

# REGULAMENTO DE COMPETIÇÃO

## SEMI KEMPO

### CHALLENGE ⚡ CUP 2022



## SEMI KEMPO - EQUIPAS

## SEMI KEMPO - EQUIPAS

---

| Masculino + Feminino |                         |
|----------------------|-------------------------|
| Escalão Etário       | Categorias de Peso (Kg) |
| 8/10 anos            | Peso aberto             |
| 11/14 anos           |                         |
| 15/17 anos           |                         |
| 18+ anos             |                         |

### **Regulamento:**

Nesta Prova não existe divisão de categoria por pesos, ou seja, as categorias são abertas.

Para participar nesta prova é necessária uma equipa constituída por três rapazes e uma rapariga que estejam dentro da mesma categoria de idades, referidos na tabela acima.

Esta prova tem quatro rounds e cada atleta faz um round. No início desta prova todos os elementos da equipa têm de rubricar uma folha, na qual escolhem o número do round em que pretendem entrar. O elemento feminino é sempre o número 2, ou seja, o segundo round.

Folha de prova exemplo no fim do documento.

### **Duração da Prova:**

A prova tem 4 rounds cada um com uma duração de 2 minutos corridos, com um intervalo de 1 minuto, onde ocorre a troca dos atletas.



## **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 8 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:**

Luvras 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.

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
- 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



## Semi Kempo: Regulamento de competição EQUIPAS

### 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 |

**Equipamento:**





## Semi Kempo: Regulamento de competição EQUIPAS

### Folha Exemplo:

| Equipas  |            |
|----------|------------|
| Nº Round | Rubrica    |
| Round 1  |            |
| Round 2  | (feminino) |
| Round 3  |            |
| Round 4  |            |

Árbitro Responsável: \_\_\_\_\_