



LOW 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 **NÃO HAVERÁ CONTROLO** de força de impacto.

AVISOS

- À PRIMEIRA falta o Árbitro Central deverá dar um aviso ao atleta que desferiu o golpe.
- À SEGUNDA falta o Árbitro Central assinalará três pontos para o atleta que sofreu a falta (i.e. atribuirá três pontos ao atleta adversário).
- À TERCEIRA falta o Árbitro Central assinalará três pontos para o atleta que sofreu a falta (i.e. atribuirá três pontos ao atleta adversário).
- À QUARTA falta o Árbitro Central desqualificará o atleta que cometeu as faltas.

FALTAS QUE LEVAM À DESQUALIFICAÇÃO IMEDIATA

- Agarrar ou Projectar o adversário.
- Cabeçadas intencionais.
- Golpes com o intuito de cegar o adversário.
- Mordeduras.
- Golpes intencionais aos genitais.
- Joelhadas ou 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 evitar o 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.

- Escalão Júnior – 16 a 17 anos;
- Escalão Sénior – + de 18 anos;



DIVISÃO POR CLASSE E PESO

● JUNIOR e SÉNIOR

Masculinos: -51kg; -54kg; -57kg; -60kg; -63,5kg; -67kg; -71kg; -75kg; -81kg; -86kg; -91kg; +91kg.

Femininos: -48kg; -52kg; -56kg; -60kg; -65kg; -70kg; +70kg.

CAPÍTULO 3 EQUIPAMENTO DE PROTECÇÃO

PROTECÇÕES DE COMBATE

Protector Bucal:

- É OBRIGATÓRIO o uso de um protector bucal. O protector bucal está sujeito a uma inspeção e aprovação pela Comissão de Arbitragem.
- Um round não se iniciará sem que os atletas tenham os protectores bocais 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.

Capacete:

- O uso de capacete aberto é OBRIGATÓRIO. O mesmo deverá ser previamente aprovado pela comissão de arbitragem.

Luvas:

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

Caneleira:

- O uso de caneleiras é OBRIGATÓRIO, com protecção de pé. Estas devem ser previamente aprovadas pela comissão de arbitragem

Vestuário:

- Atletas masculinos; tronco nu e calções - Atletas femininos; top de desporto e calções. (Qualquer outro vestuário terá que ser homologado pela comissão de arbitragem)



CAPÍTULO 4 DURAÇÃO DO COMBATE

O combate estará dividido em:

- Eliminatórias – 3 rounds de 2 minutos com intervalo de descanso de 1 minuto entre eles
- Final - 3 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;
- um lutador desmaia;
- existir um *Knock Out*;
- existir um *KO* técnico;
- não for possível estancar uma hemorragia num corte de um lutador;
- 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;
- Morder;
- Cabeçadas;
- Cotoveladas e joelhadas;
- Projecções.

TÉCNICAS LEGAIS/PERMITIDAS

Cabeça:

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

Tronco:

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

Pernas:

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



SISTEMA DE PONTUAÇÃO

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

- Uma falta – 3 pontos para o adversário

No final para que se encontre o vencedor, será feita a soma dos pontos acumulados nos 3 rounds.

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.