

# Escola S. Karate Portimão

## -Associação-



**Diretor técnico: Sensei João Paula**  
2º dan J.K.A e Federação Nacional Karate Portugal  
Instrutor Grau II da Federação Nacional Karate Portugal/IPDJ  
NIF da Escola : 513 925 163  
Instrutor F.N.K.P. e A.N.A.M.  
Telm :96 363 21 21



## II OPEN KARATE PORTIMÃO CARLOS SANTANA

### REGULAMENTO DA PROVA

#### 1. Linhas gerais

- As regras de arbitragem serão as vigentes na FNK-P / WKF de acordo com os modelos atuais (novas regras de 2024) 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;
- Não serão aceites reclamações por presumíveis erros de valorização técnica;
- 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.
- As pesagens decorrerão nos seguintes moldes:
  - Terão início às 9h;
  - Para os escalões de 8/9 anos e 10/11 anos a tolerância será de 500g;
  - Para os escalões de 12/13 anos até +18 anos a tolerância será de 1Kg.



## Provas de Kata

De acordo com as regras vigentes na FNK-P e WKF (modelo youth League)

| Kata 6/7 anos                                                                                                                         | Kata 8/9 anos                                                                                                                                                                                                                                                | Kata 10/11 anos                                                                                                                                                                                                                        | Kata 12/13 anos ou Superior                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Katas Básicos:</b><br>Pinan Shodan e Nidan,<br>Heian Shodan e Nidan,<br>Shiosanshiki, Juni Zuki,<br>Taikiyoku, Gekisaidai<br>ichi. | <b>Katas Básicos:</b> Shiosanshi; saho-<br>zuki; Taikyokus- Juni-zukis Gekisai<br>Dai Pinans / Heians                                                                                                                                                        | <b>Kata Obrigatoriamente<br/>básico na primeira<br/>eliminatória</b><br><br><b>A partir da 2a Volta:</b><br>Taikyokus-Juni-zukis<br>Gekisai Dai<br>Pinans / Heians<br>- Seienchin/Seiyunchin;- Bassai-<br>Dai; Jion; - Enpi;- Kushanku | <b>Katas:</b> Da lista Oficial WKF                                                                                                                     |
| Os competidores<br>podem repetir sempre<br>o mesmo kata.                                                                              | Os competidores terão que<br>apresentar, no mínimo, dois<br>(2) Katas básicos diferentes<br>da lista alternadamente em<br>cada volta. Podem repetir o<br>Kata na final ou na disputa<br>dos 3o lugares desde que<br>diferente da anteriormente<br>executada. | Podem repetir o Kata na<br>final ou na disputa dos 3o<br>lugares desde que diferente<br>da anteriormente<br>executada.                                                                                                                 | A partir da quarta (4a)<br>volta (eliminatória)<br>poderão repetir Katas,<br>desde que diferentes das<br>anteriormente executadas<br>e apenas uma vez. |

Lista oficial WKF no final do documento.

---

## APPENDIX 1: OFFICIAL KATA LIST

---

|    |                     |    |                       |     |                        |
|----|---------------------|----|-----------------------|-----|------------------------|
| 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 (Gekesai) 1 | 51 | Matsukaze             | 85  | Seishan                |
| 18 | Gekisai (Gekesai) 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                 |

In reporting the kata to be performed use the designated number. Should there be inconsistency between the number and the name of the kata, the number will be considered the reported kata to be performed.



### **Provas de Kumite**

#### ➤ **Kumite 8/9 anos e 10/11 anos**

Tempo de Combate: 1,0 minuto efetivo (com paragem para pontuação e faltas)

Proteções obrigatórias: Luvas, peseiras, Proteção de dentes, colete

Proteções aconselhadas: Caneleiras

#### ➤ **Kumite 12/13 anos.**

Tempo de Combate: 1m:30s

Proteções: (Luvas, caneleiras, peseiras, proteção de dentes, colete, proteção de peito para escalões femininos)

#### ➤ **Kumite [REDACTED] 14/15 anos, 16/17 anos e +18 anos**

Tempo de Combate: 2,0 minutos

Proteções: As exigidas no regulamento da FNK-P (luvas, caneleiras, peseiras, proteção de dentes, colete e proteção de peito nos escalões femininos)