

# REGULAMENTO DE COMPETIÇÃO

## SEMI KEMPO

### CHALLENGE ⚡ CUP 2023



## Categorias

## SEMI KEMPO - CATEGORIAS

---

### Categorias de Peso:

Masculino	
Escalão Etário	Categorias de Peso (Kg)
4/5 anos	Peso aberto
6/7 anos	-20; -30; -40; +40
8/10 anos	-25; -35; -45; -55; +55
11/13 anos	-35; -45; -55; -65; +65
14/15 anos	-45; -55; -65; -75; +75
16/17 anos	-55; -65; -75; -85; +85
18/21 anos	-65; -75; -85; +85
+22 anos	-65; -75; -85; +85
Veteranos 41+ anos	Peso aberto

Feminino	
Escalão Etário	Categorias de Peso (Kg)
4/5 anos	Peso aberto
6/7 anos	-20; -30; -40; +40
8/10 anos	-25; -35; -45; -55; +55
11/13 anos	-35; -45; -55; -65; +65
14/15 anos	-45; -55; -65; -75; +75
16/17 anos	-55; -65; -75; -85; +85
18/21 anos	-55; -65; -75; +75
+22 anos	-55; -65; -75; +75
Veteranos 41+ anos	Peso aberto

## **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, a data de inscrição para esta prova é a idade que o praticante tiver no dia da prova.

## **Duração da Prova:**

A prova tem uma duração de 2 minutos corridos nas categorias até aos 13 anos e de 3 minutos nas categorias a partir dos 14 anos para cima, apenas com 1 round em todas as categorias de idade e peso.

No caso de a prova se encontrar numa situação de empate no final do combate, este será decidido por ponto de ouro por unanimidade dos árbitros, ou seja, o ponto só será atribuído se for marcado pelos 3 árbitros.

## **Equipamento de Proteção Obrigatória:**

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

### **Cabeça:**

Utilização de bocal para todos os escalões.

Até aos 13 anos é obrigatório o uso de capacete fechado.

A partir dos 14 anos todos os escalões são de capacete aberto, com proteção no topo da cabeça.

É proibido para todos usar capacetes de treino que protegem o osso malar.

### **Tronco:**

Colete de proteção para os escalões dos 4 aos 13 anos.

Proteção peitoral obrigatória para as competidoras femininas a partir dos 14 anos.

Proteção genital Feminina e Masculina obrigatória em todos os escalões de idade e peso.

### **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.

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

Bota com proteção de calcanhar, com a sola do pé aberta, tudo numa peça única e caneleira separada ou junta.

## **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

**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:

Canto Vermelho

Canto Azul

