



Academia de Karate-Do Shotokan

Regulamento dos Torneios

2012



Índice

I – Organização	2
II – Equipamento	2
III – Escalões	2
IV – Inscrições e Sorteio	3
V – Kumite	4
Gohon	4
Sambon	4
Ippon	4
Jyu Ippon	4
Shiai	4
Open	5
Comportamento Proibido	6
VI – Kata	6
VII – Prémios	8
VIII – Modificações	8



I – Organização

O Torneio da AKS é do âmbito associativo com vista a expandir a outras associações convidadas, sendo a sua organização da responsabilidade da AKS – Academia de Karaté-Do Shotokan.

Toda a organização do Torneio, assim como a arbitragem ficará a cargo da Direção da AKS e de elementos por ela escolhidos.

II – Equipamento

O equipamento obrigatório para qualquer prova é o Karate Gi em conformidade com as regras de segurança e higiene.

Na prova de Shiai Kumite é obrigatório o uso de luvas e facultativo o uso de protetor bucal, coquilha, caneleiras com protetor de pé e proteção de peito.

III – Escalões

Os escalões para as provas de Kata e Kumite são definidos consoante a graduação e a faixa etária independentemente do género (quando não se verificar número suficiente de participantes do género feminino para cada escalão etário/graduação), de forma a tornar as provas mais ajustadas.

No Open - Kumite os escalões são reestruturados devido às capacidades físicas e psicológicas dos alunos.



Graduações	Faixa Etária
Branco e Amarelo	6, 7 e 8 9, 10 e 11 12, 13 e 14 15, 16 e 17 18 e acima
Laranja e Verde	6, 7 e 8 9, 10 e 11 12, 13 e 14 15, 16 e 17 18 e acima
Azul e Vermelho	9, 10 e 11 12, 13 e 14 15, 16 e 17 18 e acima
Castanho	12, 13 e 14 15, 16 e 17 18 e acima
Open Kumite	9, 10 e 11 12, 13 e 14 15, 16 e 17 18 e acima

Nota: Os alunos que não tenham competidores no seu escalão etário poderão passar para o escalão acima da sua faixa etária, nunca para baixo.

IV – Inscrições e Sorteio

Todos os alunos devidamente inscritos da AKS podem ser inscritos no torneio através dos instrutores dos seus clubes. Não existe limite de inscrições nas provas individuais

Os atletas terão que ser inscritos no escalão etário que corresponda à idade que terão na data identificada para o efeito em cada época desportiva.

As inscrições para o Open-Kumite terão de ser realizadas com dois meses de antecedência.



V – Kumite

O Torneio de Kumite divide-se em várias provas de exigência progressiva, indo ao encontro das características e requisitos de cada graduação. Com sistema de eliminação.

Gohon

Destinado para cintos branco e amarelo. Caracteriza-se por ser um kumite de cinco ataques. Tendo em conta o programa técnico para estas graduações será solicitado que executem uma técnica de braços (tsuki) e uma de pernas (geri).

Sambon

Destinado para cintos laranja e verde. Caracteriza-se por ser um kumite de três ataques. Tendo em conta o programa técnico para estas graduações será solicitado que executem uma técnica de braços (tsuki) e uma de pernas (geri).

Ippon

Destinado para cintos azul e vermelho. Caracteriza-se por ser um kumite de um ataque. Tendo em conta o programa técnico para estas graduações será solicitado que executem duas técnicas de braços (tsuki) e duas de pernas (geri).

Jyu Ippon

Destinado para cintos castanhos. Caracteriza-se por ser um kumite com movimentações livres. Tendo em conta o programa técnico para estas graduações será solicitado que executem três técnica de braços (tsuki) e três de pernas (geri).

Shiai

Destinado para cintos pretos. Caracteriza-se por ser um kumite livre com marcação de ponto. Uma técnica quando executada a uma área pontuável, deve obedecer aos seguintes critérios:



- a) Boa forma
- b) Atitude desportiva
- c) Aplicação vigorosa
- d) Alerta (ZANSHIN)
- e) Boa oportunidade (TIMING)
- f) Distância correta.

Os ataques são limitados às seguintes áreas:

- a) Cabeça
- b) Face
- c) Pescoço
- d) Abdómen
- e) Peito
- f) Costas
- g) Flancos

Não se pontuarão técnicas, embora eficazes, se realizadas quando os competidores estão fora da área de competição.

Tem a duração de dois minutos ou a marcação de um ippon ou dois wazaris.

Open

Esta prova tem como base o shiai kumite, assim sendo as regras serão as mesmas, sofrendo alterações nos escalões mais baixos.

No escalão de idades dos 9 aos 11 anos só serão permitidas técnicas frontais destinadas ao tronco.

No escalão de idades dos 12 aos 14 anos só serão permitidas técnicas frontais e mawashi geri destinadas ao tronco.

A partir dos 15 anos de idade as regras a aplicar são as que estão em vigor.

Nos escalões inferiores a 18 anos os alunos que executem as técnicas com a mínima falta de controlo serão desclassificados, isto para promover uma maior segurança por parte dos alunos participantes.



Comportamento Proibido

No shiai kumite existem comportamentos proibidos, que ocorrem de penalizações. São eles:

- a) Técnicas com contacto excessivo em função da zona atacada e técnicas com contacto à garganta.
- b) Ataques aos braços ou pernas, virilha, articulações ou ao peito do pé.
- c) Ataques à cara com técnicas de mão aberta.
- d) Técnicas de projeção proibidas ou perigosas.
- e) Falsear ou exagerar uma lesão.
- f) Saídas repetidas da área de competição (JOGAI).
- g) Colocação da sua própria pessoa em perigo por comportamento que o expõe a lesões por ações do oponente, ou falta de utilização de medidas de autoproteção.
- h) Evitar o combate como forma de impedir que o oponente possa pontuar.
- i) Agarrar, lutar, empurrar, prender ou encostar peito-a-peito sem tentar executar uma projeção ou outra técnica.
- j) Técnicas que, pela sua natureza, não podem ser controladas em função da segurança do oponente e ataques perigosos e descontrolados.
- k) Ataques simulados com a cabeça, joelhos e cotovelos.
- l) Falar ou provocar o oponente, não obedecer às instruções do Árbitro, comportamento desapropriado para com os técnicos de Arbitragem, outras faltas de etiqueta.

VI – Kata

O Torneio de Kata divide-se em várias provas de exigência progressiva, indo ao encontro das características e requisitos de cada graduação. Pressupõe a execução do Kata solicitado pelo árbitro central no primeiro tatami e um Tokui Kata no segundo tatami, com sistema de pontuação.



O Kata deve ser executado com competência e deve demonstrar uma compreensão clara dos princípios tradicionais que contém. Ao avaliar o desempenho de um competidor, os Juízes observarão:

- a) Demonstração realista do significado do Kata.
- b) Bom *timing*, ritmo, velocidade, equilíbrio e foco de potência (KIME).
- c) Uso correto e adequado da respiração como auxiliar do KIME.
- d) Foco correto de atenção (CHAKUGAN) e concentração.
- e) Posições corretas (DACHI), com a tensão de pernas adequada, e pés bem plantados no chão.
- f) Tensão do abdómen adequada (HARA), sem movimentos oscilatórios verticais das ancas durante os deslocamentos.
- g) A execução deve também ser avaliada tendo em conta outros fatores tal como a dificuldade do Kata apresentado.

O competidor que parar durante a execução do Kata, ou que execute um Kata que não o anunciado ou anunciado à mesa, é desclassificado.

Os escalões são por faixa etária.

Os Katas solicitados para cada graduação são os seguintes:

Gradações	Katas
Branco e Amarelo	Taikyoku Shodan Heian Shodan
Laranja e Verde	Taikyoku Shodan Heian Shodan Heian Nidan Heian Sandan
Azul e Vermelho	Taikyoku Shodan Heian Shodan Heian Nidan Heian Sandan Heian Yondan Heian Godan
Castanho	Taikyoku Shodan Heian Shodan Heian Nidan Heian Sandan Heian Yondan



	Heian Godan Tekky Shodan Basai Dai Jion Empi Kanku Dai
--	---

VII – Prémios

Todos os alunos participantes terão direito a uma medalha de participação. Contudo, os alunos que obtiverem os três primeiros lugares em cada escalão serão premiados com uma medalha representativa da prova e da classificação que obtiveram.

A entrega de medalhas de classificação será efetuada, no final da prova respetiva e as de participação serão entregues no desfile de encerramento do torneio.

VIII – Modificações

Este regulamento estará sujeito a alterações, caso a organização o entenda, com o objetivo de melhorar o nível da competição.

Os casos omissos serão resolvidos e decididos pela Comissão Organizadora.