REGULAMENTO DE COMPETIÇÃO EM PROVAS DE COMBATE

FPLK KEMPO

ANEXO 5 - KEMPO K.O.

ANEXO V - KEMPO K.O.

Masculinos			
Escalão etário	**Categorias Peso (kg)**	**Duração da prova**	**Vestuário de competição**
16/18 anos	-50; -53; -56; -59; -62; -65; -68; -72; -76; -80; -85; -90; +90	**a) <u>Eliminatórias e Final</u>** 3*rounds* de 2 minutos Intervalo de 1 minuto	Uniforme completo.
19/40 anos	-50; -53; -56; -59; -62; -65; -68; -72; -76; -80; -85; -90; +90		
Femininos			
16/18 anos	-47; -50; -53; -56; -59; -62; -65; -68; -72; +72	a)	Uniforme completo.
19/35 anos	-47; -50; -53; -56; -59; -62; -65; -68; -72; +72	a)	

Equipamento de Proteção Obrigatório		
Cabeça	**Tronco**	**Membros**
Capacete aberto com proteção no topo da cabeça, sendo proibido usar capacetes de treino que protegem o osso malar.	Proteção peitoral para as competidores femininas,(colocada, por dentro do uniforme).	Luvas de boxe de 10 onças com velcro. Caneleira tipo meia, sem qualquer tipo de partes rígidas, que devem proteger desde abaixo do joelho até ao topo do pé.
Proteção bocal em todos os escalões.	Proteção genital em todos os escalões masculinos e femininos,(colocada por dentro do uniforme)	Proteção de pé não é permitida.

Técnicas Permitidas e Respetivas Pontuações		
Zonas de Impato (áreas legais)		
Cabeça	**Tronco**	**Membros**
Frente e lado	Frente e lado	Perna, coxa e varrimento
Técnicas de Mão: todas as técnicas de boxe; reverso de punho e rotativo de braço; *clinch* com as duas mãos à volta do pescoço, limitado a 5 segundos e usando apenas <u>um</u> joelho (uma técnica de joelho por Competidor e por *clinch*).		
Técnicas de pernas e joelhos: Frontais, Laterais, Circulares, Semi-ganchos (com o calcanhar), Exterior, Descendentes, Pontapés rotativos.		
Os pontapés podem ser efetuados em salto e os varrimentos têm de ser realizados abaixo do tornozelo.		
É permitido uso de tíbia para atacar qualquer parte das pernas ou do corpo (apenas as áreas legais).		
Varrimentos (apenas ao nível do tornozelo) para desequilibrar o adversário e prosseguir o ataque com técnicas legais ou para levarem o adversário ao tapete.		
Joelho pode ser usado para atacar qualquer parte do corpo e da cabeça, tal como definido nas áreas legais de ataque.		
As técnicas de pernas só são consideradas quando se mostra claramente a intenção de atingir o adversário com potência, Qualquer técnica que seja parcialmente descontinuada, bloqueada, ou que simplesmente toque, raspe ou empurre o adversário <u>não</u> será pontuada		
Todas as técnicas permitidas		Um (1) Ponto

Técnicas Proibidas e Faltas
Projetar o seu adversário utilizando o tronco, ancas, pés ou pernas
Golpear abaixo da linha da cintura, prender, golpear com os joelhos ou cotovelos
Bater com a cabeça, ombros, antebraços e cotovelos, estrangular o adversário, empurrar a cara com o braço ou cotovelo, golpear a cabeça fora das cordas
Bater de luvas abertas, com o interior das luvas, com o pulso
Atingir as costas do adversário, e particularmente a nuca, cabeça e rins
Atacar enquanto agarra as cordas ou utilizá-las de forma indevida
Deitar-se no chão, lutar “Grab Arts” ou simplesmente não combater
Atacar um adversário que está no chão ou a levantar-se;
Agarrar
Golpear enquanto prende o adversário, ou puxar o adversário para o golpe
Agarrar ou prender o braço do adversário ou colocar o braço por debaixo do braço do adversário
Baixar bruscamente a cabeça abaixo da cintura do adversário duma forma que possa ser perigosa para este último
Usar meios artificiais para uma defesa passiva ou cair intencionalmente para evitar um golpe
Usar linguagem insultuosa e agressiva durante um *round*
Recusar afastar-se depois da voz de comando "*Break*
Cuspir intencionalmente a proteção bocal
Tentar atingir o adversário, imediatamente a seguir à voz de comando "*Break*" e antes de se afastar
Virar as costas ao combate que não seja para executar uma técnica
Atacar ou insultar o Árbitro Central em qualquer momento

Exemplo ilustrativo dos equipamentos

Canto Vermelho	Canto Azul

A cor da T-shirt de licra tem que ser obrigatóriamente da cor do canto correspondente e a oficial FPLK.

A cor dos calções tem que ser da cor correspondente do canto ou de cor preta.