

REGRAS DE COMPETIÇÃO APKS 2021



KUMITE KATA

Versão 2.0_Março 2023



Índice

REGRAS DE KUMITE	2
ARTIGO 1. ÁREA DE COMPETIÇÃO DE KUMITE	2
ARTIGO 2. EQUIPAMENTO OFICIAL	3
1. SHUSHIN	4
2. COMBATENTES	4
3. TREINADORES	6
ARTIGO 3. ORGANIZAÇÃO DA COMPETIÇÃO DE KUMITE	7
ARTIGO 4. PAINEL DE ARBITRAGEM	10
ARTIGO 5. DURAÇÃO DO COMBATE	11
ARTIGO 6. PONTUAÇÃO	12
ARTIGO 7. CRITÉRIOS PARA DECISÃO	15
ARTIGO 8. COMPORTAMENTO PROÍBIDO	16
1. Há duas categorias de comportamento proibido. Categoria 1 e Categoria 2.	16
ARTIGO 9. ADVERTÊNCIAS E PENALIZAÇÕES	20
ARTIGO 10. LESÕES E ACIDENTES EM COMPETIÇÃO	22
ARTIGO 11. PROTESTO OFICIAL	24
ARTIGO 12. PODERES E DEVERES	25
1. CONSELHO DE ARBITRAGEM	25
2. CHEFE DE TATAMI (TATAMI MANAGER)	26
3. SHUSHIN	26
4. FUKUSHIN	27
5. ARBITRADOR	27
6. SUPERVISORES DE PONTUAÇÃO	28
ARTIGO 13. INICIO, SUSPENSÃO E FIM DOS COMBATES	28
ARTIGO 14. MODIFICAÇÕES.....	30
ARTIGO 1. ÁREA DE COMPETIÇÃO DE KATA.....	31
ARTIGO 2. UNIFORME OFICIAL	31
ARTIGO 3. ORGANIZAÇÃO DA COMPETIÇÃO DE KATA	31



ARTIGO 4.	O PAINEL DE FUKUSHIN	33
ARTIGO 5.	CRITÉRIOS PARA AVALIAÇÃO	34
1.	Avaliação	34
2.	Desqualificação (escalões de Juvenil, Cadete, Júnior e Sênior)	35
3.	Faltas (todos os escalões)	35
ARTIGO 6.	OPERACIONALIZAÇÃO DOS COMBATES	37
ANEXO 1.	GESTOS E SINAIS DE BANDEIRAS	39
ANEXO 2.	TERMINOLOGIA	46
ANEXO 3.	CAMPEONATO INDIVIDUAL	47
ANEXO 4.	CAMPEONATO DE EQUIPAS	48
ANEXO 5.	DESENHO DA ÁREA DE COMPETIÇÃO DE KUMITE	50
ANEXO 6.	DESENHO DA ÁREA DE COMPETIÇÃO DE KATA	51
ANEXO 7.	KARATE-GI	52
ANEXO 8.	LISTA OFICIAL DE KATAS ! (Abril2021)	53

REGRAS DE KUMITE

ARTIGO 1. ÁREA DE COMPETIÇÃO DE KUMITE

1. A área de competição deve ser plana e sem obstáculos.
2. A área de competição, formada por tapetes de tatami do tipo dos aprovados pela WKF, deve ser um quadrado de 8 metros de lado (medidos a partir do exterior) com uma área adicional de um metro em todo o perímetro como zona de segurança. Para lá da zona de segurança referida, deverá existir uma área totalmente de dois metros de cada lado.
3. Devem colocar-se dois tapetes de cor distinta para cima a um metro de distância do centro da área.
4. O **Árbitro**, doravante designado como **SHUSHIN**, deve situar-se no centro entre os dois tapetes, de frente para os combatentes, a uma distância de um metro da área de segurança.



5. Os **Juízes**, doravante designados como **FUKUSHIN**, devem colocar-se de pé junto ao limite do tatami por trás de cada combatente, podendo, cada um durante o combate deslocarse ao longo dessa linha lateral da área de competição.
6. O **Arbitrador**, doravante mencionado como **KANSA**, senta-se fora da área de segurança, atrás e à esquerda ou direita do SHUSHIN. Deve estar equipado com uma bandeira vermelha e um apito.
6. O **Supervisor de Pontuação** deve sentar-se na Mesa oficial de pontuação, entre o **anotador** e o **cronometrista**.
7. Os **Treinadores** devem sentar-se fora da área de segurança, nos seus lados respetivos, na parte lateral do tatami e na direção da Mesa. Sempre que o tatami seja mais elevado, os treinadores devem sentar-se fora da zona elevada.
8. A zona de segurança de um metro de largura antes da linha limite da área de competição deve ser de cor diferente da do resto da área de competição.

EXPLICAÇÃO:

- I. *Não devem existir quaisquer cartazes publicitários, paredes, pilares, etc. num raio de dois metros do perímetro exterior da área de segurança.*
- II. *O Tatami utilizado deve ser antiderrapante na sua parte inferior mas ter pouca rugosidade na parte superior. Não deve ser tão grosso quanto o utilizado no Judo, uma vez que este impede os movimentos de Karaté. O SHUSHIN deve assegurar-se que as peças de tatami não se separam durante a competição, visto que as fendas entre os módulos são perigosas e podem causar lesões e acidentes. O tatami deve ser do tipo aprovado pelo WKF.*
- III. *Os dois FUKUSHIN poderão circular apenas na lateral da área de competição correspondente, com o objetivo de visionar as ações dos combatentes. Se possível, os FUKUSHIN deverão posicionar-se de forma a enquadrar-se com os dois combatentes, para assim poderem visionar todas as ações trocadas entre os mesmos – VER ANEXO 5.*

ARTIGO 2. EQUIPAMENTO OFICIAL

1. Os combatentes e os seus treinadores devem vestir o uniforme oficial conforme definido no presente regulamento.



2. O Conselho de Arbitragem pode eliminar qualquer oficial ou combatente que não cumpra este requisito.

1. SHUSHIN

1. Os KANSA, SHUSHIN e FUKUSHIN devem usar uniforme oficial. Este uniforme deve usar-se em todas as competições.
2. O uniforme oficial será o seguinte:
 - Karategi, como definido para os combatentes no ponto 2.;
 - O seu cinto de graduação correspondente;
 - Colete oficial;
 - Sapatilhas (sabrinas pretas e meias pretas)
 - Os SHUSHIN e FUKUSHIN (razão: Sikhs) podem usar ganchos de cabelo e coberturas de cabeça conforme exigido pela sua religião, desde que aprovadas pelo Conselho de Arbitragem.

2. COMBATENTES

1. Os combatentes devem usar um Karategi branco sem riscas, canelados ou bordados pessoais. O emblema da APKS deve ser colocado na parte esquerda do peito. O Karategi só pode exibir a marca do fabricante. Além disso, poderá levar-se um dorsal identificativo fornecido pela organização. Um combatente deve usar um cinto vermelho e o outro um cinto azul. Os cintos devem ter uma largura de cerca de cinco centímetros e comprimento suficiente para permitir duas pontas livres de 15 cm para além do nó.
2. Sem prejuízo do assinalado no ponto 1, o Conselho de Arbitragem pode autorizar a exibição de anúncios ou marcas de patrocinadores autorizados, mediante pedido prévio atempado.
3. O casaco, depois de ajustado à cintura com o cinto, deve ter um comprimento mínimo que cubra as ancas, mas não pode exceder o comprimento de três quartos das coxas. As competidoras podem usar uma t-shirt branca, sem marcas, por baixo do Karategi.
4. O comprimento das mangas do casaco do Karategi deve ser, no máximo, até ao pulso e, no mínimo, até à metade superior do antebraço. As mangas não podem estar dobradas.
5. As calças do Karategi devem ser suficientemente compridas para cobrir pelo menos dois terços da barriga da perna e não podem ficar abaixo do tornozelo. Não podem estar dobradas.



6. Os combatentes devem manter o cabelo limpo e cortado ou apanhado de modo a não prejudicar o bom desenrolar do combate. Não é permitido usar hachimaki (fitas para a cabeça). Caso o SUSHIN considere que o cabelo de um combatente se encontra prejudicial ao bom desenrolar da competição e/ou sujo, pode excluí-lo do combate. Não é permitido usar travessões ou ganchos de metal para o cabelo. Também são proibidas as fitas, missangas ou outras decorações. É permitido o uso de elásticos discretos. Os combatentes podem usar coberturas de cabeça conforme exigido pela sua religião, desde que dentre as aprovadas pelo Conselho de Arbitragem.
7. As combatentes femininas podem usar o lenço de cabelo simples e preto homologado pelo Conselho de Arbitragem, mas não podem cobrir o pescoço.
8. Os combatentes devem ter as unhas curtas e não podem usar objetos duros ou metálicos que possam lesionar o oponente. O uso de aparelhos metálicos de ortodontia deve ser aprovado pelo SHUSHIN e pelo Médico Oficial da prova. A responsabilidade de qualquer lesão é exclusiva do combatente.
9. O seguinte equipamento de proteção é obrigatório:

9.1. **Escalão Infantil** (dos 7 anos até aos 9 anos):

Equipamento Proteção	Obrigatoriedade	
	Sim	Não
Capacete		●
Colete*	●	
Proteção de pés		●
Proteção de Perna		●
Luvas	●	
Protetor de boca		●

* Não podem ser utilizados os coletes brancos da WKF

9.2. **Escalão Iniciado** (10 e 11 anos):

Equipamento Proteção	Obrigatoriedade	
	Sim	Não



Capacete		<input checked="" type="radio"/> ¹
Colete	<input checked="" type="radio"/>	
Proteção de pés	<input checked="" type="radio"/>	
Proteção de Perna		<input checked="" type="radio"/>
Luvas	<input checked="" type="radio"/>	
Protetor de boca		<input checked="" type="radio"/>

¹ Em caso de não usar capacete, deverá usar proteção de boca.

9.3. Escalão Juvenil (12 e 13 anos):

Equipamento Proteção	Obrigatoriedade	
	Sim	Não
Capacete		<input checked="" type="radio"/>
Colete	<input checked="" type="radio"/>	
Proteção de pés	<input checked="" type="radio"/>	
Proteção de Perna	<input checked="" type="radio"/>	
Luvas	<input checked="" type="radio"/>	
Protetor de boca	<input checked="" type="radio"/>	

9.4. Cadetes (14 e 15 anos) e seguintes escalões:

9.4.1 Luvas aprovadas pelo Conselho de Arbitragem, vermelhas para um dos combatentes e azuis para o outro.

9.4.2 Protetor de boca (dentes).

9.4.3 Protetor Corporal (para todos combatentes) e, protetor de peito aprovado pelo Conselho de Arbitragem para as combatentes femininas (usar por fora; colete com cerca de 2 a 3 cm de proteção)

9.4.4 Caneleiras aprovadas pelo Conselho de Arbitragem, vermelhas para um dos combatentes e azuis para o outro.

9.4.5 Protetores de pé aprovados pelo Conselho de Arbitragem, vermelhos para um dos combatentes e azuis para o outro.

10. É recomendado o uso de coquilha.

11. O uso de óculos é proibido. O uso de lentes de contacto maleáveis é permitido, desde que o combatente assumo esse risco.



12. O uso de roupa ou equipamento não autorizado é proibido.
13. Todo o equipamento de proteção deve estar aprovado pelo Conselho de Arbitragem.
14. O KANSA deve assegurar, antes de cada prova ou combate, que os combatentes estão a usar o equipamento aprovado.
15. A utilização de ligaduras ou protetores (por exemplo: de pulso) por lesão, deve ser aprovada pelo SHUSHIN depois de ouvido o Médico da Prova.

3. TREINADORES

Durante todo o torneio, o treinador deverá usar o fato de treino do seu clube e ter, de forma visível, a identificação oficial que a organização dispuser. Também podem usar coberturas de cabeça conforme exigido pela sua religião, desde que dentre as aprovadas pelo Conselho de Arbitragem.

EXPLICAÇÃO:

- I. *O combatente deve usar um só cinto. Este deverá ser vermelho para AKA e azul para AO. Os cintos de graduação não podem ser usados durante os combates.*
- II. *Os protetores de boca (dentes) devem estar devidamente ajustados.*
- III. *Se um combatente se apresentar no tatami vestido inadequadamente, não será imediatamente desclassificado; ser-lhe-á dado um minuto para corrigir as deficiências.*
- IV. *Caso o Conselho de Arbitragem concorde, os SHUSHIN e FUKUSHIN podem exercer as suas funções sem o colete.*

ARTIGO 3. ORGANIZAÇÃO DA COMPETIÇÃO DE KUMITE

1. Um torneio ou campeonato de Karatê é composto pela competição de Kumite e/ou a competição de kata. A competição de Kumite pode dividir-se em provas de equipas e provas individuais. As provas individuais podem, por sua vez, dividir-se em categorias de idade e peso. As categorias de peso são depois divididas em combates. O termo “combate” descreve ainda as competições individuais de Kumite entre pares de equipas opostas.
2. Nenhum combatente pode ser substituído por outro depois do sorteio realizado.



3. Os combatentes individuais ou as equipas que não se apresentem à chamada são desclassificados (KIKEN) dessa categoria. Em competição por equipas, o resultado para o combate que não ocorra deve ser vitória a favor da outra equipa.
4. A Direção e/ou Organização da prova, após aval do Conselho de Arbitragem, poderá optar pelas OPÇÕES DE CONSTITUIÇÃO DE EQUIPAS abaixo mencionadas:
 - 4.1. **OPÇÃO 1 (equipa masculina de 5 elementos e 3 elementos na equipa feminina, para os escalões de Cadete 14/15 anos e Seniores +16 anos)**
 - 4.1.1. As equipas masculinas são constituídas por sete membros, com 5 combatentes em cada encontro. As equipas femininas são constituídas por quatro elementos, com três combatentes em cada encontro.
 - 4.2. **OPÇÃO 2 (equipa masculina de 3 elementos e 3 elementos na equipa feminina, para os escalões de Cadete 14/15 anos e Seniores +16 anos)**
 - 4.2.1. As equipas masculinas são constituídas por cinco membros, com 3 combatentes em cada encontro. As equipas femininas são constituídas por quatro elementos, com três combatentes em cada encontro.
 - 4.3. **OPÇÃO 3 (equipas mistas de 3 elementos, para os escalões de Infantil 7 aos 9 anos, Iniciado 10 aos 11 anos e Juvenil 12 aos 13 anos)**
 - 4.3.1. As equipas masculinas são constituídas 2 combatentes Masculinos e 1 combatente feminina.
 - 4.3.2. A ordem do combate será a seguinte: 1º e 3.º combatente Masculino e 2º combatente feminino.
5. Nos escalões de Cadete (14 e 15 anos) e Sénior (+16 anos), as equipas serão divididos por géneros (Escalaço Masculino e Feminino) ou mistas de acordo com decisão da Organização da Prova.
6. A Direção e/ou Organização da prova na dita prova, deverá informar os participantes, de forma atempada, aquando da divulgação da prova, da Opção a adotar em cada evento desportivo.
7. Todos os combatentes são membros da equipa. Não há suplentes fixos.
8. Antes de cada encontro, um representante de cada equipa entrega à mesa um formulário oficial definindo os nomes dos combatentes e a ordem pela qual combatem os membros da equipa. Os participantes selecionados de entre os sete ou quatro membros da equipa, assim como a ordem pela qual combatem, pode ser mudada entre eliminatórias, desde que a Mesa seja notificada. No entanto, após essa notificação não é possível qualquer mudança até ao final dessa eliminatória.



9. Uma equipa é desqualificada se qualquer um dos seus membros ou o treinador alterar a composição da equipa ou ordem de entrada para os combates, sem notificar por escrito a Mesa, antes da eliminatória.
10. Na competição por equipas, sempre que um combatente perca por Hansoku ou Shikkaku, a vitória é dada ao combatente da equipa adversária. o combate será imediatamente interrompido, assinalada a respetiva falta.

EXPLICAÇÃO:

- I. *Quando nalgum combate é atribuído pelo SHUSHIN, Hansoku ou Shikkaku a um dos combatentes, a vitória é imediatamente atribuída ao seu oponente.*
- II. *Uma eliminatória é uma etapa dentro da competição para a eventual identificação dos finalistas. Numa competição de Kumite, uma eliminatória elimina 50% dos combatentes, considerando-se os byes como combatentes. Neste contexto, o conceito de eliminatória pode também aplicar-se às primeiras etapas de uma prova e a repescagens. Numa competição de liguilha, uma eliminatória permite que todos os combatentes combatam uma vez.*
- III. *As provas oficiais de Kumite são feitas em sistema de eliminação simples e direta, com repescagens para os terceiros classificados.*
- IV. *ESCALÃO INICIADO – as provas oficiais no escalão de Iniciado, será, caso se justifique, no SISTEMA ALEMÃO.*
- V. *A utilização dos nomes dos combatentes pode levantar problemas de pronúncia e identificação. Devem por isso, atribuir-se e utilizar-se números.*
- VI. *Ao alinhar antes de um encontro, a equipa deve apresentar somente os membros que vão competir. Os demais combatentes e o treinador não são incluídos e devem estar sentados na zona previamente designada para eles.*
- VII. *Para poderem competir, as equipas devem apresentar um mínimo de combatentes, conforme as Opções abaixo mencionadas:*
 - a. *OPÇÃO 1 (equipa masculina de 5 elementos e 3 elementos na equipa feminina, para os escalões de Cadete 14/15 anos e Seniores +16 anos)*
 - i. *A equipa masculina deve apresentar pelo menos três combatentes e a equipa feminina pelo menos duas combatentes.*
 - b. *OPÇÃO 2 (equipa masculina de 3 elementos e 3 elementos na equipa feminina, para os escalões de Cadete 14/15 anos e Seniores +16 anos).*



i. A equipa masculina deve apresentar pelo menos dois combatentes e a equipa feminina pelo menos duas combatentes.

c. **OPÇÃO 3** (equipas mistas de 3 elementos, para os escalões de Infantil 7 aos 9 anos, Iniciado 10 aos 11 anos e Juvenil 12 aos 13 anos)

	Escalões	Combatente masculino	Combatente feminino
Opção 1	Seniores Cadetes	5 (min 3)	3 (min 2)
Opção 2	Seniores Cadetes	3 (min 2)	3 (min 2)
Opção 3	Infantil Iniciado Juvenil	Mistas (3 elementos)	

VIII. Uma equipa com menos combatentes que os estipulados no quadro anterior será desclassificada (Kiken).

IX. A ordem dos combates pode ser apresentada pelo treinador, ou por um combatente nomeado para o efeito. Se é o treinador que o faz, ele deve estar claramente identificado; caso contrário, pode ser rejeitada. A lista deve incluir o nome do clube, a cor de cinto atribuída à equipa para o encontro e a ordem de combate dos membros

da equipa. Devem incluir-se também os nomes dos combatentes, os números dos seus dorsais e a folha deve ser assinada pelo treinador ou representante.

X. Os treinadores devem apresentar à Mesa a sua acreditação juntamente com a dos seus combatentes. O treinador deve sentar-se na cadeira providenciada para o efeito e não deve interferir no decorrer do combate, seja por actos ou palavras.

XI. Se, por erro de listagem, competirem outros combatentes que não os nomeados, esse combate será declarado nulo independentemente do resultado. Para reduzir este tipo de erros, o vencedor de cada combate deve confirmar a sua vitória na Mesa antes de abandonar a área.

XII. Em Kumite, não será permitida a subida de escalão do combatente.



ARTIGO 4. PAINEL DE ARBITRAGEM

1. Em cada prova, o Conselho de Arbitragem conjuntamente com o Presidente do Conselho Técnico, decide, mediante os SHUSHIN presentes, a constituição das equipas SHUSHIN FUKUSHIN e KANSA para cada área(s) de competição, nomeando um responsável (chefe) por cada Tatami (área de competição);
2. A gestão dos SHUSHIN, FUKUSHIN e KANSA em cada Tatami (área de competição), será da responsabilidade do respetivo Chefe de Tatami, podendo o Conselho de Arbitragem conjuntamente com o Conselho Técnico interferir nessa gestão em qualquer momento da competição. Contudo, esta gestão deverá ter em conta:
 - 2.1. O SHUSHIN, FUKUSHIN de um combate não podem ser do mesmo clube de algum dos combatentes. O KANSA, desde que exequível, não deve ser do mesmo clube de algum dos combatentes.
 - 2.2. Será ainda ser alvo de decisão pelo Chefe de Tatami o facto de qualquer elemento do painel de arbitragem pertencer à mesma zona territorial, ou ainda com algum grau de afinidade explícita, para algum combatente em prova.
3. De modo a facilitar o decorrer da competição, são nomeados vários cronometristas, marcadores, anunciadores e supervisores de pontuação.

EXPLICAÇÃO:

- I. *No início de uma prova de Kumite, o SHUSHIN e os FUKUSHIN, alinham na parte exterior da área de competição da seguinte forma:*
 - a. *O FUKUSHIN 1 ficará ao lado direito do SHUSHIN, e;*
 - b. *O FUKUSHIN 2 ficará ao lado esquerdo do SHUSHIN.*
 - c. *O KANSA ficará na posição de pé até o término dos cumprimentos.*
- II. *Depois do intercâmbio formal de saudações entre o SHUSHIN, FUKUSHIN e os combatentes, o SHUSHIN retrocede um passo; os FUKUSHIN e SHUSHIN voltam-se dentro e saúdam-se, dirigindo-se de seguida para as suas posições. O KANSA sentar-se-á na cadeira destinada para o efeito.*
- III. *Quando se faz a mudança de um só FUKUSHIN, o que entra dirige-se ao que está de saída, saúdam-se e trocam de posições.*



IV. *Em competição por equipas, e desde que todo o painel tenha as qualificações exigidas, as posições de SHUSHIN, FUKUSHIN e KANSA, podem alternar entre si, de combate para combate.*

ARTIGO 5. DURAÇÃO DO COMBATE

1. A duração dos combates tem a seguinte configuração:
 - 1.1. A duração de um combate é de 2 minutos nas categorias **Veterano, Sénior, Júnior, Cadete e Juvenil** (provas individuais ou por equipas), finais inclusive.
 - 1.2. Nas categorias de **Infantil e Iniciado** a duração dos combates é de 1 minuto.
2. O tempo do combate inicia quando o SHUSHIN dá o sinal de começo e é interrompido de cada vez que o SHUSHIN diga “YAME”.
3. O combate será interrompido pelo SHUSHIN para a atribuição de faltas, ou por algo que o SHUSHIN verifique de anormal.
4. O cronometrista assinala, por meio de um gongo ou campainha claramente audível, o “faltam 10 segundos” ou “fim de tempo”. O sinal de fim de tempo é o que marca o final do combate.
5. Os combatentes podem usufruir de um período de tempo entre combates equivalente ao tempo oficial desses combates, para descanso e troca de equipamento. A única exceção a esta regra refere-se a repescagens onde, no caso da necessidade de mudança de cor de equipamento, o tempo estende-se até:
 - 5.1. De 4 minutos, para as categorias Veterano, Senior, Júnior, Cadete e Juvenil;
 - 5.2. De 2 minutos, para as categorias de Infantil e Iniciado.

ARTIGO 6. PONTUAÇÃO

1. A pontuação será a seguinte:
 - 1.1. IPPON: dois pontos, e;
 - 1.2. WAZA-ARI: um ponto.
2. É dada pontuação a uma técnica quando executada a uma área pontuável, de acordo com os seguintes critérios:
 - 2.1. Boa forma;



- 2.2. Atitude marcial;
 - 2.3. Aplicação vigorosa;
 - 2.4. Alerta (ZANSHIN);
 - 2.5. Boa oportunidade (TIMING), e;
 - 2.6. Distância correta;
3. **IPPON** é atribuído a:
- 3.1. Pontapés Jodan;
 - 3.2. Qualquer técnica pontuável aplicada a um oponente caído ou projetado;
 - 3.3. Combinação sequencial de duas técnicas em que cada uma é pontuável *per si*;
 - 3.4. Qualquer técnica Chudan em *antecipação (sen-o-sen)*;
 - 3.5. Desvio de um ataque com contra-ataque pontuável;
 - 3.6. Varrimento (Ashi-barai com desequilíbrio) seguido de técnica pontuável.
4. **WAZA-ARI** é atribuído a:
- 4.1. Qualquer técnica Chudan (técnicas de mawashi-tsuki e ura-tsuki também são permitidas)
5. Os ataques são limitados às seguintes áreas:
- 5.1. Cabeça
 - 5.2. Face
 - 5.3. Pescoço
 - 5.4. Abdómen
 - 5.5. Peito
 - 5.6. Costas
 - 5.7. Flancos
6. Uma técnica pontuável executada ao mesmo tempo que se assinala o final do combate, será considerada válida. Uma técnica, embora eficaz, realizada após a ordem de suspender ou terminar o combate não é pontuada, podendo penalizar-se o infrator.



7. Não se pontuam técnicas que, embora eficazes, sejam realizadas quando os combatentes estão fora da área de competição. No entanto, se um dos combatentes realizar uma técnica eficaz estando ainda dentro da área de competição e antes do SHUSHIN dizer “YAME”, a técnica será pontuada.

EXPLICAÇÃO:

- I. *A pontuação deverá ser contabilizada pelo SHUSHIN e por cada FUKUSHIN, contudo o combate não será interrompido para atribuição dessas pontuações. O combate só deverá ser interrompido para atribuição de faltas ou por algo que o SHUSHIN julgue como anormal para o bom desempenho do combate.*
- II. *Serão **contabilizados** (mentalmente) **pelo SHUSHIN e pelos FUKUSHIN** os pontos efetivos que veem. Após o final do tempo, a decisão será baseada nos pontos, suportada também pela apreciação da atitude, do espírito combativo e força demonstradas; da superioridade de táticas e técnicas exibidas; da iniciativa do maior número de ações; das ações de “quase ponto”, de cada combatente durante todo o combate, que cada SHUSHIN e os FUKUSHIN viram; desta forma, atribuirão a vitória por Hantei no final do combate.*
- III. *Os FUKUSHIN deverão ainda assinalar o Jogai.*
- IV. *Para pontuar, uma técnica tem que ser aplicada a uma área pontuável, de acordo com o estipulado no parágrafo 6. A técnica deve ser devidamente controlada em função da área atacada e deve satisfazer todos os seis critérios.*
- V. *Por razões de segurança, são proibidas e podem incorrer num aviso ou penalização as projeções em que o oponente é projetado sem controlo ou de forma perigosa, ou ainda em que o pivot de projeção seja acima da anca. Exceções são as técnicas convencionais de varrimento no karaté, que não requerem que a queda do oponente seja controlada, tal como o ashi-barai, ko uchi gari, kani waza, etc. Depois de a projeção ter sido executada, o SHUSHIN deve dar tempo para que o combatente tente executar uma técnica pontuável.*
- VI. *Sempre que um combatente seja projetado de acordo com as regras, escorregue, caia, ou de outra forma os pés saiam do solo e lhe seja aplicada uma técnica pontuável, a pontuação será contabilizada como IPPON.*
- VII. **Antecipar** (sen-o-sen) é a efetivação de um contra-ataque pontuável -que se antecipa a um ataque potencialmente pontuável, ou não.
- VIII. *Uma técnica diz-se com **Boa Forma** quando as suas características lhe conferem eficácia provável dentro dos parâmetros conceptuais do karaté tradicional.*



- IX. **Atitude Marcial** é uma componente da boa forma e refere-se a uma atitude não maliciosa de grande e óbvia concentração durante a execução de uma técnica pontuável.
- X. A **Aplicação Vigorosa** define a potência e a velocidade de uma técnica, assim como a vontade palpável de que esta seja bem-sucedida.
- XI. O **Alerta (Zanshin)** é (critério que mais frequentemente falta quando se avalia uma técnica) o estado de manutenção da motivação no qual o combatente permanece totalmente concentrado, vigiando atentamente a possibilidade do oponente contraatacar. Durante a execução da técnica ele não roda a cara e, depois de a técnica ter sido executada, mantém o olhar no oponente.
- XII. A **Boa Oportunidade** significa realizar uma técnica quando esta tem o maior efeito potencial.
- XIII. A **Distância Correta** significa também realizar uma técnica na distância precisa para assegurar o seu maior potencial. Se a técnica se realiza sobre um oponente que se afasta rapidamente, o efeito potencial do golpe é reduzido.
- XIV. Nos escalões de Infantil e Iniciado, não são permitidos quaisquer contactos à cara.
- XV. Uma técnica que não seja válida, é-o independentemente de onde e como seja executada. Assim, qualquer técnica que tenha falta de forma, ou que não seja suficientemente poderosa, não é pontuável.
- XVI. As técnicas executadas abaixo do cinto podem ser válidas desde que aplicadas acima do osso púbico. O pescoço, assim como a garganta, são zonas válidas. No entanto, o contacto à garganta não é permitido, apesar de poder ser pontuada uma técnica executada à garganta com o devido controlo, desde que não exista toque.
- XVII. Podem pontuar-se técnicas às omoplatas. A zona não pontuável dos ombros é a união do osso superior do braço com a omoplata e clavícula.
- XVIII. O sinal sonoro do final do combate indica que já não se pode marcar, mesmo se o SHUSHIN, inadvertidamente, não o parar de imediato. No entanto, esse sinal não significa que não se possam dar penalizações. O Painel de Arbitragem pode atribuir penalizações depois do fim do combate, até ao momento de saída dos combatentes da respetiva área. Depois disso podem ainda ser atribuídas penalizações, mas exclusivamente pelo Conselho de Arbitragem ou pelo Conselho Disciplinar.
- XIX. Se os dois combatentes se atingirem exatamente ao mesmo tempo, o critério de pontuação "Bom timing" não ocorreu e a decisão correta é a de não atribuir ponto. Ambos os combatentes podem, contudo, receber pontos pelas técnicas aplicadas se ambas as pontuações tiverem ocorrido antes de "Yame" e do sinal de tempo.



- XX. *Caso um combatente pontue com mais de uma técnica consecutiva antes de o combate parar, ser-lhe-á atribuída a pontuação de IPPON.*

ARTIGO 7. CRITÉRIOS PARA DECISÃO

1. Em todos os escalões, o resultado do combate é determinado pela obtenção de uma decisão (HANTEI) favorável, ou ainda pela imposição de HANSOKU, SHIKKAKU, ou KIKEN a um combatente.
2. Não existe empate.
3. Em cada combate, é obrigatório o SHUSHIN e os dois FUKUSHIN decidirem a favor de um dos combatentes.
4. A equipa vencedora é aquela com mais vitórias. Se ambas as equipas obtiverem o mesmo número de vitórias, realiza-se um combate suplementar. Cada equipa pode nomear qualquer um dos seus combatentes para este combate, independentemente se já ter combatido num encontro anterior entre as duas equipas. No caso dos escalões mistos, o combate suplementar (de desempate), será realizado pelo elemento masculino.
5. Na competição por equipas, quando uma equipa vencer o número suficiente de combates para ser declarada vencedora, então o encontro deve ser considerado finalizado e não se farão mais combates. Esta situação não será aplicada na primeira ronda, em que todos os combatentes deverão combater.
6. Nas situações em que tanto AKA como AO são desclassificados por HANSOKU no mesmo combate, os combatentes agendados para o combate seguinte vencem por *bye* (e não é anunciado qualquer resultado), exceto se a dupla desclassificação ocorrer num combate por medalhas. Nesse caso, o vencedor será declarado por HANTEI.

EXPLICAÇÃO:

- I. *No fim de um combate o SHUSHIN e os FUKUSHIN recuam para a linha que marca o perímetro do tatami (em frente à mesa de apoio) e o SHUSHIN anunciará "HANTEI".*
- II. *Após a colocação de todos os intervenientes de votação, o SHUSHIN fará soar o apito duas vezes.*
- III. *O SHUSHIN e os dois FUKUSHIN indicam os seus votos levantando o seu braço para o lado da sua preferência, ao mesmo tempo do 2º soar do apito do SHUSHIN.*



IV. O SHUSHIN verifica para qual dos combatentes existem mais votações. V. O SHUSHIN dá uma apitadela breve, e os três baixarão os seus braços.

VI. O SHUSHIN coloca-se na posição adequada e anuncia a decisão maioritária indicando o vencedor da forma habitual.

ARTIGO 8. COMPORTAMENTO PROÍBIDO

1. Há duas categorias de comportamento proibido. Categoria 1 e Categoria 2.

1.1. CATEGORIA 1

1. Técnicas com contacto excessivo em função da zona atacada e técnicas com contacto à garganta.
2. Ataques aos braços ou pernas, virilha, articulações ou ao peito do pé
3. Ataques à cara com técnicas de mão aberta.
4. Técnicas de projeção proibidas ou perigosas.

1.2. CATEGORIA 2

1. Falsear ou exagerar uma lesão.
2. Saída da área de competição (JOGAI) não causada pelo oponente.
3. 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 (MUBOBI).
4. Evitar o combate como forma de impedir que o oponente possa pontuar.
5. Passividade – não tentar envolver-se no combate.
6. Agarrar, lutar, empurrar, prender ou encostar peito-a-peito sem tentar executar uma projeção ou outra técnica.
7. Agarrar o oponente com ambas as mãos por qualquer razão que não seja a execução num máximo de 2 segundos de uma projeção.
8. Agarrar os braços ou casaco do oponente com uma mão sem tentar uma projeção ou técnica pontuável de imediato.
9. Técnicas que, pela sua natureza, não podem ser controladas em função da segurança do oponente e ataques perigosos e descontrolados.
10. Ataques simulados, com a cabeça, joelhos e cotovelos.



11. Falar ou provocar o oponente, não obedecer às instruções do SHUSHIN, comportamento descortês para com os SHUSHIN e FUKUSHIN ou outras faltas de etiqueta.

EXPLICAÇÃO:

- I. O SHUSHIN apenas poderá anunciar advertências ou penalidades com o apoio de pelo menos um FUKUSHIN, ou quando os dois FUKUSHIN assinalarem as infrações.
 - a. Se o SHUSHIN for da opinião que um dos combatentes deve ser advertido ou penalizado, deverá interromper o combate e solicitar o apoio de pelo menos um dos FUKUSHIN, para o poder anunciar;
 - b. Se os dois FUKUSHIN forem da opinião que um dos combatentes deve ser advertido ou penalizado, o SHUSHIN deverá interromper e anunciar a decisão dos dois FUKUSHIN.
- II. Os FUKUSHIN, para além de assinalarem os jogai, deverão também assinalar as faltas (advertências e penalidades), através do gesto de levantar o dedo indicador e rodando-o em círculo.
- III. A competição em karaté é uma atividade marcial, e por esse motivo algumas das técnicas mais perigosas são proibidas e todas as técnicas devem ser controladas. Os combatentes adultos treinados conseguem absorver golpes relativamente poderosos em áreas musculadas como o abdómen, mas o facto é que zonas como a cabeça, cara, pescoço, virilha e articulações são particularmente suscetíveis de lesão. Assim, qualquer técnica que resulte em lesão pode ser penalizada a não ser que tenha sido causada pelo próprio. Os combatentes devem executar todas as técnicas com controlo e boa forma. Se não o conseguem, então, deve atribuir-se um aviso ou penalização, independentemente da técnica usada. Nas competições de Juniores e Cadetes deve ser exercido um cuidado maior.
- IV. CONTACTO À CARA – SENIORES e JUNIORES- No caso dos combatentes seniores, é permitido o contacto leve, controlado, à cara, cabeça e pescoço (mas não à garganta), com um Tsuki quando o adversário seja desequilibrado ou tenha caído ao solo, e Jodan Geri.
- V. Nos casos em que o SHUSHIN considere o contacto como sendo demasiado forte, sem que, contudo, tenha diminuído a hipótese do combatente ganhar, pode atribuir-se um aviso (CHUKOKU). Um segundo contacto sob as mesmas circunstâncias será penalizado com KEIKOKU. À uma terceira infração será atribuída HANSOKU CHUI. Qualquer outra infração, mesmo que não influencie a possibilidade de vitória do oponente resultará em HANSOKU.



- VI. *CONTACTO À CARA – JUVENIS e CADETES – Qualquer contacto em Tsuki, independentemente da sua força, deve ser penalizado conforme descrito no parágrafo II, exceto se causado pelo recetor (MUBOBI). Não há, por isso, qualquer tipo de contacto à cara com tsuki, independentemente se houver desequilíbrio ou queda do adversário. Os pontapés Jodan podem terminar num contacto ligeiro (contacto de pele) e ser pontuáveis. Algo mais do que um contacto superficial deve receber um aviso ou penalização exceto se este tiver sido causado pelo recetor (MUBOBI).*
- VII. *CONTACTO À CARA –INFANTIS E INICIADOS - No caso dos infantis e iniciados, não é permitido qualquer contacto com técnicas de mãos e pés na cabeça, face ou pescoço. Qualquer contacto, independentemente da sua força, deve ser penalizado conforme descrito no parágrafo II, exceto se causado pelo recetor (MUBOBI).*
- a. *No escalão de INFANTIL (até aos 9 anos de idade), não se poderá efetivar qualquer ataque (Geri ou Tsuki) em direção à cabeça, face ou pescoço (incluindo a máscara ou capacete).*
- VIII. *O SHUSHIN deve observar o combatente lesionado constantemente. Um pequeno atraso a anunciar uma decisão permite que os sintomas de lesão, como um sangramento do nariz, possam desenvolver-se. A observação também revela quaisquer esforços da parte do combatente para agravar uma lesão ligeira a fim de obter uma vantagem tática, como por exemplo, expirar violentamente por um nariz lesionado ou esfregar a cara com força.*
- IX. *Lesões anteriores podem provocar sintomas desproporcionais ao grau de contacto usado e os SHUSHIN devem ter isso em mente quando considerarem penalizações por aparente contacto excessivo. Por exemplo, o que parece ser um contacto relativamente ligeiro pode resultar na impossibilidade de um combatente continuar o combate por acumulação dos efeitos de lesões sofridas em combates anteriores. Antes do início do combate, o Tatami Manager deve examinar os cartões médicos dos combatentes e assegurar-se de que estão aptos para combater. O SHUSHIN deve ser informado sempre que um combatente tenha já sido tratado por uma lesão.*
- X. *Os combatentes que exagerem a reação a um contacto ligeiro, numa tentativa de levar o SHUSHIN a penalizar o oponente, como por exemplo, segurar a cabeça ou cambalear, ou ainda cair desnecessariamente, serão imediatamente avisados ou penalizados.*
- XI. *Simular uma lesão inexistente é uma infração séria das regras. Nestas circunstâncias, ou seja, quando um combatente fingir um colapso ou rolar no chão sem que tal ação seja suportada por opinião médica neutral de lesão considerável, deve impor-se um SHIKKAKU.*



- XII. *Exagerar uma lesão inexistente é menos sério, embora seja considerado comportamento inaceitável. Nesses casos, ao primeiro exemplo de exagero deve atribuir-se, no mínimo, um aviso HANSOKU CHUI. Exageros mais sérios, como por exemplo cambalear pelo tatami, cair ao chão, levantar-se e deixar-se cair de novo podem merecer HANSOKU imediato, dependendo da seriedade da ofensa.*
- XIII. *Os combatentes que receberam SHIKKAKU por simularem uma lesão serão retirados da área de competição e levados diretamente à Comissão Médica da Prova, (medico da prova) que os examinará fisicamente de imediato. Esta elaborará um relatório antes do final do Campeonato/Torneio, que entregará ao Conselho de Arbitragem. Os combatentes que simularem uma lesão serão sujeitos às penalizações mais severas, que podem ir até à suspensão permanente da competição, no caso de ser reincidente.*
- XIV. *A garganta é uma área particularmente vulnerável e o mais ligeiro contacto deve ser alvo de aviso ou penalização, exceto se o contacto for da responsabilidade do recetor.*
- XV. *As técnicas de projeção dividem-se em dois tipos. As técnicas “convencionais” de varrimento como o ashi barai, ko uchi gari, etc., em que o oponente é colocado em desequilíbrio ou projetado sem ser agarrado primeiro – e as projeções que exigem que o oponente seja agarrado por uma mão ou seguro durante a projeção. OUNICO ::: Oponente O ponto pivot da projeção não pode ser acima do nível do cinto e o oponente deve ser agarrado durante a queda, de modo a efetuar uma finalização do movimento segura. As projeções por cima do ombro, como seio nage, kata garuma etc., bem como as projeções de “sacrifício” como tomoe nage, sumi gaeshi etc., são expressamente proibidas. Também é proibido agarrar o oponente abaixo da cintura, levantando-o e atirando-o ou agarrar-lhe as pernas para o fazer cair. Se um oponente for lesionado como resultado de uma técnica de projeção, o SHUSHIN decidirá se a técnica incorre numa penalização. O combatente pode agarrar o braço ou casaco do oponente com uma mão, para executar uma projeção ou uma técnica pontuável direta – mas não pode manter o oponente agarrado para executar técnicas de forma contínua. Pode agarrar o oponente com uma mão enquanto executa uma técnica pontuável ou projeção ou ainda para amparar uma queda.*
- XVI. *São proibidas as técnicas de mão aberta à cara devido a constituírem um perigo à visão do combatente oponente.*
- XVII. *JOGAI refere-se à situação em que o pé de um combatente, ou outra parte do corpo toca o chão fora da área de competição. Excetua-se a situação em que o combatente é empurrado ou projetado da área pelo oponente. Note-se que se deve atribuir um aviso pelo primeiro JOGAI. A definição de JOGAI já não é “saídas repetidas”, mas somente “saída não causada pelo oponente”.*



- XVIII. *Um combatente que execute uma técnica pontuável e saia do tatami antes do SHUSHIN dizer “Yame” pontua e não lhe é imposto Jogai. Se a tentativa para pontuar não for bem-sucedida, a saída contará como Jogai.*
- XIX. *Se AO sair logo após AKA pontuar com um ataque eficaz, o SHUSHIN assinala “Yame” ao momento de marcação do ponto e a saída de AO não conta. Se AO sair ou tiver saído no momento em que AKA marcar (estando AKA na área de competição) então tanto o ponto de AKA como a penalização Jogai de AO são considerados.*
- XX. *É importante compreender que a “Recusa de Combate” se refere a uma situação na qual um combatente tenta impedir, através de comportamento indicativo de desperdício de tempo, que o oponente tenha a oportunidade de marcar. O combatente que recua constantemente, sem esboçar qualquer contra-ataque, que prende desnecessariamente o oponente ou que sai deliberadamente da área para não dar ao adversário a oportunidade de marcar deve ser avisado ou penalizado. Isto ocorre frequentemente durante os segundos finais de um combate. Se a infração ocorrer a 10 ou mais segundos do fim do combate, e o combatente não tiver qualquer aviso de Categoria 2, o SHUSHIN deve avisar o infrator aplicando CHUKOKU. Se existir(em) penalização/penalizações de categoria 2 anteriores impõe-se KEIKOKU. Caso exista anteriormente um HANSOKU-CHUI de Categoria 2, o SHUSHIN penaliza o infrator com HANSOKU e dá a vitória ao oponente. Contudo, o SHUSHIN deve assegurar-se de que o comportamento do combatente não é uma medida defensiva perante um ataque perigoso e descontrolado do oponente. Se esse for o caso, o atacante deve ser avisado ou penalizado.*
- XXI. *“Passividade” refere-se a situações em que um ou ambos os combatentes não tentem trocar técnicas durante um período de tempo prolongado.*
- XXII. *Um exemplo de MUBOBI é o caso em que o combatente inicia um ataque sem ter em conta a sua própria integridade física. Alguns combatentes lançam-se em longos socos cruzados e são incapazes de bloquear um contra-ataque. Estes ataques abertos constituem um Mubobi e não pontuam. Ainda como movimento tático teatral, alguns combatentes viram-se imediatamente, numa demonstração de domínio e certeza de pontuação. Baixam a guarda e a concentração sobre o oponente. O objetivo é o de chamar a atenção do SHUSHIN para a sua técnica. Este é também claramente um Mubobi. Se o infrator sofrer contacto excessivo e/ou uma lesão, o SHUSHIN anuncia um aviso ou penalização de Categoria 2 e pode não atribuir qualquer penalização ao oponente.*
- XXIII. *Em todos os escalões é proibido aos combatentes baixarem-se deliberadamente (ação defensiva); a quem o fizer será atribuído MUBOBI, falta de categoria 2.*



XXIV. *Qualquer comportamento descortês por parte de um membro de uma delegação oficial pode levar à desclassificação de um combatente, de toda a equipa ou delegação do torneio ou campeonato.*

ARTIGO 9. ADVERTÊNCIAS E PENALIZAÇÕES

1. **CHUKOKU:** É imposto na primeira vez que uma infração menor é cometida (na categoria aplicável).
2. **KEIKOKU:** É imposto numa segunda situação de infração menor dessa categoria, ou por infrações que não sejam sérias a ponto de merecerem um HANSOKU-CHUI.
3. **HANSOKU-CHUI:** Este é um aviso de desqualificação normalmente imposto por infrações para as quais já foi aplicado um KEIKOKU nesse combate.
4. Pode ser imposto diretamente por infrações sérias que não mereçam HANSOKU.
5. **HANSOKU:** É imposto a seguir a uma infração muito séria ou quando já se atribuiu HANSOKU CHUI anteriormente. Resulta na desclassificação do combatente.
6. **SHIKKAKU:** É a desclassificação do torneio ou campeonato, competição ou encontro. De modo a definir o limite do SHIKKAKU, o Conselho de Arbitragem deve ser consultado. O SHIKKAKU pode ser anunciado quando um combatente se recusa a obedecer às instruções do SHUSHIN, age de forma maliciosa ou comete uma ação danosa do prestígio e honra do Karaté-do, ou quando outras ações violam as regras e o espírito do torneio. EXPLICAÇÃO:
 - I. *Existem 3 graus de aviso: CHUKOKU, KEIKOKU e HANSOKU CHUI. Um aviso consiste numa chamada de atenção dada ao combatente, para que fique claro que este se encontra a violar as regras de competição, sem que se imponha uma penalização imediata.*
 - II. *Existem 2 graus de penalização: HANSOKU e SHIKKAKU. Ambas podem levar á desqualificação do combatente no combate (HANSOKU) ou do torneio (SHIKKAKU) com possível suspensão de competição durante um determinado período de tempo.*
 - III. *As penalizações de Categoria 1 e Categoria 2 não são mutuamente cumulativas.*
 - IV. *Pode impor-se um aviso direto por infração das regras mas uma vez dado, qualquer reincidência dessa categoria de infração deve ser acompanhada por um aumento da severidade do aviso ou penalização imposta. Por exemplo, não é possível dar um aviso ou penalização por contacto excessivo e mais tarde dar um outro aviso por uma segunda ação de contacto excessivo.*



- V. *O CHUKOKU é normalmente atribuído aquando de uma primeira infração (falta) que não tenha reduzido o potencial de vitória do oponente.*
- VI. *O KEIKOKU é normalmente imposto quando o potencial de vitória de um combatente é ligeiramente diminuído, na opinião dos FUKUSHIN, pela infração cometida.*
- VII. *Um HANSOKU CHUI pode impor-se diretamente, ou após um KEIKOKU. É também imposto quando o potencial de vitória de um combatente é seriamente diminuído, na opinião dos FUKUSHIN, pela infração cometida.*
- VIII. *Um HANSOKU impõe-se por acumulação de penalizações, mas também pode ser imposto diretamente por infrações sérias das regras. É imposto quando o potencial de vitória de um combatente é reduzido quase a zero, na opinião dos FUKUSHIN, pela infração cometida.*
- IX. *Qualquer combatente que receba um HANSOKU por causar uma lesão, e que, na opinião dos FUKUSHIN e do Chefe de Tatami tenha agido de forma perigosa e descontrolada, ou que se considera não ter as capacidades de controlo necessárias para as competições da APKS, será objeto de relatório ao Conselho de Arbitragem. Este decidirá se o combatente será suspenso do resto dessa competição e/ou competições posteriores.*
- X. *Um SHIKKAKU pode impor-se diretamente, sem que primeiro devam existir avisos de qualquer tipo. O combatente não tem de ter feito nada para o merecer – basta que o Treinador ou membros da sua delegação se comportem de forma danosa ao prestígio e honra do karaté-do. Caso o SHUSHIN pense que um combatente agiu com malícia, independentemente se causou ou não qualquer lesão, a penalização correta é o SHIKKAKU e não o HANSOKU.*
- XI. *O SHIKKAKU deve anunciar-se publicamente.*

ARTIGO 10. LESÕES E ACIDENTES EM COMPETIÇÃO

1. KIKEN ou desistência é a decisão anunciada quando um ou mais combatentes não se apresentam quando chamados, estão incapazes de continuar, abandonam o combate ou são retirados por ordem do SHUSHIN. Os motivos para o abandono podem incluir lesão não derivada de ações do oponente.
2. No caso de dois combatentes se lesionarem mutuamente, ou sofrerem dos efeitos de lesões anteriores, e o Médico do torneio os declarar incapazes de continuarem o combate, a vitória é dada àquele que tiver maior número de vantagem (ver Explicação de pag.13 – ponto II da “Explicação”). Nas provas por equipas, caso o resultado dos encontros



seja igual o SHUSHIN anunciará um empate (HIKIWAKE). Se esta situação ocorrer num combate extra entre equipas, o resultado do combate será decidido por votação (HANTEI).

3. Um combatente lesionado que tenha sido declarado incapaz de combater pelo Médico do torneio, não pode voltar a competir em kumite nessa competição.
4. Um combatente lesionado que ganhe um combate por *desclassificação por lesão* não pode combater de novo nessa competição sem permissão do médico. Se está lesionado, pode ganhar um segundo combate por *desclassificação por lesão* mas é imediatamente retirado da competição de Kumite nesse torneio ou campeonato.
5. Quando um combatente se lesionar, o SHUSHIN deve parar de imediato o combate e chamar o Médico. Este está somente autorizado a diagnosticar e tratar as lesões.
6. Um combatente que se lesione durante um combate e necessite de tratamento médico terá direito a 3 minutos para o receber. Caso o tratamento não esteja terminado ao fim desse tempo, o SHUSHIN decide se o combatente deve ser declarado incapaz para combater (ARTIGO 13, Parágrafo 8.4), ou se deve prolongar o tempo de tratamento.
7. Excetuando-se os combatentes dos escalões Infantil e Iniciado, qualquer combatente que caia, seja projetado ou atirado ao chão e não se levante em 10 segundos é considerado incapaz para continuar a combater e é automaticamente retirado da competição de Kumite desse torneio ou competição. Se um combatente cair, for projetado ou atirado ao chão e não se levantar imediatamente, o SHUSHIN faz a contagem, verbal e gestualmente. Sempre que a contagem do tempo de 10 segundos seja iniciado, o Médico deve ser chamado a examinar o combatente. Em incidentes destes, o combatente deve sempre ser examinado no tatami.

EXPLICAÇÃO:

- I. *Quando o Médico declara que o combatente está incapaz para combater, deve fazer-se o devido registo na sua ficha. O grau de incapacidade deve ser explicado aos outros Painéis de Arbitragem.*
- II. *Um combatente pode ganhar por desclassificação do oponente por acumulação de infrações menores de Categoria 1. O vencedor pode não ter sofrido lesões significativas. Uma segunda vitória nestes moldes leva à retirada do vencedor da competição, mesmo que o combatente esteja fisicamente apto para continuar.*
- III. *O SHUSHIN deve convocar o médico quando um combatente se encontra lesionado e necessita de tratamento, levantando o braço e enunciando claramente "Doutor".*



- IV. *Caso esteja fisicamente capaz de o fazer, o combatente dever sair do tatami para ser examinado e tratado pelo Médico.*
- V. *O médico é obrigado a dar recomendações sobre segurança apenas no que respeita ao tratamento médico para aquele combatente lesionado em particular.*
- VI. *A contagem só começa após o médico ter tomado conhecimento do incidente e dirigir-se para o tatami*
- VII. *O SHUSHIN e os FUKUSHIN decidem a vitória por HANSOKU, KIKEN, ou SHIKKAKU, conforme o caso.*
- VIII. *Em combates de equipas, se um combatente receber KIKEN, ou é desclassificado (HANSOKU OU SHIKKAKU) perde; a vitória do oponente é anunciada.*

ARTIGO 11. PROTESTO OFICIAL

1. O Conselho de Arbitragem poderá deliberar no início de cada competição/prova a constituição do Júri do Protesto Oficial.
2. Ninguém pode apresentar um protesto sobre uma decisão aos membros do Painel de Arbitragem.
3. Quando, aparentemente, qualquer procedimento da Arbitragem infrinja este regulamento, o Treinador ou o representante oficial do clube são os únicos autorizados a elaborar um protesto.
4. O protesto fundamenta-se num relatório escrito ao Conselho de Arbitragem logo após o combate que gerou o protesto. (A única exceção a esta situação é quando o protesto é sobre um erro administrativo. O Chefe de Tatami deve ser notificado imediatamente após a deteção do erro administrativo)
5. O protesto deve ser comunicado ao Conselho de Arbitragem. Na devida altura, o Conselho de Arbitragem analisa as circunstâncias que levaram ao protesto. Tendo em consideração todas as ocorrências, o Conselho de Arbitragem delibera uma decisão que considere oportuna.
6. Uma vez reunido, o Conselho de Arbitragem recolhe todas as informações pertinentes à substanciação do mérito do protesto. Cada um dos membros Conselho de Arbitragem deve dar o seu veredicto quanto à validade do protesto. Não é permitida a abstenção.
7. Caso o protesto seja aceite, o Conselho de Arbitragem reunirá com o painel de Arbitragem do Tatami em questão, a fim de tomar as medidas que possam resolver a questão, incluindo a possibilidade de:



- a) Revogar decisões anteriores que tenham contrariado as regras.
 - b) Anular os resultados dos combates afetados nessa eliminatória, desde o momento anterior ao incidente.
 - c) Repetir os combates afetados pelo incidente.
1. Ao Conselho de Arbitragem cabe a responsabilidade de primar por contenção e poder decisório justo ao tomar ações que perturbem de modo significativo o programa da competição. Revogar o processo de eliminatórias é o último recurso em qualquer ação para assegurar um resultado justo.

EXPLICAÇÃO:

- I. *O protesto deve incluir os nomes dos combatentes e do Painel de Arbitragem correspondente, assim como os detalhes precisos do motivo do protesto. Não se aceitam protestos sobre as normas e regras gerais vigentes. Compete a quem reclama provar a validade do seu protesto.*
- II. *O protesto é analisado pelo Conselho de Arbitragem e, como parte dessa análise, o Conselho de Arbitragem estuda as provas submetidas como suporte do protesto. Pode também analisar vídeos e interrogar pessoas com a intenção de examinar objetivamente a validade do protesto.*
- III. *Se o Conselho de Arbitragem decidir que o mesmo é válido, determina as ações adequadas. Tomam-se de seguida todas as medidas tendentes a evitar a repetição, em futuras competições, das circunstâncias que motivaram o protesto.*
- IV. *Os combates seguintes não devem ser atrasados, mesmo se um protesto oficial estiver a ser preparado. Assegurar-se que o combate está a ser conduzido de acordo com as regras de competição é responsabilidade do Supervisor do Encontro.*
- V. *No caso de se verificar uma irregularidade administrativa durante um combate, o treinador pode dirigir-se diretamente ao Tatami Manager, que por sua vez, notifica o SHUSHIN.*



ARTIGO 12. PODERES E DEVERES

1. CONSELHO DE ARBITRAGEM

1.1. O Conselho de Arbitragem tem os seguintes poderes e deveres:

- 1.1.1. Assegurar a correta preparação de cada torneio, conjuntamente com a Comissão Organizadora, no que respeita à organização das áreas de competição, a provisão e organização de todos os equipamentos e instalações necessárias, operacionalização e supervisão dos combates, medidas de segurança etc.
- 1.1.2. Nomear e alocar os Chefes de Tatami, e equipas de SHUSHIN e FUKUSHIN nas suas zonas respetivas e atuar de acordo com as informações fornecidas por eles em relatório.
- 1.1.3. Supervisionar e coordenar a atuação geral dos Chefes de Tatami, SHUSHIN e FUKUSHIN.
- 1.1.4. Nomear substitutos para as áreas que deles necessitem.
- 1.1.5. Dar uma decisão final sobre questões de índole técnica que possam aparecer durante o combate e para as quais não existam regras estipuladas.
- 1.1.6. Resolver e decidir os protestos oficiais.

2. CHEFE DE TATAMI

2.1. Os poderes e deveres dos Chefes de Tatami são os seguintes:

- 2.1.1. Nomear, delegar e supervisionar o SHUSHIN e FUKUSHIN nos combates que se realizem nas áreas de competição sob o seu controlo.
- 2.1.2. Vigiar a atuação do SHUSHIN e FUKUSHIN na sua zona de influência e assegurar que os SHUSHIN e FUKUSHIN são capazes de realizar as tarefas para as quais foram designados.
- 2.1.3. Ordenar ao SHUSHIN que pare o combate quando o Supervisor do Encontro assinala uma contravenção às regras da competição.
- 2.1.4. Preparar diariamente um relatório escrito sobre cada Técnico de Arbitragem sob sua supervisão, incluindo eventuais recomendações ao Conselho de Arbitragem.



3. SHUSHIN

2.1. Os poderes do SHUSHIN são os seguintes:

- 2.1.1. O SHUSHIN tem o poder de conduzir as provas, incluindo o anúncio do início, suspensão, e o final do combate.
- 2.1.2. Atribuir sua decisão no final de cada combate;
- 2.1.3. Parar o combate sempre que ocorra lesão, indisposição ou incapacidade de continuar a combater do(s) combatente(s).
- 2.1.4. Parar o combate sempre que acredite ter sido marcado falta ou para assegurar a segurança dos combatentes.
- 2.1.5. Assinalar faltas observadas (incluindo Jogai), solicitando a concordância de pelo menos um dos FUKUSHIN para o efeito.
- 2.1.6. Solicitar confirmação das decisões de pelo menos um dos FUKUSHIN, em situações onde possam existir, na sua opinião, motivos para que estes reavaliem a sua decisão de emissão de aviso ou penalização.
- 2.1.7. Conferenciar com os FUKUSHIN (SHUGO) para recomendar Shikakku.
- 2.1.8. Explicar ao Chefe de Tatami ou ao Conselho de Arbitragem, se necessário, as bases das suas decisões.
- 2.1.9. Impor penalizações e advertências com base nas decisões dos FUKUSHIN.
- 2.1.10. Anunciar e começar um combate extra, sempre que necessário nas competições por equipas.
- 2.1.11. Conduzir o procedimento de votação pelos FUKUSHIN, incluindo o seu próprio voto (HANTEI) e anunciar o resultado.
- 2.1.12. Anunciar o vencedor.
- 2.1.13. A autoridade do SHUSHIN não está limitada somente à área de competição, mas também a todo o seu perímetro mais próximo.
- 2.1.14. O SHUSHIN dá todas as ordens e faz todos os anúncios.



4. FUKUSHIN

4.1. Os poderes dos FUKUSHIN são os seguintes:

4.1.1. Indicar penalizações e advertências caso se verifique ser necessário.

4.1.2. Assinalar a sua decisão relativamente a avisos ou penalizações indicados pelo SHUSHIN.

4.1.3. Exercer o direito de voto na tomada de uma decisão.

4.1.4. Observar cuidadosamente as ações dos combatentes e dar a sua opinião no final de cada combate, ou dar opinião ao SHUSHIN nos seguintes casos:

4.1.4.1. Quando observar uma penalização ou um combatente sair da área de competição (JOGAI).

4.1.4.2. Quando solicitado pelo SHUSHIN para emitir opinião numa falta.

5. ARBITRADOR

6.1. O Arbitrador (KANSA) auxilia o Chefe de Tatami, observando o decorrer dos combates. Se as decisões do SHUSHIN e/ou dos FUKUSHIN não estiverem de acordo com as Regras de Competição, o Kansa deve levantar imediatamente a sua bandeira vermelha e fazer soar o seu apito. O Chefe de Tatami dá então instruções ao SHUSHIN para parar o combate e corrigir a irregularidade. Os registos dos combates são oficializados uma vez aprovados pelo Kansa. Antes de cada combate ou encontro o Kansa deve assegurar-se que os combatentes estejam a usar o equipamento autorizado. O Kansa não é sujeito a rotação durante as provas por equipas.

6. SUPERVISORES DE PONTUAÇÃO

7.1. O Supervisor de Pontuação deve manter um registo separado dos anúncios feitos pelo SHUSHIN e, ao mesmo tempo, supervisionar as ações dos cronometristas e dos anotadores.

EXPLICAÇÃO:

- I. *Quando um ou dois FUKUSHIN fizerem o mesmo sinal de penalização para o mesmo combatente, o SHUSHIN deve parar o combate e anunciar a decisão da maioria. Se o SHUSHIN não parar o combate, o Kansa deve levantar a sua bandeira vermelha e fazer soar o seu apito.*



- II. *Quando o SHUSHIN decidir parar o combate, para atribuir uma falta, não assinalada por qualquer FUKUSHIN, deverá interromper o combate e diz “YAME”, acompanhando o gesto apropriado (falta). Os FUKUSHIN assinalam as suas opiniões e o SHUSHIN transmite a decisão de acordo com as presentes Regras.*
- III. *Sempre que os dois FUKUSHIN indicarem Jogai ou faltas, essa penalização será atribuída.*
- IV. *No HANTEI, tanto o SHUSHIN como cada FUKUSHIN têm um voto cada.*
- V. *O papel do Kansa é o de assegurar que o combate é conduzido de acordo com as Regras de Competição. Não é mais um FUKUSHIN. Não tem voto, nem qualquer autoridade para decidir, por exemplo, se ocorreu JOGAI. A sua única responsabilidade recai sobre questões de procedimento. O Kansa não é sujeito a rotação durante as provas por equipas*
- VI. *No caso de o SHUSHIN não ouvir o sinal a anunciar o fim do tempo, o Supervisor de Pontuação fará soar o seu apito.*
- VII. *Ao explicarem os fundamentos para uma decisão, os FUKUSHIN podem falar com o Chefe de Tatami ou a Comissão de Arbitragem. Não se justificam a mais ninguém.*

ARTIGO 13. INICIO, SUSPENSÃO E FIM DOS COMBATES

1. Os termos e gestos usados pelo SHUSHIN e pelos FUKUSHIN durante o decorrer de um combate são os especificados no ANEXO 1.
2. O SHUSHIN e os FUKUSHIN assumem as posições estipuladas e após a troca de cumprimentos entre os combatentes, o SHUSHIN anuncia “SHOBU HAJIME!” e o combate começa.
3. O SHUSHIN pára o combate anunciando “YAME”. Se necessário, ordena aos combatentes que retomem as suas posições iniciais (MOTO NO ICHI).
4. No final do combate, o SHUSHIN instrui os combatentes e indica aos FUKUSHIN para retomarem as suas posições iniciais. Retoma também a sua. O SHUSHIN anunciará “HANTEI”. Após decisão maioritária, o vencedor é então anunciado e indicado pelo SHUSHIN ao levantar a mão do seu lado e dizendo “AO (AKA) NO KACHI”. O combate finaliza nesse momento.
5. O SHUSHIN apenas anunciará “YAME” para marcação de penalidade ou fim de combate.
8. Nas seguintes situações, o SHUSHIN anuncia “YAME” e para o combate temporariamente:



- 8.1. Quando um dos ou ambos os combatentes esteja(m) fora da área de competição.
- 8.2. Quando o SHUSHIN instruir um combatente para ajustar o karategi ou o equipamento de proteção.
- 8.3. Quando um combatente tenha quebrado as regras.
- 8.4. Quando o SHUSHIN considere que um ou ambos os combatentes não pode(m) continuar o combate devido a lesão, indisposição ou outra causa. Tendo em consideração a opinião do Médico, o SHUSHIN decide se o combate deve continuar ou não.
- 8.5. Quando um combatente agarra o oponente mais que 2 segundos e não executa uma técnica de imediato ou uma projeção.
- 8.6. Quando um ou ambos os combatentes caem ou são projetados e nenhum consegue executar uma técnica nos segundos imediatos.
- 8.7. Quando ambos os combatentes se agarram um ao outro sem tentarem uma projeção ou técnica nos segundos imediatos.
- 8.8. Quando ambos os combatentes se encostam peito-a-peito sem tentarem uma projeção ou técnica nos segundos imediatos.
- 8.9. Quando ambos os combatentes estão no chão devido a queda ou tentativa de projeção e começam a brigar.
- 8.10. Quando é observado Jogai ou penalização para o mesmo combatente pelos dois FUKUSHIN.
- 8.11. Quando solicitado pelo Chefe de Tatami.

EXPLICAÇÃO:

- I. *Ao começar um combate, o SHUSHIN chama os combatentes às suas posições. Se um combatente entra prematuramente na área, deve pedir que se retire. Os combatentes devem saudar-se adequadamente — uma inclinação breve da cabeça é descortês e insuficiente. O SHUSHIN pode ordenar a saudação quando esta não é feita voluntariamente, gesticulando conforme explicito no ANEXO 1 das regras.*
- II. *Ao recomeçar o combate, o SHUSHIN deve assegurar-se de que ambos os combatentes estão posicionados nas suas linhas e se comportam devidamente. Qualquer traço de irrequietude deve parar antes de se recomeçar o combate. O SHUSHIN deve recomeçar o combate com o mínimo atraso possível.*



III. *Os combatentes devem saudar-se no início e final de cada combate.*

ARTIGO 14. MODIFICAÇÕES

(Único) - Somente o Conselho de Arbitragem pode alterar ou modificar estas Regras.



REGRAS DE KATA

ARTIGO 1. ÁREA DE COMPETIÇÃO DE KATA

1. A área de competição deve ser plana e sem obstáculos.
2. A área de competição deve ter tamanho suficiente para permitir a execução ininterrupta do Kata.

EXPLICAÇÃO:

I. Para uma execução correta do Kata, é necessária uma superfície lisa e estável. Normalmente as áreas de competição de Kumite são adequadas.

ARTIGO 2. UNIFORME OFICIAL

1. Tanto os combatentes como o SHUSHIN e os FUKUSHIN devem usar o uniforme oficial, conforme descrito no ARTIGO 2 das Regras de Kumite.
2. Qualquer pessoa que não cumpra com este regulamento pode ser expulsa.

EXPLICAÇÃO:

- I. *O casaco do karategi não pode ser despedido durante a execução do Kata.*
- II. *É dado um minuto aos combatentes que se apresentem vestidos incorretamente para corrigirem a situação.*

ARTIGO 3. ORGANIZAÇÃO DA COMPETIÇÃO DE KATA

1. A competição de Kata divide-se em provas individuais e de equipas. As provas por equipas consistem em competições entre equipas de três combatentes. Cada equipa é exclusivamente masculina ou feminina. A prova individual de Kata consiste na execução individual do Kata, nas divisões masculina e feminina.



2. Aplica-se o sistema de eliminação por repescagem, nos escalões de Juvenil, Cadete, Júnior e Sénior.
3. Apenas são permitidas execuções de Katas do Estilo Shukokai (Lista APKS de Kata apensa.
 1. A mesa de pontuação deve ser notificada quanto à escolha do Kata, antes de cada prova.
 2. Os combatentes devem executar um Kata segundo os escalões correspondentes:

4.1. Escalão Infantil (até aos 9 anos):

- 4.1.1. Na primeira volta: Shiho Tsuki's
- 4.1.2. A partir da segunda volta: pode executar qualquer Kata até às Pinans, inclusive (máximo)
- 4.1.3. Final: qualquer Kata, mesmo que tenha sido feita na volta anterior;
- 4.1.4. 4.1.4. Em caso de engano detetado pelo combatente, este poderá repetir o Kata.

4.2. Escalão Iniciado (10 / 11 anos):

- 4.2.1. Na primeira volta: até Junino's Kata
- 4.2.2. A partir da segunda volta: pode executar qualquer Kata até às Pinans, inclusive
- 4.2.3. Final: qualquer Kata, mesmo que tenha sido feita na volta anterior;

4.3. Escalão Juvenil (12 / 13 anos):

- 4.3.1. Na primeira volta: até Pinan
- 4.3.2. A partir da segunda volta: Pinan, Annanko e Sanseiru

4.4. Escalão Cadete (14 / 15 anos):

- 4.4.1. Na primeira volta: até Pinan
- 4.4.2. A partir da segunda volta: Pinan, Bassai Dai, Shiho-Kosokun, Sanseiru e Pachu

4.5. Escalões Júnior (16 / 17 anos) e Sénior (≥18 anos) com graduação inferior a 5.ºKyu:

- 4.5.1. Em qualquer volta: até Pinan

4.6. Escalões Júnior (16 / 17 anos) e Sénior (≥18 anos) com graduação igual ou superior a 5.ºKyu:



- 4.6.1. Na primeira volta: até Pinan
 - 4.6.2. Na segunda volta: Pinan e Annanko
 - 4.6.3. A partir da terceira volta: Annanko, Sanseiru, Bassai Dai, Shiho-Kosokun, Pachu, Kururunfa e Seipai
5. **Nas finais** da competição de Kata por Equipas Seniores, estas executam o Kata escolhido da forma habitual. De seguida, executam uma demonstração do significado do Kata (BUNKAI). O tempo permitido para essa demonstração (KATA & BUNKAI) é de 6 minutos. O cronometrista inicia a contagem do tempo a partir da saudação feita no início da execução do Kata e pára-o na saudação final depois do BUNKAI
6. Qualquer equipa que não faça a saudação no final da sua prova ou que exceda os seis minutos é desqualificada. Não é permitido o uso de armas tradicionais, equipamento de apoio ou vestuário adicional. EXPLICAÇÃO:

-
- I. *Em kata é permitida a subida de escalão do combatente;*
 - II. *Quando se refere por “por sorteio” é o Juiz 1 do Painel de Arbitragem que anuncia a Kata a realizar, após realização de sorteio.*

ARTIGO 4. O PAINEL DE FUKUSHIN

1. O painel de arbitragem para cada encontro deve ser designado pelo Chefe de Tatami.
 - 1.1. OPÇÃO 1 – Um FUKUSHIN Chefe e quatro FUKUSHIN;
 - 1.2. OPÇÃO 2 – Um FUKUSHIN Chefe e dois FUKUSHIN;
 - 1.3. Na disputa de finais, a OPÇÃO 1 será a preferencialmente escolhida.
2. Os FUKUSHIN de um encontro de Kata não podem ser do mesmo clube dos combatentes.
 - 2.1. Terá ainda de ser alvo de decisão pelo Chefe de Tatami, o facto de qualquer elemento do painel de arbitragem, pertencer à mesma zona territorial, ou ainda com algum grau de afinidade explícita, para algum combatente em prova.
3. Serão nomeados os membros da mesa de registo (cronometristas, apontadores de pontuação, e anunciadores).



EXPLICAÇÃO:

- I. *O FUKUSHIN Chefe deve sentar-se numa posição central, de frente para os combatentes.*
 - I.1. *OPÇÃO 1 - Os restantes FUKUSHIN devem estar sentados nos cantos da área de competição.*
 - I.2. *OPÇÃO 2 - Os restantes FUKUSHIN devem estar sentados ao lado direito e esquerdo do FUKUSHIN Chefe e fora da área de competição.*
- III. *Cada FUKUSHIN deve ter uma bandeira azul e outra vermelha ou um terminal, caso estejam a ser utilizados placares electrónicos.*

ARTIGO 5. CRITÉRIOS PARA AVALIAÇÃO

1. Avaliação

- 1.1. Ao avaliar a performance de um combatente ou equipa, os FUKUSHIN devem fazê-lo com base nos três critérios principais, de forma igual.
- 1.2. A execução é avaliada desde a vénia do início do Kata até à vénia no seu final, exceto nas finais do escalão Sénior, nas quais a performance e a contagem do tempo inicia aquando da vénia de início do Kata e termina na vénia obrigatório no final do Bunkai.
- 1.3. Deve ser dada igual importância a todos estes critérios, na avaliação da prova.
- 1.4. Deve ser dada igual importância ao Kata e ao Bunkai.

Desempenho do Kata	Desempenho do Bunkai (aplicável a equipas em final do escalão de Sénior)
1. Conformidade Com a forma em si e as regras do estilo em execução	1. Conformidade (ao kata) Uso dos movimentos executados no kata



2. Execução técnica a. Posições b. Técnicas c. Movimentos de transição d. Sincronização (timing) e. Respiração correta f. Foco (kime) g. Dificuldade técnica	3. Execução técnica a. Posições b. Técnicas c. Movimentos de transição d. Timing e. Controle f. Foco (kime) g. Dificuldade das técnicas executadas
3. Execução atlética 1. Força 2. Velocidade 3. Equilíbrio 4. Ritmo	3. Execução atlética a. Força b. Velocidade c. Equilíbrio d. Timing

2. Desqualificação (escalões de Juvenil, Cadete, Júnior e Sênior)

2.1. O combatente ou equipa pode ser desqualificado por qualquer dos motivos seguintes:

2.1.1. Não executar uma Kata do estilo Kimura Shukokai constante na lista APKS.

2.1.2. Execução ou enunciação do Kata errado.

2.1.3. Não execução da vénia no início e fim do Kata (dentro da área de competição)

2.1.4. Pausa clara **em Juniores e Séniores** ou paragem da execução do Kata **em** Cadetes e Juvenis. Nos escalões abaixo não há lugar a pontuação.

2.1.5. Interferência com a função dos FUKUSHIN (como por exemplo, o FUKUSHIN ter que se mover por razões de segurança ou ter contato físico com um FUKUSHIN).

2.1.6. O cinto cair durante a execução do kata.

2.1.7. Ultrapassagem do tempo total de 6 minutos alocados para o Kata e Bunkai.

2.1.8. Falha em seguir as instruções do FUKUSHIN-Chefe ou qualquer outro comportamento desadequado.

3. Faltas (todos os escalões)

3.1. As seguintes faltas, se aparentes, devem ser consideradas na avaliação, (feita segundo os critérios acima descritos):

3.1.1. Perda mínima de equilíbrio.



- 3.1.2. Execução de um movimento de forma incorreta ou incompleta, como por exemplo, não finalizar um movimento de defesa ou falhar o alvo do murro.
- 3.1.3. Movimentação assíncrona, como por exemplo a execução de uma técnica antes de finalizar a transição corporal, ou, no caso de Kata por equipas, a não execução de movimentos sincronizados.
- 3.1.4. O uso de sons (de qualquer outra pessoa, incluindo os outros membros da equipa) ou de movimentos teatrais como por exemplo bater os pés, bater no peito, braços, ou no karategi ou exalação inapropriada será automaticamente penalizada pelos FUKUSHIN, deduzindo-se o total dos pontos destinados à execução técnica do Kata (perdendo, assim, um terço da pontuação total da performance).
- 3.1.5. Deslize do cinto mal preso à anca durante a performance.
- 3.1.6. Perda de tempo, incluindo marcha prolongada, vérias excessivas ou pausas prolongadas antes de iniciar a sua performance.
- 3.1.7. Lesão de um combatente devido a falta de controlo da técnica durante o Bunkai.
- 3.1.8. Na final de equipas de escalão Sénior, se uma equipa não fizer o Bunkai da Kata.

EXPLICAÇÃO:

- I. *O Kata não é uma dança nem uma demonstração teatral. Deve seguir os valores e princípios tradicionais. Deve ser realista no que se refere ao combate e evidenciar concentração, poder e impacto potencial nas técnicas. Deve demonstrar força, poder e velocidade, bem como, elegância, ritmo e equilíbrio.*
- II. *Nas provas de Kata por equipas, todos os membros devem começar e acabar o kata virados para a mesma direção e de frente para o FUKUSHIN Chefe.*
- III. *Os membros da equipa devem demonstrar competência em todos os aspetos da performance do Kata, assim como sincronização*
- IV. *É da total responsabilidade do treinador ou do combatente assegurar que o Kata anunciado à mesa é apropriado para essa eliminatória.*



ARTIGO 6. OPERACIONALIZAÇÃO DAS PROVAS DE KATA

1. O sistema de sorteio efetivado pelo FUKUSHIN Chefe, anteriormente referido, é um sistema em que o FUKUSHIN anuncia qual a Kata a ser efetivada pelos competidores. Sortear na mesa para o árbitro não estar a tirar papeis do bolso e ler.
2. Nos ESCALÕES INFANTIL e INICIADO, no início da cada eliminatória, e como resposta à chamada pelos seus nomes, os dois combatentes, ou equipas, um (uma) com cinto vermelho (AKA) e o outro (outra) com cinto azul (AO), devem alinhar no perímetro da área de competição, de frente para o FUKUSHIN Chefe de Kata. Após a saudação ao Painel de FUKUSHIN, e um(a) ao outro(a), e:
 - 2.1. Entram na área de competição, e fazem uma vénia (inicial)
 - 2.2. Após anunciar publicamente o nome da Kata, ambos iniciam a Kata;
 - 2.3. No final da Kata, fazem vénia (final) e aguardam a decisão dos FUKUSHIN's;
 - 2.4. Posteriormente fazem novamente vénia e saem da área de competição.
3. A partir do escalão de JUVENIL a Kata é efetiva individualmente na área de competição.
4. A partir do escalão de JUVENIL, no início da cada eliminatória, e como resposta à chamada pelos seus nomes, os dois combatentes, ou equipas, um (uma) com cinto vermelho (AKA) e o outro (outra) com cinto azul (AO), devem alinhar no perímetro da área de competição, de frente para o FUKUSHIN Chefe de Kata. Após a saudação ao Painel de FUKUSHIN, e um(a) ao outro(a), AO recua para fora da área de competição. Depois de assumir a posição de início, AKA faz a saudação e anuncia claramente o nome do Kata que irá ser executado, e inicia o Kata. Quando completa o Kata, e após a saudação, abandona a área, ficando a aguardar a performance do combatente AO, que segue os mesmos procedimentos para realizar o Kata dele. Após este terminar, ambos regressam ao perímetro e aguardam pela decisão do Painel de FUKUSHIN.
5. Caso um dos FUKUSHIN seja de opinião de que um combatente deve ser desqualificado, pode solicitar ao FUKUSHIN-CHEFE que convoque os outros FUKUSHIN e assim transmitir a sua opinião.
 - 5.1. Caso um combatente seja desqualificado, o FUKUSHIN Chefe (FUKUSHIN 1) cruza e descruza as bandeiras, anunciando o vencedor com a bandeira correspondente.
6. Após a execução dos seus Kata, os combatentes alinham lado a lado no perímetro da área. O FUKUSHIN Chefe (FUKUSHIN 1) pede uma decisão (HANTEI) e faz soar o seu apito duas vezes, para que os FUKUSHIN votem. Caso tanto AKA como AO sejam desqualificados na mesma prova, os combatentes chamados à ronda seguinte ganham por bye (e não é



anunciado qualquer resultado). Excetua-se o caso em que a dupla desqualificação de verifique numa prova por medalhas: aqui o vencedor é declarado por Hantei.

7. A decisão é AKA ou AO. Não são autorizados empates. O combatente com maior número de votos é declarado vencedor.
8. Caso um combatente se retire da competição depois do seu oponente iniciar a sua performance, este pode voltar a executar esse kata numa ronda posterior, uma vez que esta situação é considerada vitória por Kiken (esta é uma exceção ao artigo 3.3).
9. Os combatentes saúdam-se, após o que saúdam o Painel de FUKUSHIN e abandonam a área de competição.

EXPLICAÇÃO:

- V. *O FUKUSHIN Chefe (FUKUSHIN 1) pede uma decisão (HANTEI) e faz soar o seu apito duas vezes. Os FUKUSHIN levantam as suas bandeiras simultaneamente. Após o tempo suficiente para que os votos sejam contados (aproximadamente 5 segundos), e após uma apitadela curta, as bandeiras são baixadas.*
- VI. *Caso um combatente ou equipa não compareça na altura da chamada ou desista da competição (Kiken), a vitória é automaticamente atribuída ao oponente, sem que este necessite de executar o Kata previamente comunicado à mesa. Neste caso, o vencedor (ou equipa) pode voltar a executar esse Kata numa ronda posterior.*

ANEXO 1. ANÚNCIOS E GESTOS DO SHUSHIN

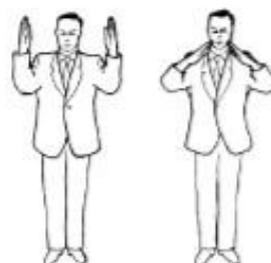
SHOMEN-NI-REI

O Árbitro estende os seus braços e palmas para a frente.



OTAGAI-NI-REI

O Árbitro indica aos competidores que devem saudar-se.



SHOBU HAJIME

“Começo do Combate”

Depois do anúncio, o Árbitro dá um passo atrás.



YAME

“Parem”

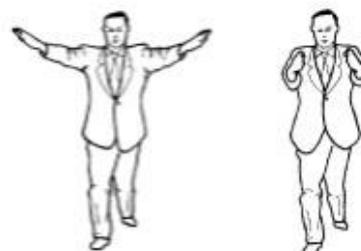
Interrupção ou fim do combate. Ao fazer o anúncio, o Árbitro faz um movimento de corte em direção ao chão com a mão.



TSUZUKETE HAJIME

“Continuação do Combate. Comecem”

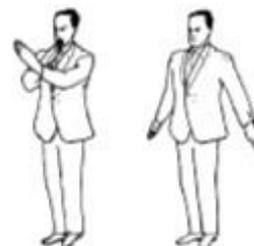
Ao dizer “Tsuzukete”, e mantendo-se em posição adiantada, o Árbitro estende os braços ao nível dos ombros com as palmas viradas para os competidores. Ao dizer “Hajime” volta as palmas e junta-as rapidamente ao mesmo tempo que dá um passo para trás.





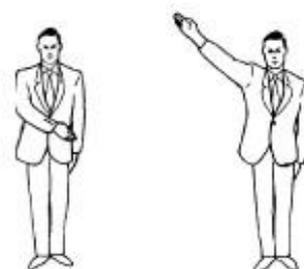
ANULAÇÃO DA ÚLTIMA DECISÃO

Quando um ponto ou penalidade foi erroneamente atribuída, o Árbitro vira-se para o competidor, anuncia “AKA” ou “AO”, cruza os braços e faz um movimento cortante, de palmas para baixo, para indicar que a última decisão foi cancelada.



NO KACHI (vitória)

No final do combate, ao anunciar “AKA (ou AO) No Kachi”, o Árbitro estende o seu braço num ângulo ascendente de 45 graus, do lado do vencedor.



KIKEN

“Desistência”

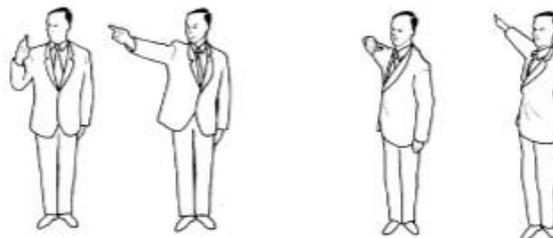
O Árbitro aponta para a linha do competidor desistente com o dedo indicador anunciando a desistência e dando a vitória ao oponente.



SHIKAKKU

“Desqualificação. Saia da Área”

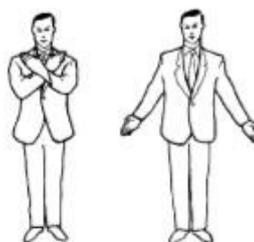
O Árbitro aponta para o infrator com o braço estendido num ângulo de 45 graus. De seguida aponta para fora e para trás anunciando “Aka (AO) Shikakku!”. Depois anuncia a vitória do oponente.



HIKIWAKE

“Empate”

Quando o tempo de combate termina com as pontuações iguais, ou sem que quaisquer pontuações tenham sido atribuídas, o Árbitro cruza os braços estendendo-os de seguida com as palmas das mãos viradas para a frente.



INFRAÇÃO DE CATEGORIA 1

O Árbitro cruza as mãos abertas com o cutelo de um pulso sobre o outro, à altura do peito.



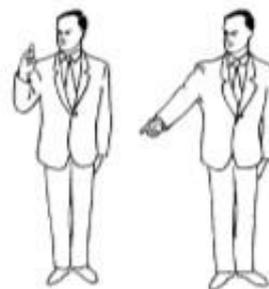
INFRAÇÃO DE CATEGORIA 2

O Árbitro aponta para a cara do infrator com o braço fletido.



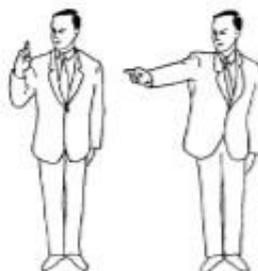
KEIKOKU

O Árbitro indica uma infração de Categoria 1 ou 2 e aponta com o dedo indicador para baixo, num ângulo de 45 graus, na direção do infrator.



HANSOKU CHUI

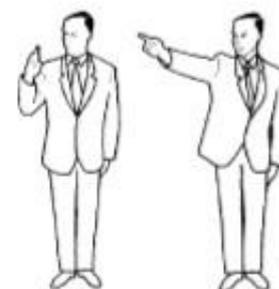
O Árbitro indica uma infração de Categoria 1 ou 2 e aponta com o dedo indicador, com o braço em posição horizontal, na direção do infrator.



HANSOKU

“Desclassificação”

O Árbitro indica uma infração de Categoria 1 ou 2 e aponta, com o dedo indicador, para cima, num ângulo de 45 graus, na direção do infrator atribuindo de seguida a vitória ao oponente.



PASSIVIDADE

O Árbitro gira um punho sobre o outro à frente do seu peito, indicando uma infração de Categoria 2.



CONTATO EXCESSIVO

O Árbitro dá a indicação aos Juízes de que houve contato excessivo ou outra infração de Categoria 1.



FALSEAR OU EXAGERAR UMA LESÃO

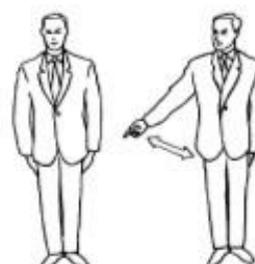
O Árbitro leva as duas mãos à cara para dar a indicação aos Juízes de uma infração de Categoria 2.



JOGAI

“Saída da área de Competição”

O Árbitro indica uma saída aos Juízes, apontando com o dedo indicador para a linha limite da área de competição do infrator.



MUBOBI (pôr em perigo a própria segurança)

O Árbitro toca na face e voltando o cutelo da mão para fora, move-a para a frente e para trás para indicar aos Juízes que o competidor colocou a sua própria segurança em risco.



EVITAR O COMBATE

O Árbitro faz um movimento circular com o dedo indicador a apontar para baixo para indicar aos Juízes uma infração de Categoria 2.



AGARRAR, LUTAR, EMPURRAR OU PRENDER SEM REALIZAR QUALQUER TÉCNICA

O Árbitro cerra os punhos à altura dos ombros ou faz um movimento de empurrão com as mãos abertas para indicar aos Juízes uma infração de Categoria 2.





ATAQUES PERIGOSOS E DESCONTROLADOS

O Árbitro passa o punho cerrado pelo lado da cabeça para indicar aos Juízes uma infração de Categoria 2.



ATAQUES SIMULADOS COM A CABEÇA, JOELHOS OU COTOVELOS

O Árbitro toca a testa, joelho ou cotovelo para indicar aos Juízes uma infração de Categoria 2.



FALAR, OU PROVOCAR O Oponente E COMPORTAMENTO DESCORTÊS

O Árbitro toca os lábios para indicar aos Juízes uma infração de Categoria 2.



SHUGO

“Chamada dos Juízes”

O Árbitro chama os Juízes no final do combate ou para recomendar Shikakku.





ANEXO 2. TERMINOLOGIA

SHOBU HAJIME	COMEÇO DO COMBATE	Depois do anúncio, o Árbitro dá um passo atrás.
ATOSHI BARAKU	FALTA POUCO TEMPO	O cronometrista dá um sinal sonoro 10 segundos antes de terminar o combate e o Árbitro anuncia "Atoshi Baraku".
YAME	PAROU O COMBATE	Interrupção ou final do combate. Simultaneamente ao anúncio, o Árbitro executa com a sua mão um movimento de corte para baixo.
MOTO NO ICHI	POSIÇÃO ORIGINAL	Os competidores e o Árbitro voltam às posições originais.
TSUZUKETE	CONTINUAÇÃO DO COMBATE	Ordem para continuar a combater, quando alguma interrupção não autorizada ocorre.
TSUZUKETE HAJIME	CONTINUAÇÃO DO COMBATE - COMECEM	O Árbitro coloca-se com um pé adiantado. Enquanto diz "Tszukete" estende as palmas das mãos em direção aos competidores. Enquanto diz "Hajime", vira rapidamente as palmas das mãos para dentro e quase as junta ao centro, ao mesmo tempo que dá um passo atrás.
SHUGO	OS JUÍZES SÃO CHAMADOS	O Árbitro chama os Juizes no final do combate ou para recomendar uma penalização Shikakku.
HANTEI	DECISÃO	O Árbitro pede uma decisão no final de um combate inconclusivo. Depois de um curto o sinal de apito, os Juizes mostram no seu voto através de um sinal da bandeira e o Árbitro mostra o seu voto levantando o seu braço ao mesmo tempo.
HIKIWAKE	EMPATE	No caso de empate, o Árbitro cruza os braços no peito, após o que os estende com as palmas das mãos viradas para a frente.
AKA (AO) NO KACHI	VERMELHO (AZUL) GANHA	O Árbitro levanta o braço obliquamente para o lado vencedor.
AKA (AO) IPPON	VERMELHO (AZUL) MARCA TRÊS PONTOS	O Árbitro levanta o braço a 45 graus do lado do competidor que marcou.
AKA (AO) WAZA-ARI	VERMELHO (AZUL) MARCA DOIS PONTOS	O Árbitro levanta o braço ao nível do ombro do lado do competidor que marcou.
AKA (AO) YUKO	VERMELHO (AZUL) MARCA UM PONTO	O Árbitro estende o seu braço para baixo a 45 graus do lado do competidor que marcou.
CHUKOKU	AVISO	O Árbitro indica uma penalização de categoria 1 ou 2
KEIKOKU	AVISO	O Árbitro indica uma penalização de categoria 1 ou 2 e depois aponta para o infrator com o dedo indicador direcionado para baixo a 45 graus.
HANSOKU-CHUI	AVISO DE DESQUALIFICAÇÃO	O Árbitro indica uma penalização de categoria 1 ou 2 após o que aponta horizontalmente para o infrator com o dedo indicador.
HANSOKU	DESQUALIFICAÇÃO	O Árbitro indica uma penalização de categoria 1 ou 2 e depois aponta para o infrator com o dedo indicador a 45 graus no sentido ascendente, atribuindo a vitória ao oponente.
JOGAI	SAÍDA DA ÁREA DE COMPETIÇÃO NÃO CAUSADA PELO Oponente	O Árbitro aponta com o seu dedo indicador o lado do infrator para indicar aos Juizes que o competidor saiu da área.
SHIKAKKU	DESQUALIFICAÇÃO "SAIA DA ÁREA DE COMPETIÇÃO"	O Árbitro aponta com o dedo indicador para cima, numa inclinação de 45 graus, na direção do infrator, move-o para fora e para trás dizendo "AKA (AO) Shikakku!" e anuncia de
KIKEN	DESISTÊNCIA	O Árbitro aponta para baixo a 45 graus na direção da linha do competidor que desiste.
MUBOBI	ADVERTÊNCIA POR PÔR EM PERIGO A SUA PRÓPRIA SEGURANÇA	O Árbitro toca na sua cara e voltando o cutelo da mão para a frente, move-a para a frente e para trás para indicar aos Juizes que o competidor está a pôr em perigo a sua própria segurança.



ANEXO 3. CAMPEONATO INDIVIDUAL

COMPETIÇÃO DE KATA			COMPETIÇÃO DE KUMITÉ								
Escalão	Idade (anos)		Escalão	Idade (anos)		Peso	Gradação	Tempo de Combate Eliminatória Disputa de Medalha			
Infantil	Até 9	Masculino e Feminino	Infantil	Até 9	Masculino e Feminino			1m			
Iniciado	10 a 11		Iniciado	10 a 11				1m			
Juvenil	12 a 13		Juvenil	12 a 13				2m			
Cadete	14 a 15		Cadete	14 a 15	Feminino	Light/ Heavy		2m			
					Masculino	Light Heavy					
Sénior	+ 16		Sénior	Júnior	16 a 17	Masculino			-65kg +65kg	2m 2m	
						Feminino			Light Heavy		
				Sénior	+18	Masculino			-70kg	-4 Kyu	2m
									+70kg	-4 Kyu	
-70kg	+4 Kyu										
+70kg	+4 Kyu										
Veterano	+40	Veterano	+40	Feminino	Light/ Heavy	2m 2m					
				Masculino	Light/ Heavy						

COMPETIÇÃO DE KATA (2)



Escalão	Idade	Exigência de Katas (alternadas)	Repetição permitida	Até 2ª Volta	3ª Volta	Final
Infantil	Até 9	Mínimo de 2 Katas diferentes (alternadas)	1 vez	Shiotzuki, Junino ou Pinan	Kata livre [lista APKS]	Qualquer Kata, mesmo que tenha sido feita na volta anterior
Iniciado	10 a 11		1 vez			
Juvenil	12 a 13	Mínimo de 3 Katas diferentes (alternadas)	Não é permitido	Kata livre [lista APKS]		
Cadete, Júnior e Sênior	14/15 16/17 +18	Sempre Katas diferentes	Não é permitido	Kata livre [lista APKS]		

ANEXO 4. CAMPEONATO DE EQUIPAS

COMPETIÇÃO DE KATA (1)			
Escalão	Idade (anos)	Constituição da Equipa	Elementos da Equipa
Infantil	Até 9	Mista	Indiferente
Iniciado	10 a 11		
Juvenil	12 a 13		
Cadete a Sênior	14/15 +16	Feminino	3 elementos
		Masculino	3 elementos

COMPETIÇÃO DE KUMITÉ			
Escalão	Idade (anos)	Constituição da Equipa	Elementos da Equipa
Infantil	Até 9	Mista	3 elementos (2 Masculinos e 1 Feminino) Ordem de combate: 1º Masculino 2º Feminino 3º Masculino
Iniciado	10 a 11		
Juvenil	12 a 13		
Cadete a Sênior	14/15 +16	Feminino	3 elementos
		Masculino	3 elementos

COMPETIÇÃO DE KATA (2)						
Escalão	Idade	Exigência de Katas (alternadas)	Repetição permitida	Até 2ª Volta	3ª Volta	Final
Infantil	Até 9	Mínimo de 2 Katas diferentes (alternadas)	1 vez	Shiotzuki, Junino ou Pinan	Kata livre [lista APKS]	Qualquer Kata, mesmo que tenha sido feita na volta
Iniciado	10 a 11		1 vez			



Juvenil	12 a 13	Mínimo de 3 Katas diferentes (alternadas)	Não é permitido	Kata livre [lista APKS]	anterior
Cadete, Júnior e Sénior	14/15 16/17 +18	Sempre Katas diferentes	Não é permitido	Kata livre [lista APKS]	

Notas KATA (CAMPEONATO INDIVIDUAL/EQUIPAS):

1 - Em qualquer um dos escalões um Bye conta como uma kata.

2 – Por Kata livre entenda-se que é uma Kata que não tem de ser obrigatoriamente Shiotzukis, Juninos ou Pinans. [\[lista APKS\]](#) 3 – 4 – O Bunkai é obrigatória na disputa de 1º lugar (escalão Sénior).

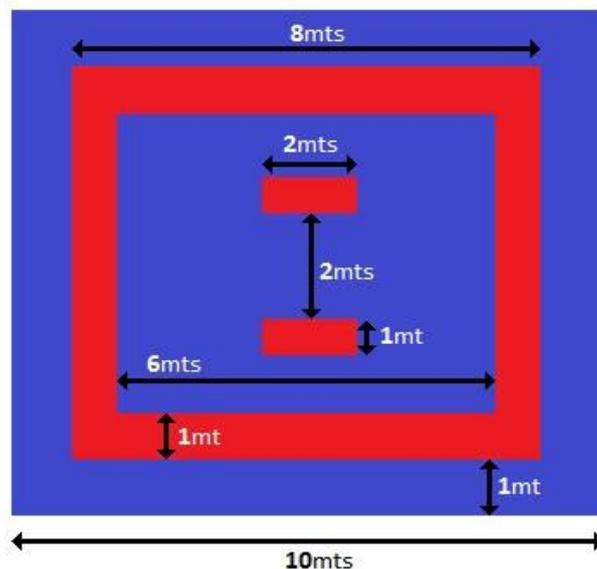
Notas KUMITE (CAMPEONATO EQUIPAS):

1 – As equipas podem ter só 2 elementos, incluindo na 1ª volta.

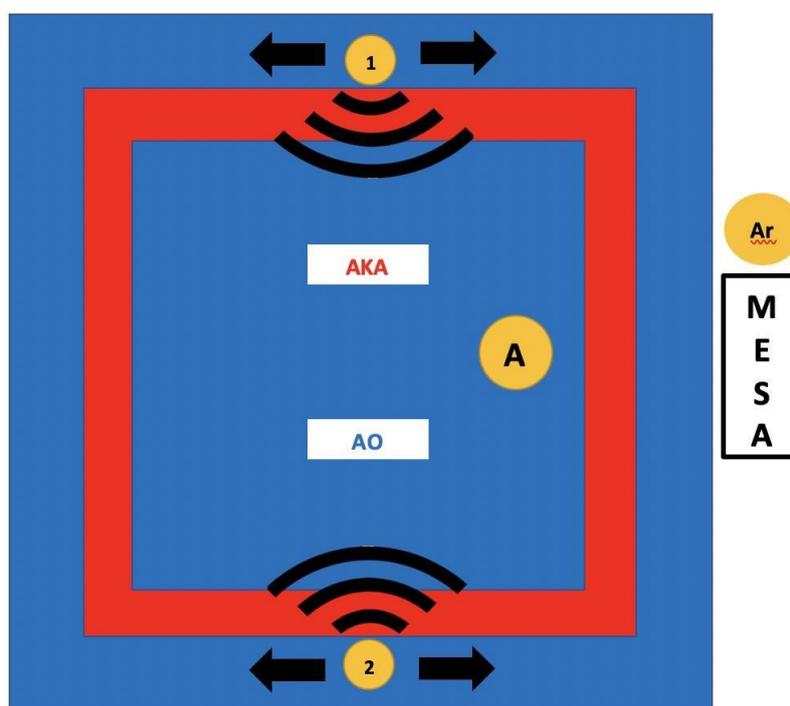
Nota: Não há limite de inscrições por clube



ANEXO 5. DESENHO DA ÁREA DE COMPETIÇÃO DE KUMITE



COLOCAÇÃO DO SHUSHIN, DOS 2 FUKUSHIN E DO ARBITRADOR (KANSA)



A – SHUSHIN (poderá se movimentar em toda a área de competição)

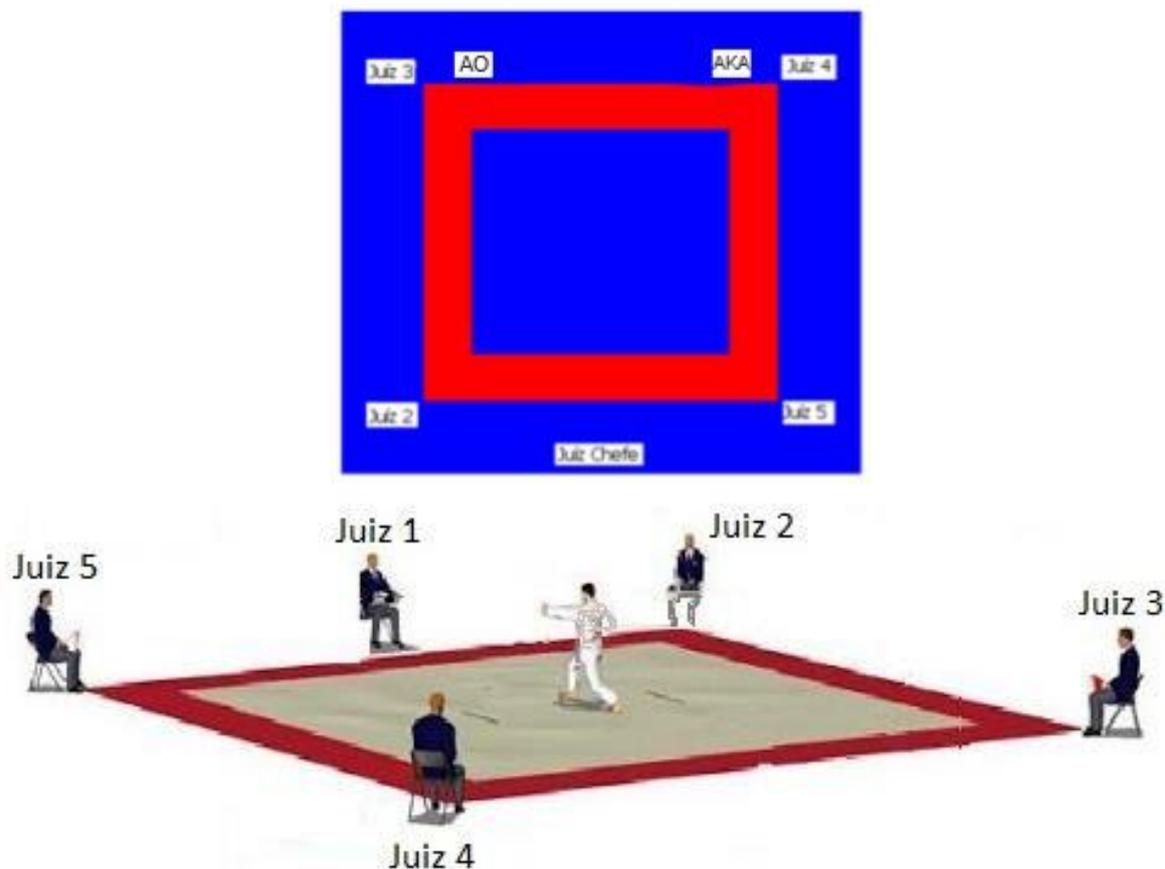
1 e 2 – FUKUSHIN 1 e 2 (movimentar-se-ão na lateral da área de competição, no sentido de se enquadrarem com os combatentes)

Ar – Arbitrador (ficará sentado no lado esquerdo ou direito da mesa)

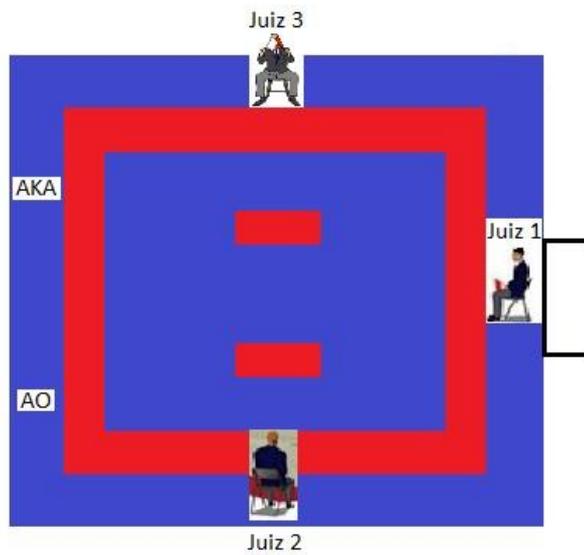


ANEXO 6. DESENHO DA ÁREA DE COMPETIÇÃO DE KATA

OPÇÃO 1 (5 FUKUSHIN)

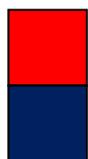


OPÇÃO 2 (3 FUKUSHIN)



ANEXO 7. KARATE-GI





Simbolo do Clube ou
publicidade

(apenas poderá possuir um

simbolo em uma das mangas)



Dorsal reservado à Organização da Prova com
conhecimento/aval do Conselho de Arbitragem

Insignia da APKS ou do Clube – Não deverá exceder as medidas de 10cmx10cm



Marca do fabricante do Karatê-Gi

ANEXO 8. LISTA OFICIAL DE KATAS ! (Abril2021)

Shiotzukis

Junino Kata

Fukiogata

Geki sai dai Ichi

Geki sai dai Ni

Pinan Shodan

Pinan Nidan

Pinan Sandan

Pinan Yondan

Pinan Godan

Sanseiru

Gojushio

Ohan



Pachu

Sisoshin

Ohan-Dai

Kosukun-Shio

Unshu

Bassai-Dai

Superinpei

Annanku

Nipaipo

Seipai

Matzukaze

Kururunfa

Saifa

Bassai-Sho

Niseshi

Tomari-Bassai

Papuren

Seinchin

Annan

Kosukun-Dai

Annan-Dai

Shinto

Heiku

Rohai

Paiku



Shantaniara-gushanku