



## COMPETIÇÃO DE FORMAS DE MÃO VAZIA

### CAPÍTULO 1 ORGANIZAÇÃO DA COMPETIÇÃO

- Na competição de Formas o competidor mostra a sua competência numa Forma à sua escolha.
- A competição de Formas divide-se nas provas *Suave* e *Duro* (escalões até aos 12 anos competem apenas em *Suave*)
- Os competidores poderão desempenhar uma Forma diferente em cada eliminatória.
- O uso de armas tradicionais, equipamentos auxiliares ou aparelhos adicionais não é permitido.

### CAPÍTULO 2 ESCALÕES

Os atletas serão divididos por idade e graduação.

Os competidores do sexo masculino e feminino competem em categorias separadas.

- – 4 e 5 anos – open
- – 6 e 7 anos –open
- – 8 e 9 anos – cor / castanhos e negros
- – 10 a 12 anos – cor / castanhos e negros
- – 13 e 14 anos – cor / castanhos e negros
- – 15 e 16 anos – cor / castanhos e negros
- – 17 e 18 anos – cor / castanhos e negros
- – 19 a 29 anos – cor / castanhos e negros
- – 30 a 39 anos – cor / castanhos e negros
- – + de 40 anos – cor / castanhos e negros

### CAPÍTULO 3 DURAÇÃO DA FORMA

- O tempo limite para a execução é de 5 minutos.

### CAPÍTULO 4 CRITÉRIOS PARA AVALIAÇÃO DA FORMA DE MÃOS VAZIAS

1. **Atitude** – Cerimonial, apresentação, concentração e espírito.
2. **Execução** – Sequência correcta da Forma, coordenação.
3. **Aplicação** – Demonstração realista do significado da Forma.
4. **Técnica** – Gesto técnico definido, claro e perceptível.
5. **Energia** – Força mental e energia utilizados no momento certo.
6. **Respiração** – Respiração adequada à execução da técnica.
7. **Posições** – Correcta colocação do corpo na execução das técnicas.
8. **Equilíbrio** – Manter o ponto de equilíbrio durante a execução da Forma.
9. **Ritmo** – Fluidez de ritmos diferentes na execução da Forma.
10. **Dificuldade** – Grau de dificuldade de execução da Forma tendo em conta a idade e graduação do atleta.



## CAPÍTULO 5 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, poderão realizar outra Forma de forma a desempatá-los ou os Juízes 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 10 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 Forma, 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.**