



LIGHT KICK

CAPÍTULO 1 ORGANIZAÇÃO DA COMPETIÇÃO

- Esta prova consiste num tipo de combate contínuo, que será interrompido por ordem do Árbitro Central sempre que se justificar a marcação de uma falta ou um aviso.
- Na duração do combate os atletas deverão executar as técnicas com qualidade onde HAVERÁ CONTROLO de força de impacto.
- Todos os golpes têm que ter uma trajectória clara de ida e volta. Golpes com extensão completa são considerados falta.

AVISOS

- À PRIMEIRA falta o Árbitro Central deverá dar um aviso ao atleta que desferiu o golpe.
- À SEGUNDA falta o Árbitro Central assinalará um ponto negativo para o atleta que cometeu a falta.
- À TERCEIRA falta o Árbitro Central assinalará o segundo ponto negativo para o atleta que cometeu a falta.
- À QUARTA falta o Árbitro Central desqualificará o atleta que cometeu as faltas.

FALTAS QUE LEVAM À DESQUALIFICAÇÃO IMEDIATA

- Agarrar ou Projectar o adversário para fora da área de competição.
- Cabeçadas, joelhadas e cotoveladas intencionais.
- Golpes com o intuito de cegar o adversário.
- Mordeduras.
- Golpes intencionais aos genitais.
- Joelhadas e Cotoveladas a qualquer parte do corpo.
- (inclui treinador) Desrespeito ao Árbitro Central, Júris/Juízes e Técnicos dos cantos.
- (inclui treinador) Linguagem obscena na zona de combate.
- (inclui treinador) Dirigir-se ao adversário para o insultar ou provocar.
- Atacar o adversário quando o combate estiver parado.
- Atacar o adversário enquanto este cai ou quando este ainda se encontra no chão.
- Qualquer técnica, legal ou ilegal, que ponha em causa a integridade física do atleta.

Um atleta poderá ainda ser desqualificado imediatamente, caso se verifique uma persistência em fugir ao contacto; deite fora o protector bucal intencionalmente ou finja uma falta.

CAPÍTULO 2 ESCALÕES

Os atletas serão divididos por idade e peso.
Os competidores do sexo masculino e feminino competem em categorias separadas.



DIVISÃO POR IDADE

- Escalão Cadete – 13 a 15 anos;
- Escalão Júnior – 16 a 17 anos;
- Escalão Sénior – 18 a 29 anos;
- Escalão Master – 30 a 39 anos;
- Escalão Sénior Master – desde 40 anos;

DIVISÃO POR CLASSE E PESO

● CADETE e JÚNIOR

Masculinos e Femininos

-26kg; -34kg; -42kg; -50kg; -58kg; -66kg; -74kg; +74kg.

● SÉNIOR , MASTER e SÉNIOR MASTER

Masculinos

-55kg; -63kg; -71kg; -79kg; -87kg; -95kg; +95kg.

Femininos

-50kg; -58kg; -66kg; -74kg; +74kg.

CAPÍTULO 3 EQUIPAMENTO DE PROTECÇÃO

PROTECÇÕES DE COMBATE

Protector Bucal:

- É OBRIGATÓRIO o uso de um protector bucal sempre que o atleta não use capacete fechado. O protector bucal está sujeito a uma inspecção e aprovação pela Comissão de Arbitragem. Um round não se iniciará sem que os atletas tenham os protectores bucais devidamente colocados.
- Se durante um round o protector bucal sair involuntariamente da boca de um dos atletas, compete ao árbitro central pedir tempo para que a protecção seja limpa e colocada devidamente no lugar.

Protecção genital e Protector Peitoral:

- É OBRIGATÓRIO nos atletas masculinos o uso de protecção genital previamente aprovada pela comissão de arbitragem.
- Para além da protecção genital as atletas femininas terão também que usar um protector peitoral previamente aprovado pela comissão de arbitragem.

Luvas:

- É OBRIGATÓRIO o uso de luvas de boxe de 10oz previamente aprovadas pela comissão de arbitragem.

Caneleiras com protecção de pé:

- É OBRIGATÓRIO o uso de caneleiras com protecção de PÉ E CALCANHAR previamente aprovadas pela comissão de arbitragem.



Capacete:

- É OBRIGATÓRIO o uso de capacete (ABERTO) nos escalões de CADETES e JUNIORES previamente aprovados pela comissão de arbitragem.

Vestuário:

Os Atletas devem usar T-shirt e calções de kickboxing.

(qualquer outro tipo de vestuário deve ser homologado pela comissão de arbitragem)

CAPÍTULO 4 DURAÇÃO DO COMBATE

O combate estará dividido em:

- Eliminatórias – 1 round de 2 minutos.
- Final - 2 rounds de 2 minutos cada, com um intervalo de descanso de 1 minuto entre estes.

TÉRMINO DO COMBATE

O combate termina por superioridade técnica, por pontos; por decisão Médica, ou quando:

- um dos lutadores já não reage nem se defende dos golpes desferidos contra ele;
- não for possível estancar uma hemorragia num corte de um lutador;
- existir um *Knock Out*;
- existir um *KO* técnico;
- um lutador desmaia;
- um dos treinadores lança a toalha para o chão;
- um lutador violar as regras que levam à desqualificação imediata;
- um lutador cometer mais de três faltas;

CAPÍTULO 5 PONTUAÇÃO/TÉCNICAS LEGAIS E ILEGAIS

TÉCNICAS PROIBIDAS/FALTAS

- Qualquer tipo de golpe à zona genital;
- Golpes com o intuito de cegar o adversário;
- Desferir golpes à nuca, garganta ou coluna;
- Joelhadas, Cotoveladas e Cabeçadas;
- Morder;
- Agarrar ou projectar;
- Atacar o adversário quando este ainda se encontra no chão;
- Rotativos de braço;
- Técnicas de perna efectuadas com o calcanhar.

TÉCNICAS LEGAIS / PERMITIDAS

Cabeça:

- Técnicas de Punho: Directo; Gancho; *Uppercuts*; Reverso;
- Técnicas de Perna: Circular; Semi-gancho; Descendente; Exterior; Rotativos;



Tronco:

- Técnicas de Punho: Directo; Gancho; *Uppercuts*; Reverso;
- Técnicas de Perna: Circular; Frontal; Lateral; Costas; Semi-gancho; Descendente; Exterior; Rotativos;

Pernas:

- Técnicas de Perna: *Low-kick's* (exteriores e interiores) e Varrimentos;

SISTEMA DE PONTUAÇÃO

- Socos tecnicamente bem executados ao tronco e cabeça – 1 Ponto
- Pontapés ao tronco e pernas – 1 Ponto
- Pontapés à cabeça – 2 Pontos
- Pontapés à cabeça em salto – 3 Pontos

Cada Júri irá pontuar numa escala de 8 a 10 cada round.

No final para que se encontre um vencedor terá que existir no mínimo dois Júris com uma pontuação unânime.

Ex:

Júri 1 - 10 P. Atleta **A**

Júri 2 - 8 P. Atleta **B**

Júri 3 - 9 P. Atleta **A**

Vencedor atleta **A**

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.