até aos 9 ANOS)</b>	<b>INICIADOS</b> <b>(10-11 ANOS)</b>	<b>JUVENIS</b> <b>(12-13 ANOS)</b>
Katas Básicos: - Da Lista Oficial WKF	Katas Básicos da Lista Oficial WKF: Lista de Katas Iniciados; <b>Goju Ryu</b> Shisochin, Seiyunchin/Seienchin, Sanseru; <b>Shito Ryu</b> Seienchin/Seiyunchin, Bassai-Dai, Jion; <b>Wado Ryu</b> Kushanku, Chinto, Wanshu <b>Shotokan</b> Bassai-Dai, Jion, Enpi;	Katas: - Da Lista Oficial da WKF
Os competidores terão de apresentar, no mínimo, duas (2) Katas básicas diferentes, constantes da Lista Oficial da WKF, alternadamente em cada volta (eliminatória).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Os competidores terão de apresentar na primeira volta (eliminatórias) uma (1) Kata básica da Lista Oficial da WKF.</li> <li>• A partir da segunda (2) volta (eliminatória) poderão fazer Katas da lista acima do estilo referido.</li> <li>• A partir da quarta (4ª) volta (eliminatória) poderão repetir Katas, desde que diferentes das anteriormente executadas e apenas uma vez.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Os competidores terão de apresentar nas três (3) primeiras voltas (eliminatórias) Katas diferentes, constantes da Lista Oficial da WKF.</li> <li>• A partir da quarta (4ª) volta (eliminatória) poderão repetir Katas, desde que diferentes das anteriormente executadas e apenas uma vez.</li> </ul>



## LISTA OFICIAL DE KATAS WKF

### ANEXO 1: LISTA OFICIAL DE KATA

1	Anan	35	Jiin	69	Passai
2	Anan Dai	36	Jion	70	Pinan Shodan
3	Ananko	37	Jitte	71	Pinan Nidan
4	Aoyagi	38	Juroku	72	Pinan Sandan
5	Bassai	39	Kanchin	73	Pinan Yondan
6	Bassai Dai	40	Kanku Dai	74	Pinan Godan
7	Bassai Sho	41	Kanku Sho	75	Rohai
8	Chatanyara Kusanku	42	Kanshu	76	Saifa
9	Chibana No Kushanku	43	Kishimono No Kushanku	77	Sanchin
10	Chinte	44	Kousoukun	78	Sansai
11	Chinto	45	Kousoukun Dai	79	Sanseiru
12	Enpi	46	Kousoukun Sho	80	Sanseru
13	Fukyugata Ichi	47	Kururunfa	81	Seichin
14	Fukyugata Ni	48	Kusanku	82	Seienchin (Seiyunchin)
15	Gankaku	49	Kyan No Chinto	83	Seipai
16	Garyu	50	Kyan No Wanshu	84	Seiryu
17	Gekisai (Geksai) 1	51	Matsukaze	85	Seishan
18	Gekisai (Geksai) 2	52	Matsumura Bassai	86	Seisan (Sesan)
19	Gojushiho	53	Matsumura Rohai	87	Shiho Kousoukun
20	Gojushiho Dai	54	Meikyo	88	Shinpa
21	Gojushiho Sho	55	Myojo	89	Shinsei
22	Hakusho	56	Naifanchin Shodan	90	Shisochin
23	Hangetsu	57	Naifanchin Nidan	91	Sochin
24	Haufa (Haffa)	58	Naifanchin Sandan	92	Suparinpei
25	Heian Shodan	59	Naihanchi	93	Tekki Shodan
26	Heian Nidan	60	Nijushiho	94	Tekki Nidan
27	Heian Sandan	61	Nipaipo	95	Tekki Sandan
28	Heian Yondan	62	Niseishi	96	Tensho
29	Heian Godan	63	Ohan	97	Tomari Bassai
30	Heiku	64	Ohan Dai	98	Unshu
31	Ishimine Bassai	65	Oyadomari No Passai	99	Unsu
32	Itosu Rohai Shodan	66	Pachu	100	Useishi
33	Itosu Rohai Nidan	67	Paiku	101	Wankan
34	Itosu Rohai Sandan	68	Papuren	102	Wanshu

Ao comunicar o kata a ser executado, deve utilizar-se o número designado. Caso haja inconsistência entre o número e o nome do kata, o número determina o kata a ser executado.