

# REGULAMENTO DE COMPETIÇÃO

## SEMI KEMPO

### CHALLENGE ⚡ CUP 2023



## Open

## SEMI KEMPO - Categoria OPEN

---

<b>Masculinos + Femininos</b>	
<b>Escalão Etário</b>	<b>Categorias de Peso (Kg)</b>
14 / 17 anos	<b>Peso aberto</b>
+ 18 anos	

### **Regulamento:**

Nesta Prova não existe divisão de categoria por pesos, ou seja, as categorias são abertas, onde os atletas combatem todos entre si, com a consciência que pode haver diferenças de peso significativas entre os atletas inscritos na prova.

Para participar nesta prova é apenas necessário que os atletas estejam dentro da sua categoria de idades, referidos na tabela acima.

### **Duração da Prova:**

Em ambas as categoria o combate tem uma duração de 2 minutos corridos, apenas com 1 round.

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 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:**

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



## Semi Kempo: Regulamento de competição OPEN

- 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

