



FUTEBOL CLUBE DE ALVERCA

Rua Coronel Henrique Mora – Apartado 53 – 2616 ALVERCA CODEX · Telfs. 21-958 09 56 · Fax 21-958 04 12 · N.I.F.: 501 379 550

XXXIIIº TORNEIO DE KARATE DO FUTEBOL CLUBE DE ALVERCA

Sábado, 14 DE MAIO DE 2022

Exmos. senhores,

De acordo com o plano de atividades para o corrente ano, a Secção de Karate do Futebol Clube de Alverca vai realizar o seu **XXXIIIº TORNEIO DE KARATE** no **pavilhão polidesportivo do Futebol Clube de Alverca (junto à EN 10)**, para o qual temos a honra de convidar V. Exas. (EXCLUSIVO membros da ASKP)

À semelhança de anos anteriores, nos escalões de pré infantis e infantis as provas individuais serão disputadas tendo em conta as graduações. Os competidores deverão ser inscritos como “**A**” se a graduação for **8º kyu** ou inferior e como “**B**” se graduados como **7º kyu ou superior**.

O escalão “**Tigres**” (até aos 7 anos) será misto.

O torneio é disputado tendo como base o REGULAMENTO à frente apresentado. Tudo o que for omissso é regulamentado pelos nos regulamentos da JKA-Portugal.

<u>Eliminatórias de KATA</u>	<u>Eliminatórias de KUMITE</u>
1º-SHITEI – KATA	SHOBU IPPON
2º-SENTEI-KATA	JYU IPPON
3º-TOKUI – KATA	KIHON IPPO

A inscrição por prova de cada atleta tem o preço de 5€ e por equipa de 8€.

O Pagamento é feito obrigatoriamente ao Sensei António Quaresma no início do torneio.

Importante:

Só pode permanecer junto a cada tatami os competidores que estejam inscritos na prova a decorrer e um Coach por tatami.

A organização vai antecipadamente emitir credenciais em nome dos Coach inscritos e só esses poderão estar junto ao tatami respetivo com os seus competidores. Cabe a cada clube definir quem é o Coach responsável, sendo inscrito como 1º Coach. Todos deverão vestir fato de treino.

Inscrições:

Até às **24h00 do dia 08 de maio** na plataforma kimura ([link](#))

A organização informa:

- As provas que não contem com um mínimo de 3 participações não se disputarão;
- Só podem ser inscritos até 4 praticantes por clube, por prova;
- Todos os participantes no torneio têm de ter o seguro desportivo atualizado;
- **A organização não se responsabiliza por eventuais acidentes que possam ocorrer.**

Saudações desportivas,
Pelo F.C. Alverca

António Quaresma

REGULAMENTO TORNEIO DE ALVERCA 2022

1. Regulamento

1.1 Escalões Etários

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

Tigres	com idades de 6 e 7 anos	Cadetes	com idades de 16, 17 anos
Pré-Infantis	com idades de 08 e 9 anos	Juniores	com idades de 18,19,20
Infantis	com idades de 10 e 11 anos	Seniores	com idades dos 21 aos 34 anos
Iniciados	com idades de 12 e 13 anos	Veteranos	com idades a partir dos 35 anos
Juvenis	com idades de 14 e 15 anos		

Nota: Considera-se que no dia do encontro o competidor terá que ter a idade indicada

1.2 Provas Contempladas

Tigres 6/7	Kata Individual (com repescagens) e Equipa
Pré-Infantis 8/9	Kata individual (com repescagens) e por equipa Kumite individual - Kihon Ippon
Infantis 10/11	Kata individual (com repescagens) e por equipa Kumite individual - Kihon Ippon
Iniciados 12/13	Kata individual e por equipa Kumite individual - Apuramento por Jyu Ippon , meias finais e finais Shobu Ippon
Juvenis 14/15 anos	Kata individual e por equipa Kumite Individual: Shobu Ippon
Cadetes 16/17 Juniores 18/19/20	Kumite Individual: Shobu Ippon
Cadetes e Juniores 16/17/18/19/20	Kata individual e por equipa
Seniores dos 21 aos 34 anos	Kata individual e por equipa Kumite Individual: Shobu Ippon
Veteranos a partir dos 35 anos	Kata individual e por equipa Kumite Individual: Shobu Ippon

1.3 Normas de participação

As graduações de Kyu são Associativas. As graduações mínimas para cada escalão são as seguintes:

- Tigres: 9ºKyu;
- Pré-Infantis (9ºKyu e 8ºKyu pré-infantis A) e (7ºKyu e superior pré-infantis B);
- Infantis: 9ºKyu (9ºKyu e 8ºKyu infantis A) e (7ºKyu e superior infantis B);
- Iniciados: 6ºKyu;
- Juvenis, Cadetes; 4º Kyu
- Juniores: 3ºKyu;
- Seniores e Veteranos: 1ºKyu.

1.3.1 Cada competidor só pode participar no seu escalão etário, em Katas e Kumite, excetuando os Cadetes e os Juniores que não participam em Kata no seu escalão mas sim num só escalão denominado Cadetes e Juniores.

Excetuam-se:

- Nas equipas de Kata, o poderem conter, unicamente um elemento de um escalão inferior;
- Nos escalões de Pré-Infantis, Infantis e Iniciados permite-se nas equipas de Kata a inclusão de 1 elemento do sexo diferente;
- Estes elementos não poderão participar noutra equipa de Katas.

1.3.2 As proteções de mãos, peitos (para kumite feminino) e de dentes são obrigatórias em Kumite (*Shobu Ippon*)

1.3.3 Qualquer competidor que seja desqualificado 2 vezes será retirado da competição

2. Programas de cada escalão

2.1 Tigres (6 e 7 Anos)

Kata Individual e Equipa

KATAS	Taikyoku Shodan e Heian 1, 2
--------------	-------------------------------------

2.2 Pré-Infantis A e B (08 e 09 anos)

Kata Individual e Equipa

KATAS	Taikyoku Shodan Heians 1,2, 3
--------------	--------------------------------------

Kata Individual (para Tigres e Pré-Infantis)

Os 2 melhores são escolhidos pelo sistema de bandeiras (à sua escolha)

Quem perde 1x vai disputar o 3.º e 4.º lugar

Kata Equipa: (Finais com as 4 melhores) Pode-se repetir as Katas executadas

Kumite: (Kihon Ippon Kumite)

Este Kumite, consta de três ataques; **Junzuki (Oizuki) jodan**, **Junzuki (Oizuki) chudan** e **maegéri**, executados unicamente à direita, e de três quaisquer defesas e contra-ataque.

O primeiro a atacar é “aka” e os ataques são alternados entre ambos;

A avaliação é feita pelo painel de arbitragem, pelo sistema de bandeiras.

O desempate é exercido á esquerda.

2.3 Infantis A e B (10 e 11 anos)

Kata Individual e Equipa

KATAS	Taikyoku Shodan , Heians 1,2, 3 e 4
--------------	--

Kata Individual

Os 2 melhores são escolhidos pelo sistema de bandeiras (à sua escolha)

Quem perde 1x vai disputar o 3.º e 4.º lugar

Kata Equipa

Nas eliminatórias (até às 4 melhores) podem-se repetir as Katas. A Kata da final tem de ser diferente da última executada na eliminatória.

Kumite (Kihon Ippon Kumite)

Este Kumite, consta de três ataques; Junzuki (Oizuki) jodan, Junzuki (Oizuki) chudan e maegéri, executados unicamente à direita, e de três quaisquer defesas e contra-ataque.

O primeiro a atacar é “aka” e os ataques são alternados entre ambos.

A avaliação é feita pelo painel de arbitragem, pelo sistema de bandeiras.

O desempate é exercido á esquerda.

2.4 Iniciados (12 e 13 anos)

Kata Individual e Equipa

KATAS	Todas as Heians
--------------	------------------------

Kata Individual

a) Eliminatórias

As katas a apresentar são escolhidas pelos competidores. O competidor não pode repetir a kata anterior, podendo no entanto alternar entre eliminatórias;

Os 8 melhores são escolhidos pelo sistema de bandeiras.

b) Finais

Os 8 finalistas poderão executar qualquer Kata (das definidas no escalão);

A avaliação é feita pelo sistema de pontuação;

O desempate é feito em Sai-shiai com a mesma Kata;

Caso novo empate, deverá somar-se á pontuação, a mais baixa;

Caso resulte na mesma pontuação, soma-se á pontuação obtida anteriormente, a mais alta;

Caso ainda seja a mesma, haverá a execução de uma nova Kata.

Kata Equipa

Nas eliminatórias (até às 4 melhores) podem-se repetir as Katas. A Kata da final tem de ser diferente da última executada na eliminatória

Kumite (Jyu Ippon e Shobu Ippon)

a) Eliminatórias até às meias finais (Jyu Ippon Kumite)

Este Kumite, consta de três ataques; Junzuki (Oizuki) jodan, Junzuki (Oizuki) chudan e maegéri, executados unicamente à direita, e de três quaisquer defesas e contra-ataque.

O primeiro a atacar é “aka” e os ataques são alternados entre ambos.

A avaliação é feita pelo painel de arbitragem, pelo sistema de bandeiras.

O desempate é exercido á esquerda.

b) Meias-Finais e Finais (Shobu Ippon)

2.5 Juvenis (14 e 15 anos), Cadetes (16 e 17 anos) - Juniores (18 a 20 anos) – Seniores (dos 21 anos aos 34 anos) Veteranos (a partir dos 35 anos)

Lista das Katas possíveis de executar

GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3		
Heian Nidan	Bassai dai	Bassai sho	Tekki 3	Unsu
Heian Sandan	Kanku dai	Kanku sho	Chinte	Meiky ō
Heian Yondan	Jion	Gankaku	Sōchin	Wankan
Heian Godan	Empi	Nijushiho	Jitte	
Tekki 1		Tekki 2	Gojushiho sho	
		Hangetsu	Gojushiho dai	

Kata individual

a) Eliminatórias

Os melhores 16 são escolhidos pelo sistema de bandeiras com as Katas do Grupo 1;

Os 8 melhores são escolhidos pelo sistema de bandeiras com as Katas do Grupo 2;

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

b) Finais: 4 finalistas poderão executar:

Qualquer Kata dos Grupos 2 ou 3, desde que seja diferente da executada na eliminatória avaliada por pontuação;

O desempate é feito em Sai-shiai com a mesma Kata;

Caso novo empate, deverá somar-se á pontuação, a mais baixa;

Caso resulte na mesma pontuação, soma-se á pontuação obtida anteriormente;

a mais alta. Caso ainda seja a mesma, haverá a execução de uma nova Kata.

Katas por equipa

a) Eliminatórias

Os 4 melhores são escolhidos pelo sistema de pontuação com qualquer das Katas dos Grupos 2 e 3 (podem repetir)

b) Finais:

Os 4 finalistas poderão executar qualquer Kata dos mesmos grupos mas diferente da executada na eliminatória;

O desempate é feito em Sai-shiai com a mesma Kata;

Caso novo empate, deverá somar-se á pontuação, a mais baixa;

Caso resulte na mesma pontuação, soma-se á pontuação obtida anteriormente, a mais alta. Caso ainda seja a mesma, haverá a execução de uma nova Kata.

Kumite

Eliminatórias - Shiai por Shobu Ippon em 2 minutos;

Final por Sambon Shobu Sambon em 5 minutos (Só para Seniores).

3. Lacunas no regulamento

Qualquer lacuna será resolvida pelo Conselho de Arbitragem.