
REGULAMENTO DE COMPETIÇÃO

SEMI KEMPO

CHALLENGE ⚡ CUP 2023



Equipas

SEMI KEMPO - EQUIPAS

Masculino + Feminino	
Escalão Etário	Categorias de Peso (Kg)
11/13 anos	Peso aberto
14/15 anos	
16/17 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, sem intervalo, a troca dos atletas é feita assim que termina os 2 minutos.

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 capacetes 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:

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 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

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



Folha Exemplo:

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

Árbitro Responsável: _____