



# COMPETIÇÃO DE DEFESA PESSOAL ARTÍSTICA

## CAPÍTULO 1 ORGANIZAÇÃO DA COMPETIÇÃO

- As equipas poderão ser constituídas por 3 elementos (Equipas Pequenas) ou 4 a 5 elementos (Equipas Grandes).
- Equipas mistas são permitidas.
- Cada equipa deverá apresentar situações ou cenários de defesa pessoal, sendo que pelo menos uma delas tem que ser com um objecto agressor (borracha, madeira ou metal s/ corte)
- Cada equipa apresentará em primeiro a técnica em movimento lento e posteriormente em velocidade real.

## CAPÍTULO 2 ESCALÕES

- OPEN - todas as graduações.

## CAPÍTULO 3 EQUIPAMENTO DE PROTECÇÃO

### Protecção genital e Protector Peitoral:

- É OPCIONAL nos atletas masculinos o uso de protecção genital. Para além da protecção genital as atletas femininas terão também OPCIONAL o protector peitoral.
- Caso optem por usar protecções as mesmas deverão ser previamente aprovadas pela comissão de arbitragem.

## CAPÍTULO 4 DURAÇÃO DA DEFESA PESSOAL

- O tempo limite para a execução é de 5 minutos (incluindo a reprodução em câmara lenta). Caso o tempo limite seja ultrapassado a equipa será desclassificada.



## CAPÍTULO 5 CRITÉRIOS PARA AVALIAÇÃO DA DEFESA PESSOAL

1. Atitude cerimonial, apresentação, concentração e espírito apresentado pelos atletas;
2. Coreografia (interpretação das técnicas, aspectos acrobáticos e espectaculares);
3. Coordenação e sincronismo das técnicas e da equipa;
4. Fluidez e ritmo na aplicação das técnicas;
5. Grau de dificuldade das técnicas apresentadas;
6. Execução correcta das técnicas apresentadas (gestos definidos, claros e perceptíveis);
7. Variedade de técnicas apresentadas;
8. Demonstração realista das técnicas utilizadas (possível aplicação a situações reais);

## CAPÍTULO 6 ATRIBUIÇÃO DE PONTUAÇÃO

- O competidor que obtiver a maior pontuação será declarado vencedor.
- As pontuações são atribuídas por dois Júris e pelo Juiz Central.
- Não são permitidos empates, no caso de dois competidores obterem a mesma pontuação, o Juiz e os júris procedem ao desempate indicando em simultâneo o competidor que teve melhor prestação.
- A pontuação poderá ser atribuída directamente pelos juízes através de mostrador ou registada em papel;
- **A pontuação inicial num Campeonato Nacional é: 6,5;**
- **A pontuação inicial num Campeonato Continental é: 7,5;**
- **A pontuação inicial num Campeonato Mundial é 8,5;**

Por cada ponto dos 8 princípios de avaliação:

- Se o competidor tiver mau desempenho receberá -0,05;
- Se o competidor tiver excelente desempenho receberá +0,05;
- Se o competidor cometer um engano, mas continuar a demonstração, receberá -0,5;
- Se o competidor parar a demonstração, a sua pontuação é 0,0.

**As situações omissas no presente regulamento de prova serão resolvidas pelo responsável de arbitragem da prova.**

**A Comissão de arbitragem reserva-se o direito de alterar o presente regulamento até um dia antes do início da competição.**