

REGULAMENTO DE COMPETIÇÃO

SEMI KEMPO

CHALLENGE ⚡ CUP 2022



SEMI KEMPO - CATEGORIAS



SEMI KEMPO - CATEGORIAS

Masculino	
Escalão Etário	Categorias de Peso (Kg)
6/7 anos	+18/-23; +23/-33; +33/-38; +38
8/10 anos	+18/-28; +28/-37; +38/-53; +53
11/14 anos	+23/-30; +31/-38; +39/-47; +48/-56; +57
15/17 anos	+48/-53; +54/-62; +63/-71; +72/-83; +84/-92; +93
18+ anos	+48/-53; +54/-62; +63/-71; +72/-83; +84/-92; +93

Feminino	
Escalão Etário	Categorias de Peso (Kg)
6/7 anos	+18/-23; +23/-33; +33/-38; +38
8/10 anos	-18/-28; +28/-37; +38/-53; +53
11/14 anos	-23/-30; +31/-38; +39/-47; +48/-56; +57
15/17 anos	-48/-53; +54/-62; +63/-71; +72/-83; +84/-92; +93
18+ anos	-48/-53; +54/-62; +63/-71; +72/-83; +84/-92; +93

Regulamento:

Os atletas devem inscrever-se na categoria de peso e idades que melhor lhe corresponde, devendo consultar as categorias disponíveis, referidas na tabela acima.

Ao longo da prova, os atletas podem trocar com o colega de equipa sempre que quiserem e as vezes que entenderem, para tal troca, basta tocar na luva do colega. Se não houver este contacto entre os colegas de equipa e se estes conseguirem efetuar um ponto, este não será contado como tal.



Semi Kempo: Regulamento de competição CATEGORIAS

Duração da Prova:

Nas categorias 8/10 anos, 11/14 anos e 15/17 anos a prova tem uma duração de 2 minutos corridos, apenas com 1 round.

Nas categorias 18/21 anos e +21 anos a prova tem uma duração de 2 minutos com 2 rounds, com um intervalo de 1 minuto.

Equipamento de Proteção Obrigatória:

Os atletas têm de utilizar cintos com cores distintas (Azul e Vermelho), consoante o canto atribuído.

Cabeça:

Utilização de bocal para todos os escalões.

É obrigatório em todos os escalões o uso do capacete aberto, com proteção no topo da cabeça, sendo proibido usar capacetes de treino que protegem o osso malar.

Tronco:

Colete de proteção para os escalões dos 6 aos 14 anos.

Proteção peitoral obrigatória para as competidoras femininas a partir dos 15 anos.

Proteção genital Feminina e Masculina obrigatória em todos os escalões.

Membros:

Luvas de boxe ou luvas abertas com os dedos totalmente protegidos

- Luvas de 8/10 onças no escalão 8/10 anos;
- Luvas de 10 onças a partir dos 11 anos inclusive.



Semi Kempo: Regulamento de competição CATEGORIAS

Caneleiras tipo meia, sem qualquer tipo de partes rígidas, que devem proteger desde abaixo do joelho até ao topo do pé.

Bota com proteção de calcanhar, com a sola do pé aberta, tudo numa peça única.

Técnicas Permitidas:

Cabeça:

- Técnicas de punho:
Direto; Gancho; Reverso
- Técnicas de perna:
Circular; Semi-gancho; Exterior; Rotativo

Tronco:

- Técnicas de punho:
Direto; Gancho; Uppercuts; Reverso
- Técnicas de perna:
Circular; Semi-gancho; Frontal; Lateral; Costas; Descendente; Exterior; Rotativos

Membros:

Varrimentos à perna da frente, do tornozelo para baixo.

Técnicas Proibidas e Faltas:

- Qualquer tipo de golpe à zona genital
- Golpes com o intuito de cegar o adversário
- Desferir golpes à nuca, garganta ou coluna



Semi Kempo: Regulamento de competição CATEGORIAS

- Joelhadas, cotoveladas e cabeçadas
- Morder/Agarrar ou projetar
- Atacar o adversário quando este ainda se encontra no chão
- Rotativos de braço
- Técnicas de perna efetuadas com o calcanhar

Pontuações:

Socos tecnicamente bem executados ao tronco e cabeça	Um (1) Ponto
Socos em salto à cabeça	Dois (2) Pontos
Pontapés ao tronco	Um (1) Ponto
Varrimentos tecnicamente bem executados	Um (1) Ponto
Pontapés à cabeça	Dois (2) Pontos
Pontapés ao tronco em salto	Dois (2) Pontos
Pontapés à cabeça em salto	Três (3) Pontos



**Semi Kempo:
Regulamento de competição
CATEGORIAS**

Equipamento:





Semi Kempo: Regulamento de competição CATEGORIAS

Atribuição de Prémios

1. Os prémios são entregues aos participantes logo que seja apurado o vencedor na respetiva classe.

 2. Prémios a atribuir aos participantes:
 - a) O primeiro(1º) classificado recebe Medalha/Trofeu e Diploma de Campeão.
 - b) O segundo (2º) classificado recebe Medalha/Trofeu e Certificado.
 - c) Os terceiros (3ºs) classificados recebem uma Medalha/Trofeu e certificado cada.
 - d) Os melhores atletas, por soma de pontos, recebem troféu de melhor atleta das respetivas categorias (Taça de Portugal e opcional para eventos open/taça):
 - i) Escalão 4 aos 13 anos Masculino;
 - ii) Escalão 4 aos 13 anos Feminino;
 - iii) Escalão 14+ anos Masculino;
 - iv) Escalão 14+ anos Feminino;
 3. Os Diplomas e Certificados têm obrigatoriamente de ser preenchidos antes de serem entregues aos respetivos titulares.
 4. Prémios a atribuir às equipas:
 - a) O primeiro (1º), segundo (2º) e terceiro (3º) classificados Tradicionais recebem Taça de Classificação respetiva por soma de pontos (Taça de Portugal e opcional para eventos open/taça):
 - b) O primeiro (1º), segundo (2º) e terceiro (3º) classificados Desportivos recebem Taça de Classificação respetiva por soma de pontos (Taça de Portugal e opcional para eventos open/taça):
 - c) A equipa com mais pontos é considerada Campeã Absoluta do evento e recebe a respetiva Taça. (Taça de Portugal e opcional para eventos open/taça):
- Nota:** O sistema de pontuação em vigor é o seguinte:
- i) Medalha de primeiro (1º) lugar - 5 pontos (*incluindo 1º lugar sem disputa*)
 - ii) Medalha de segundo (2º) lugar - 3 pontos
 - iii) Medalha de terceiro (2º) lugar - 1 pontos
5. Todas as informações dos diferentes prémios por equipas e individuais encontram-se descritas no Regulamento de Organização de Provas FPLK.