

Federação Portuguesa de Artes Marciais Hawaianas



Regulamento da Competição

Departamento de Arbitragem

Fevereiro de 2020

Introdução

Com esta série de artigos sobre a arbitragem pretendemos que a linguagem usada seja universal, que os critérios usados sejam unânimes na hora da sua aplicação e que o veredicto final seja justo e o mais objetivo possível.

Artigo 1º - Finalidade

- A) Regular a competição.

Artigo 2º - Requisitos para se poder competir

- A) Todos os atletas que queiram competir devem estar inscritos na Federação, com a cota e seguro atualizados, assim como um termo de responsabilidade assinado que comprove a sua aptidão física e mental para o fazer;
- B) Ser maior de idade ou apresentar um termo de responsabilidade assinado pelo seu encarregado de educação;
- C) Estar inscrito na competição dentro do tempo estabelecido pela organização;
- D) Representar um clube, devidamente inscrito na Federação e com todos e quaisquer pagamentos regularizados;
- E) Ter conhecimento de todas as regras da competição.

Artigo 3º - Indumentária dos competidores

- A) O competidor deve usar o uniforme regulamentado pela Federação ou o uniforme do seu próprio estilo;
- B) Deve ter uma imagem cuidada e limpa;
- C) Não são admitidos elementos que possam causar danos físicos ao adversário ou a si mesmo, tais como: qualquer tipo de pulseiras, *piercings*, fios, anéis, facas, unhas compridas, brincos, cabelo “solto”, etc.;
- D) Todas as protecções obrigatórias têm que ser usadas e estas terão que ser as homologadas pela Federação.

Nota: Protecções permitidas: cabeça, dentes, peito, luvas, genitais, tibia e pé.

Nota: A obrigatoriedade do uso de proteções é regulada pela própria modalidade ou categoria em que se compete.

Artigo 4º - Equipamento da equipa de arbitragem

- A) O árbitro central deve usar o uniforme regulamentado pela Federação (calças de kimono pretas, casaco de kimono branco com faixa preta, t-shirt preta, cinto cinzento, meias e sapatilhas pretas);
- B) A restante equipa de arbitragem (juizes, mesas e logística) deve usar o uniforme regulamentado pela Federação (calças de kimono pretas, t-shirt regulamentada, meias e sapatilhas pretas);
- C) O casaco do kimono e respectivo cinto são fornecidos pela Federação, o restante material é da responsabilidade do árbitro;
- D) As sapatilhas não poderão ser, nem ter qualquer tipo de material que possa magoar os atletas ou danificar o material de competição;
- E) Não são admitidos elementos que possam provocar danos físicos aos atletas, tais como: qualquer tipo de pulseiras, *piercings*, fios, anéis, unhas compridas, brincos, cabelo “solto”, etc.

Artigo 5º – Requisitos para se poder arbitrar

- A) Todos os árbitros que queiram arbitrar devem estar inscritos na Federação, com a cota e seguro atualizados, assim como um termo de responsabilidade assinado que comprove a sua aptidão física e mental para o fazer;
- B) Todos os árbitros que queiram arbitrar devem apresentar a caderneta de arbitragem actualizada.

Artigo 6º – Categorias Arbitrais

- A) Mesa – Podem desempenhar funções na mesa principal, nas mesas anotadoras, cronómetros e funções de apoio logístico;
- B) Nacional – Podem desempenhar todas as funções da alínea anterior, de juizes de canto e juizes centrais. Como requisito têm de ter participado em 2 Campeonatos e 1 Reciclagem nos últimos 2 anos;
- C) Internacional - Podem desempenhar todas as funções da alínea anterior e serem representantes da Equipa de Arbitragem da Federação Portuguesa de Artes Marciais Hawaianas no Estrangeiro. Como requisito têm de ter participado em 4 Campeonatos e 2 Reciclagem nos últimos 3 anos.

Artigo 7º - Inscrição

- A) A taxa de inscrição é estipulada pela Federação (sem limite de categorias);
- B) Os atletas que sejam menores de idade têm que apresentar a Ficha de Inscrição assinada pelo Encarregado de Educação e termo de responsabilidade;
- C) As atletas femininas deverão entregar declaração em como não estão grávidas.

Artigo 8º - Prémios

- A) Todos os atletas receberão um diploma de participação, havendo também medalhas de pódio para todos os escalões e categorias;
- B) Troféus para cada escola inscrita;
- C) Troféu para a melhor escola;
- D) Troféu para o melhor atleta M/F;
- E) Troféus para a equipa de arbitragem;
- F) Troféus para a Organização;
- G) Na categoria *Open* no escalão 4 a 5 anos não haverá pódio, pois todos atletas desta categoria ficarão em 1º lugar. (o objectivo deste escalão é a sensibilização dos jovens atletas e seus responsáveis, bem como o convívio entre todos).

Nota: Os troféus serão entregues no final de cada categoria;

Nota: O troféu para o melhor atleta masculino e feminino é atribuído ao competidor que somar mais pontos de pódio, 3 pontos por cada primeiro lugar, 2 por cada segundo e 1 por cada terceiro. Em caso de empate, vence o atleta com maior número de medalhas na competição. De forma a beneficiar o atleta que participa em “tudo” e não apenas uma categoria;

Nota: O troféu para a melhor escola é atribuído à escola que tiver a melhor média de pontos, ou seja, soma-se os pontos de pódio de todos os seus competidores (3 pontos por cada primeiro lugar, 2 por cada segundo e 1 por cada terceiro) e divide-se pelo número total de competidores inscritos na competição dessa mesma escola. De forma beneficiar a qualidade e não a quantidade;

Nota: Do troféu para melhor escola ficam “de fora” escolas que inscrevam menos de 1/3 do número total de alunos (sendo a federação responsável pelo controlo do número dos atletas) e escolas com menos de 10 atletas inscritos na competição.

Nota: Do troféu para melhor atleta ficam “de fora” competidores que tenham sido desqualificados por má conduta desportiva.

Nota: A organização pode excluir Troféus, mas não a forma de os atribuir.

Competição

Artigo 1º - Modalidades

- Combate:

- A) Light (+18 Anos);
- B) Open (até 17 Anos);

- Defesa Pessoal

- Katas:

- A) Tradicionais Individuais;
- B) Tradicionais de Equipa (podem ser mistas);
- C) Kobudo (uso de armas);
- D) Criativas (individuais ou por equipa).

Nota: A organização pode excluir modalidades, mas nunca acrescentar.

Artigo 2º - Requisitos necessários

Para que a competição se possa realizar é necessário que exista um número mínimo de 3 competidores por categoria.

Nota: A organização pode permitir, por motivos de atribuição de títulos, de demonstração ou motivos logísticos, que a competição se realize com um mínimo de dois competidores.

Artigo 3º - Pessoal mínimo necessário

- A) 1 Chefe da arbitragem (responsável pela arbitragem);
- B) 1 Juiz de mesa;
- C) 1 Juiz central (por cada tatami de combate);
- D) 2 Árbitros de canto (por cada tatami de combate);
- E) 1 Cronómetro (por cada tatami de combate);

F) 3 Árbitros (por cada tatami de kata ou defesa pessoal).

Artigo 4º – Chamada dos competidores

- A) O nome dos competidores é anunciado, pela mesa central, até 3 vezes, com intervalo de 1 minuto entre cada chamada;
- B) O controlo da chamada é feito pelo cronómetro da correspondente área de competição, e de cada vez que passe 1 minuto, é avisada a mesa central;
- C) Cada chamada que o competidor não responder contará como um aviso (**Combate, Art. 4º**);
- D) Se passarem os 3 minutos das três chamadas, o competidor é automaticamente desqualificado.

Artigo 5º - Escalões

- A) Se nas equipas estiverem elementos de escalões diferentes, essa equipa será colocada no escalão correspondente do elemento mais graduado e/ou mais velho;
- B) Se não houver número suficiente de competidores por escalão, serão informados os instrutores, pois, se for possível, poderá subir de escalão.

Combate Open (Até aos 17 anos)

Light Contact (Maiores de 18 anos)

1- 4/6 Anos masculino / femininos (5 categorias):

- a) até 20 quilos;
- b) de 20 a 26 quilos;
- c) de 26 a 32 quilos;
- d) de 32 a 38 quilos;
- e) mais de 38 quilos.

2- 7/9 Anos masculino / femininos (5 categorias):

- a) até 26 quilos;
- b) de 26 a 32 quilos;
- c) de 32 a 38 quilos;
- d) de 38 a 44 quilos;
- e) mais de 44 quilos.

3- 10/12 Anos masculinos / femininos (8 categorias):

- a) até 30 quilos;
- b) de 30 a 36 quilos;
- c) de 36 a 42 quilos;
- d) de 42 a 48 quilos;
- e) de 48 a 54 quilos;
- d) de 54 a 60 quilos;
- e) mais de 60 quilos.

4- 13/15 anos masculinos/ femininos (9 categorias),

(branco/verde, castanho/1ºdan):

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| a) até 36 quilos; | b) de 36 a 42 quilos; |
| c) de 42 a 48 quilos; | d) de 48 a 54 quilos; |
| e) de 54 a 60 quilos; | f) de 60 a 66 quilos; |
| g) de 66 a 72 quilos; | h) de 72 a 78 quilos; |
| i) mais de 78 quilos. | |

7- 16/17 Anos masculinos / femininos, (7 categorias),

(branco/laranja, púrpura/verde, castanho/1ºdan e mais de 2ºdan):

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| a) até 50 quilos; | b) de 50 a 56 quilos; |
| c) de 56 a 62 quilos; | d) de 62 a 68 quilos; |
| e) de 68 a 74 quilos; | f) de 74 a 80 quilos; |
| g) mais de 80 quilos. | |

8- Masculino, mais de 18 anos, (7 categorias)

(branco/laranja, púrpura/verde, castanho/1ºdan e mais de 2ºdan):

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| a) até 57 quilos; | b) de 57 a 63 quilos; |
| c) de 63 a 69 quilos; | d) de 69 a 75 quilos; |
| e) de 75 a 81 quilos; | f) de 81 a 87 quilos; |
| g) mais de 87 quilos. | |

9- Feminino, mais de 18 anos, (7categorias)

(branco/laranja, púrpura/verde, castanho/1ºdan e mais de 2ºdan):

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| a) até 51 quilos; | b) de 51 a 57 quilos; |
| c) de 57 a 63 quilos; | d) de 63 a 69 quilos; |
| e) de 69 a 74 quilos; | f) de 74 a 79 quilos; |
| g) mais de 79 quilos. | |

Defesa Pessoal

Kata Individual (Tradicional e de Defesa Pessoal)

Kata de Equipa (Tradicional e de Defesa Pessoal)

Kobudo

Criativa

1. Até aos 6 anos Masculino e Feminino;
2. 7 aos 9 anos Masculino e Feminino (branco até laranja e púrpura até verde);
3. 10 aos 12 anos Masculino e Feminino (branco até laranja e púrpura até verde);
4. 13 aos 15 anos Masculino e Feminino (branco/laranja, púrpura/verde, castanho/1ºdan);
5. 16 aos 17 anos Masculino e Feminino (branco/laranja, púrpura/verde, castanho/1ºdan);
6. Mais de 18 anos Masculino e Feminino (branco/laranja, púrpura/verde, castanho/1ºdan e mais de 2ºdan)

Combate

Artigo 1º - Pesagens

As pesagens ficam à responsabilidade dos Dojos (aconselha-se os instrutores a serem eles a efectuar as pesagens nos dojos para evitar enganos), com margem de erro de 500g. Caso haja reclamação de alguma equipa ou dúvida da equipa de arbitragem, se se verificar erro de peso, o atleta será desqualificado (sem excepção) da categoria correspondente. Em caso de desclassificação, todos os combates anteriores efectuados pelo atleta desqualificado contam como válidos.

Artigo 2º - Sorteio

- A) O sorteio realiza-se depois das pesagens e é da responsabilidade do Departamento de Arbitragem.

Artigo 3º - Área de competição

- A) A área de competição (incluindo a área de segurança) deve ter a medida exacta de 9 x 9 m². Caso não seja possível, esta pode reduzir para a medida de 8 x 8 m² (ou mesmo 7 x 7 m²). Nela devem estar assinaladas (**em Anexo**).
- B) As áreas de competição são da responsabilidade da comissão organizadora do evento.

Artigo 4º – Deduções de pontos

- A) É deduzido 1 ponto ao atleta por cada aviso após o segundo, por:
1. Saída (pé de apoio);
 2. Simular lesão;
 3. Empurrar;
 4. Técnicas fora do tatami;
 5. Agarrar;
 6. Mau comportamento do seu treinador;
 7. Cada chamada não respondida pelo atleta (à área de competição).
- B) É deduzido 1 ponto ao atleta pelas seguintes situações:
1. Atacar quando o adversário se encontra no solo;
 2. Atacar com o combate parado;
 3. Mau comportamento do seu treinador pela segunda vez;
 4. Excesso de força;
 5. Joelhada na cabeça;
 6. Técnicas proibidas.

Artigo 5º – Desclassificações

- A) O atleta é desqualificado por:
1. Pontapear direto aos genitais;
 2. Pontapear abaixo da cintura;
 3. Excesso de potência, levando ao K.O. do adversário (exceto no *Open*);
 4. Acumulação de 3 pontos de deduções;
 5. Injúrias à equipa de arbitragem, bem como à organização num todo;
 6. Mau comportamento do canto do atleta;
 7. Sempre que o árbitro, dentro da ética e deontologia do desporto, achar que o competidor deva ser desqualificado.

Nota: Qualquer situação que não esteja descrita anteriormente caberá ao árbitro central ajuizar.

Artigo 6º - O início do combate

- A) O árbitro central deve estar em frente ao juiz de mesa, fora da área de competição. Só passará para dentro da área de competição quando estiver tudo preparado para iniciar o combate;
- B) Os competidores devem estar fora da área de competição, nos locais reservados aos competidores. Só uma pessoa pode acompanhar o competidor. A passagem para o interior da área de competição é efectuada quando o árbitro fizer a chamada. A chamada é efectuada pelas cores correspondentes, “Azul” à direita do árbitro central e “Vermelho” à esquerda;
- C) Os competidores avançam para os lugares assinalados na área de competição e permanecem em posição de “firmes”. À voz do árbitro fazem, respectivamente, a **saudação à mesa** e **saudação um ao outro**;
- D) O árbitro central fará, então, sempre sem virar as costas para a mesa, a revista ao vestuário e protecções dos competidores, verificando também as unhas dos pés que, eventualmente, poderão causar lesões ao adversário;
- E) O árbitro central iniciará o primeiro assalto, levantando um dedo à voz de: “**Primeiro Assalto**”. E assim sucessivamente, para os restantes assaltos estabelecidos. Também indicará, virando-se para os árbitros de canto, a duração do assalto e a categoria em que se encontram;
- F) O combate inicia-se à voz de “**Hajime**” e pára sempre que o árbitro central disser “**Yame**”. Para terminar o combate usa-se a voz de “**Yame**”;
- G) Os competidores são obrigados a conhecer todos os procedimentos.

Artigo 7º - O término do combate

- A) Os competidores devem permanecer de pé, em posição de “firmes”, virados um para o outro. À voz do árbitro fazem, respectivamente, **saudação um ao outro** e **saudação à mesa**;
- B) O árbitro chama os competidores, “**Azul**” do lado direito e “**Vermelho**” do esquerdo. O vencedor é anunciado pela mesa, ao microfone. O braço do competidor que venceu é levantado em simultâneo com a voz de “**Vencedor**”;
- C) Os competidores são obrigados a conhecer todos os procedimentos;
- D) Em caso de desclassificação o árbitro pára o combate, chama os competidores ao centro e informa a mesa da desclassificação. A mesa anuncia o atleta desclassificado e ao mesmo tempo o árbitro levanta o braço do vencedor;
- E) Em caso de lesão na categoria do combate, o árbitro deverá interromper o *round* e chamar um responsável médico que determinará se o atleta poderá ou não continuar a competir.

Artigo 8º - Duração

Menores de 12 anos:

2 Assaltos de 1min., com 45s. de intervalo.

12 aos 17 anos:

2 Assaltos de 1,5min., com 45s. de intervalo.

Seniores

2 Assaltos de 2min., com 1min. de intervalo;

Nota: Consoante a logística e o número de atletas inscritos, a duração dos assaltos poderá ser diminuída, pela equipa de arbitragem.

Nota: Em combates triangulares vence o competidor que acumular mais vitórias (Em caso de empate, ganha o competidor que tiver mais pontos de assalto.

Especificações de cada Categoria de Combate

Combate Controlado – Light Contact (maiores de 18 anos)

O objectivo da categoria de Light Contact é o de proporcionar aos atletas um combate protegido, onde se dá ênfase ao combate controlado na força, contínuo, realístico e estratégico em que o atleta procurará pontuar com técnicas limpas e equilibradas.

Artigo 1º - Técnicas permitidas

- A) Todos os pontapés em zonas permitidas são válidos;
- B) Todos os socos em zonas permitidas são válidos;
- C) É permitido desviar a guarda do adversário, com a mão ou o pé, para efetuar uma técnica.

Nota: todas as técnicas pontuáveis têm que ter intenção, precisão, trajectória ida e volta e serem controladas em força.

Artigo 2º - Técnicas proibidas

- A) Agarrar ou reter o adversário;
- B) Pontapés abaixo da cintura;
- C) Cotoveladas;
- D) Joelhadas;
- E) Não é permitido o K.O. voluntário.

Nota: o K.O. involuntário não desqualifica o competidor que o provocou.

Artigo 3º - Zonas permitidas para golpear com o punho e pé

- A) Cabeça;
- B) Peito;
- C) Costelas;
- D) Estômago.

Artigo 4º - Zonas proibidas para golpear

- A) Articulações;
- B) Nuca;
- C) Coluna vertebral;

- D) Da cintura para baixo;
- E) Pescoço.

Artigo 5º - Pontuação

Todas as técnicas efectuadas com clareza e controle serão pontuadas da seguinte maneira:

- A) Um ponto por cada técnica de perna, nas zonas permitidas do corpo, com excepção da cabeça;
- B) Um ponto por cada técnica de punho, nas zonas permitidas do corpo;
- C) Dois pontos por cada técnica de perna na cabeça;
- D) Três pontos por cada técnica de perna à cabeça, desde que o salto se eleve acima da cintura do adversário;

Nota: As técnicas de perna, para serem pontuadas, têm que ser efectuadas com perfeito equilíbrio e descer sem que se caia ao chão.

Artigo 6º - Protecções

- A) Capacete com viseira (bucal facultativo);
- B) Colete ou protecção de peito (apenas obrigatório no feminino);
- C) Luvas, tendo que cobrir a mão por completo, mínimo de 10 oz.;
- D) Coquilha (tem de ser usada por baixo das calças);
- E) Tíbias com bota (bota tem que cobrir todos os dedos e calcanhar);
- F) As ligaduras, se utilizadas, terão de ficar totalmente cobertas pelas luvas.

Nota: Os equipamentos de protecção não são fornecidos pela organização, estes têm que estar em bom estado e não devem apresentar fivelas metálicas, adesivos ou qualquer material que possa pôr em causa a condição física dos atletas envolventes.

Artigo 7º - Uniforme

- A) Treinador: Kimono do estilo que pratica e calçado desportivo;

B) Atleta: Kimono (ou *t-shirt* quando usar colete).

Combate ao K.O. – Open (menores de 18 anos)

O objectivo da categoria de Open é ser um combate semi protegido onde se dá ênfase ao combate estratégico, em que o atleta procurará o ponto em técnicas limpas e equilibradas.

Artigo 1º - Técnicas permitidas

- A) Todos os pontapés em zonas permitidas são válidos;
- B) Todos os socos em zonas permitidas são válidos;
- C) Joelhadas;
- D) É permitido desviar a guarda do adversário, com a mão ou pé, para efectuar uma técnica.

Nota: Todas as técnicas pontuáveis têm que ter intenção e precisão. Qualquer sequência ininterrupta de socos não será pontuado nenhum ponto.

Artigo 2º - Técnicas proibidas

- A) Agarrar o adversário;
- B) Pontapés abaixo da cintura;
- C) Cotovelada.

Artigo 3º - Zonas permitidas para golpear com o pé

- A) Cabeça;
- B) Peito;
- C) Costelas;
- D) Estômago.

Artigo 4º - Zonas permitidas para golpear com o punho

- A) Peito;

- B) Costelas;
- C) Estômago.

Artigo 5º - Zonas permitidas para golpear com o joelho

- A) Peito;
- B) Costelas;
- C) Estômago.

Artigo 6º - Zonas proibidas para golpear

- A) Articulações;
- B) Nuca;
- C) Coluna vertebral;
- D) Da cintura para baixo;
- E) Pescoço.

Artigo 7º - Pontuação

- A) Um ponto por cada técnica de perna, nas zonas permitidas do corpo, com excepção da cabeça;
- B) Um ponto por cada técnica de punho, nas zonas permitidas do corpo;
- C) Um ponto por cada joelhada, nas zonas permitidas do corpo;
- D) Dois pontos por cada técnica de perna na cabeça;
- E) Três pontos por cada técnica de perna à cabeça, desde que o salto se eleve acima da cintura do adversário.

Nota: As técnicas de perna, para serem pontuadas, têm que ser efectuadas com perfeito equilíbrio e descer sem que se caia ao chão.

Artigo 8º - Proteções

- A) Capacete (obrigatório em todos os escalões) com viseira (tem de cobrir a testa, têmporas, zona occipital, maxilar superior e mandíbula e ouvidos). O protector não pode, de modo algum, interferir na visão ou audição;
- B) Colete a proteger os dorsais (no escalão sénior masculino não é permitido o uso de colete);
- C) Coquilha (poderá ser usada por cima do kimono);
- D) Caneleira (no mínimo proteger a canela e peito do pé);
- E) Luvas (deverá proteger no mínimo os nós dos dedos, exemplo: luva de karate).
- F) Não é permitido o uso de ligaduras (para as mãos).

Nota: Os equipamentos de protecção não são fornecidos pela organização, estes têm que estar em bom estado e não devem apresentar fivelas metálicas, adesivos ou qualquer material que possa pôr em causa a condição física dos atletas envolventes.

Artigo 9º - Uniforme

- C) Treinador: Kimono do estilo que pratica e calçado desportivo;
- D) Atleta: Kimono ou *t-shirt*.

Defesa pessoal

Artigo 1º - Procedimentos

- A) O atleta deve esperar pela ordem de entrada, dada pelo árbitro central;
- B) Deve fazer a saudação ao entrar no tatami e novamente ao chegar perto dos árbitros;
- C) De seguida, pede autorização para iniciar a sua prova;
- D) Terá que executar a prova com realismo;
- E) Ao terminar o atleta espera (com a excepção dos 3 primeiros) pela visualização das pontuações, faz nova saudação aos árbitros e retira-se, sempre sem lhes virar as costas;
- F) O atleta terá que estar preparado para responder a qualquer questão do árbitro central de alguma dúvida que possa existir ou de algum movimento durante a sua prova;

G) Caso o atleta se engane, são-lhe dadas mais duas oportunidades para acabar a prova;

Nota: Os atletas têm que apresentar 3 ataques diferentes, até aos 18 anos, e os restantes 4 (diferentes);

Nota: Cada ataque não poderá ter mais que 3 técnicas.

Artigo 2º - Avaliação

Os aspectos a ter em conta na avaliação da defesa pessoal são os seguintes:

- A) **Comportamento** – Os competidores devem comportar-se de forma respeitosa e disciplinada, dentro e fora do tatami;
- B) **Saudação** – Todos os passos da saudação devem ser cumpridos criteriosamente. O atleta não deve mostrar nervosismo;
- C) **Reacção** – A reacção deve ser rápida e energética, dificultando ou anulando a actividade do adversário;
- D) **Precisão** – As técnicas devem ser realizadas em zonas e pontos específicos do corpo do adversário;
- E) **Continuidade** – As técnicas devem ser contínuas, encadeando os movimentos de forma fluida e natural;
- F) **Realismo** – Todas as técnicas devem ser realizadas para que pareça o mais real possível;
- G) **Controlo** – As técnicas não devem magoar ou lesionar os atacantes. Qualquer lesão dos atacantes, leva à desqualificação do atleta, sem excepção;
- H) **Eficácia** – As defesas poderão ser curtas ou mais elaboradas, mas sempre de uma forma prática e objectiva;
- I) **Nível Técnico** – É levada em conta a dificuldade técnica da prova, mas para isso o competidor terá que demonstrar completo domínio das mesmas. O nível técnico não deve ser confundido com nível acrobático, sendo este não pontuável, podendo mesmo ser penalizado, se interferir noutro aspecto da avaliação;
- J) **Distância** – Sempre a mais real possível.

Artigo 3º - Pontuação

- A) A pontuação oscila entre os valores de 5 pontos a 8 pontos;
- B) A pontuação pode ser dada em números inteiros ou decimais;

- C) Se usar a segunda tentativa será sempre penalizado em 2 décimas;
- D) Se usar a terceira será penalizado em 5 décimas;
- E) A primeira pontuação é dada depois do terceiro atleta findar a sua prova, para isso, os três primeiros atletas ficarão do lado esquerdo dos juizes, a a aguardar. Depois, por ordem de chamada, será dada a pontuação. Aos restantes atletas, será dada a pontuação imediatamente após a saudação final.

Artigo 4º - Empates

- A) É pedido aos atletas que repitam a mesma prova, no fim são chamados ao centro do tatami e os árbitros desempatam por votação directa. Os árbitros levantam-se, ficando de frente para os atletas e à contagem de “um, dois, três”, dada pelo árbitro central, apontam para o lado que consideram vencedor.

Artigo 5º - Desqualificações

- A) Se à terceira tentativa o atleta não conseguir completar a prova;
- B) Sempre que o árbitro, dentro das regras do bom senso, achar que o competidor deve ser desqualificado.

Kata Individual (Tradicional e de Defesa Pessoal)

Kata de Equipa (Tradicional e de Defesa Pessoal)

Kobudo

Criativa

Artigo 1º - Procedimentos

- A) O atleta deve esperar pela ordem de entrada, dada pelo árbitro central;
- B) Deve fazer a saudação ao entrar no tatami e novamente ao chegar perto dos árbitros;
- C) De seguida, apresenta-se, dizendo o seu nome, o estilo que pratica, a escola ou país a que pertence e apresenta a kata que pretende fazer. Se a kata for por equipa, o mais graduado é que apresenta a prova;
- D) Na categoria Kobudo, o atleta deve mostrar a arma. Nos atletas menores não é permitido lâminas afiadas. Nos maiores é obrigatório a lamina estar afiada;

- E) Ao terminar, o atleta espera (com a excepção dos 3 primeiros) pela visualização das pontuações, faz nova saudação aos árbitros e retira-se sempre sem lhes virar as costas;
- F) O atleta terá que estar preparado para responder a qualquer questão do árbitro central de alguma dúvida que possa existir ou de algum movimento durante a sua prova;
- G) Caso o atleta se engane, são lhe dadas mais duas oportunidades para acabar a prova;
- H) A kata criativa deverá ser acompanhada de música;
- I) Na categoria das Katas não é tido em conta o estilo, mas sim a execução técnica.

Artigo 2º - Avaliação

Os aspectos a ter em conta na avaliação de uma kata, são os seguintes:

- A) **Apresentação** - Deve ter uma imagem cuidada e quando se dirigir aos juizes deverá mostrar atitude, respeito e humildade;
- B) **Saudação** - Todos os passos da saudação devem ser cumpridos criteriosamente. O atleta não deve mostrar nervosismo;
- C) **Olhar** – O olhar deve anteceder qualquer mudança de direcção dos movimentos efectuados numa kata. Quando se muda de direcção numa kata significa que se vai defender de um ataque deferido de outro ângulo para o qual não se está virado. Isto pressupõe que, para defender eficazmente, há que olhar primeiro para saber que ataque é, como se vai defender, daí a importância de o olhar anteceder sempre qualquer mudança de direcção quando se faz uma kata;
- D) **Relaxamento/ Tensão** - Ambos os elementos estão interligados e é o equilíbrio entre os dois que permite a perfeição na execução dos movimentos. Durante a execução de uma kata há momentos de relaxamento e momentos de tensão;
- F) **Respiração** – Deve existir coordenação entre a respiração e os movimentos, é através dela que se manifesta a energia;
- G) **Técnica** – É a execução correcta e precisa de cada movimento. Deve-se conseguir a perfeição em cada movimento ou gesto. Uma técnica correcta deve ser precisa e efectiva, deve ter a quantidade necessária de potência e energia. Tem que haver uma pequena pausa no fim de cada movimento, para que este seja bem definido;
- H) **Velocidade** – Tem que ser a correcta, quando se faz uma kata. Velocidade a mais ou a menos prejudicam a definição da técnica, salvo certos movimentos que implicam grande velocidade ou grande lentidão;
- I) **Fluidez** – O movimento deve surgir de forma natural e fluida;

- J) **Ritmo** – O ritmo de uma kata é determinado pelos factores que intervêm na sua execução, a saber: velocidade, potência (Kime), coordenação, respiração, definição, tipo de técnica, etc.;
- K) **Kime** – É a aplicação da potência máxima num ponto e num momento determinado, fazendo uso da energia interna;
- L) **Ki** – Energia demonstrada nas técnicas;
- M) **Paragem** – Definir as paragens quando estas existem;
- N) **Kiai** – Quando feito, deve demonstrar energia;
- O) **Equilíbrio** – Em todas as técnicas da kata;
- P) **Terminação** – A kata deve começar e acabar no mesmo sítio. Se isso não acontecer, o competidor deve avisar previamente os árbitros, para que não seja prejudicado na pontuação;
- Q) **Sincronização** – É a perfeita coordenação entre os restantes elementos da equipa; (**por equipa**)
- R) **Domínio** – Completo domínio da arma utilizada; (**kobudo e criativa**)
- S) **Ritmo** - O ritmo da kata deve ajustar-se ao da música; (**criativa quando musical**)
- T) **Espectacularidade** – Neste caso específico, a eficácia da técnica passa para segundo plano e é a espectacularidade desta que é avaliada com maior pontuação; (**criativa**)

Artigo 3º - Pontuação

- A) A pontuação oscila entre os valores de 5 pontos a 8 pontos;
- B) A pontuação pode ser dada em números inteiros ou decimais;
- C) Se usar a segunda tentativa, será sempre penalizado em 2 décimas;
- D) Se usar a terceira, será penalizado em 5 décimas;
- E) Se terminar fora da área de competição, sem aviso prévio, será deduzido 1 décima;
- F) Se terminar afastado da marca do início, será deduzido 1 décima;
- G) A primeira pontuação é dada depois do terceiro atleta findar a sua prova, para isso, os três primeiros atletas ficarão do lado esquerdo dos juizes, a a aguardar. Depois, por ordem de chamada será dada a pontuação. Aos restantes atletas, será dada a pontuação imediatamente após a saudação final.

Artigo 4º - Empates

- A) É pedido aos atletas que repitam a mesma prova; no fim são chamados ao centro do tatami e os árbitros desempatam por votação directa. Os árbitros levantam-se, ficando de frente para os atletas e à contagem de “um, dois, três”, dada pelo árbitro central, apontam para o lado que consideram vencedor.

Artigo 5º - Desqualificações

- A) Se à terceira tentativa o atleta não conseguir completar a prova;
- B) Sempre que o árbitro, dentro das regras do bom senso, achar que o competidor deve ser desqualificado;
- C) As armas não serem homologadas pela equipa de arbitragem. (**Kobudo**)

ANEXO – Área de Competição



