



**ASSOCIAÇÃO DE KARATÉ DA
REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA**

Instituição de Utilidade Pública

Fundada em 28 de Agosto de 1997



**KARATE
TOKYO
2020**

REGULAMENTO DE EQUIPAS SANBOM KUMITE

Época 2018 - 2019

Síntese

Escalões / Níveis / Aplicação
Chaves / Imobilizações / Projeções
Eliminatórias / Constituição / Sistema de Disputa
Regras de competição Equipas Sanbom Kumite

Filiada na Federação Nacional De Karaté – Portugal (FNK-P)

Complexo Piscinas Olímpicas do Funchal – 9020-021 Funchal – Região Autónoma da Madeira
Email: akram@akram.pt | Site: www.akram.pt | Facebook: www.facebook.com/karatemadeira/

Artigo 1º

Escalões, Níveis e Aplicação

NÍVEIS A,B e C	SANBOM KUMITÉ
CADETES/JUNIORES (Dos 14 aos 17 anos)	<p>AÇÃO OFENSIVA DEVERÁ SER SEMPRE BRAÇO JODAN + BRAÇO CHUDAN + PERNA DIRETA OU CIRCULAR.</p> <p>AÇÃO DEFENSIVA SERÁ SEMPRE A ADEQUADA A AÇÃO MOTORA OFENSIVA DE TORI E DEVERÁ SER SEMPRE PRECEDIDA DE NO MÁXIMO DUAS AÇÕES DE CONTRA-ATAQUE E/OU COM A POSSIBILIDADE DE REALIZAÇÃO DE UM VARRIMENTO OU PROJEÇÃO SEGUIDO DE OUTRO CONTRA-ATAQUE.</p>
	<p><u>SEQUÊNCIA:</u> 3 ACÇÕES OFENSIVAS + 3 AÇÕES DEFENSIVAS + CONTRA-ATAQUE E/OU VARRIMENTO OU PROJEÇÃO COM NOVO CONTRA-ATAQUE (OPCIONAL)</p>
SENIORES (Dos 18 aos 34 anos)	<p>AÇÃO OFENSIVA DEVERÁ SER SEMPRE BRAÇO JODAN + BRAÇO CHUDAN + PERNA DIRETA OU CIRCULAR.</p> <p>AÇÃO DEFENSIVA SERÁ SEMPRE A ADEQUADA A AÇÃO MOTORA OFENSIVA DE TORI E DEVERÁ SER SEMPRE PRECEDIDA DE NO MÁXIMO DUAS AÇÕES DE CONTRA-ATAQUE E/OU COM A POSSIBILIDADE DE REALIZAÇÃO DE UM VARRIMENTO OU PROJEÇÃO SEGUIDO DE OUTRO CONTRA-ATAQUE.</p>
SENIORES +35 anos	<p>AÇÃO OFENSIVA DEVERÁ SER SEMPRE BRAÇO JODAN + BRAÇO CHUDAN + PERNA DIRETA OU CIRCULAR.</p> <p>AÇÃO DEFENSIVA SERÁ SEMPRE A ADEQUADA A AÇÃO MOTORA OFENSIVA DE TORI E DEVERÁ SER SEMPRE PRECEDIDA DE NO MÁXIMO DUAS AÇÕES DE CONTRA-ATAQUE E/OU COM A POSSIBILIDADE DE REALIZAÇÃO DE UM VARRIMENTO OU PROJEÇÃO SEGUIDO DE OUTRO CONTRA-ATAQUE.</p>
<p><u>SEQUÊNCIA:</u> 3 ACÇÕES OFENSIVAS + 3 AÇÕES DEFENSIVAS + CONTRA-ATAQUE E/OU VARRIMENTO OU PROJEÇÃO COM NOVO CONTRA-ATAQUE (OPCIONAL)</p>	

Artigo 2º

Chaves, Imobilizações e Projeções

As chaves e imobilizações são validadas como ação motora de contra-ataque.

As projeções podem ser executadas acima da cintura pélvica do "oponente" no entanto devem ser controladas.



Artigo 3º

Eliminatórias

Os competidores têm de apresentar nas (2) duas primeiras voltas (eliminatórias) (2) duas sequências de Sanbom Kumite diferentes.

A partir da (3ª) terceira volta (eliminatória) podem repetir as sequências desde que diferente da anteriormente executada.

Artigo 4º

Constituição

Cada equipa é constituída por dois atletas (Masculinos, Femininos ou Misto de qualquer nível de prática), sendo possível substituir um dos atletas da equipa numa determinada jornada simples e/ou dupla (Dia de prova). Numa próxima jornada não são permitidas mais substituições, ficando a equipa impedida de participar caso não se apresente completa.

Um atleta só pode participar numa equipa em cada jornada simples e/ou dupla (Dia de prova).

A pontuação mantém-se na equipa, apesar de haver substituições.

Artigo 5º

Sistema de disputa

Categoria de Open em sistema de liguilha *(sempre que o numero de participantes seja inferior/igual a 4) e de eliminação simples e direta sempre que seja igual/superior a 5)

Artigo 6º

Avaliação

1. Ao avaliar a performance da equipa de Sanbom Kumite, os Juizes devem fazê-lo com base nos três critérios principais, de forma igual.
2. A execução é avaliada desde as vénias iniciais (aos Juizes e entre ambos os atletas) até à vénia final (Entre ambos os atletas e Juizes).
3. Cada um dos critérios principais devem ter igual importância na avaliação da performance.

3.1 Performance do Sanbom Kumite

2. Execução técnica

- a. Posicoes
- b. Tecnicas
- c. Movimentos de transicao
- d. Timing/Sincronizacao
- e. Respiracao correta
- f. Orientacao das tecnicas (*kime*)
- g. Dificuldade tecnica
- h. Conformidade tecnica com o *kihon* de estilo (*ryu-ha*)

3. Execução atlética

- a. Força
- b. Velocidade
- c. Equilíbrio
- d. Ritmo

Artigo 7º

Desqualificação

1. A equipa pode ser desqualificada por qualquer dos motivos seguintes:
 - a) Não enunciação do Sanbom Kumite.
 - b) Não execução da vénia ao Juiz-Chefe no início e fim do Sanbom Kumite.
 - c) Pausa clara ou paragem da execução do Sanbom Kumite.
 - d) Interferência com a função dos Juízes (como por exemplo, o Juiz ter que se mover por razões de segurança ou ter contato físico com um Juiz).
 - e) Queda do cinto durante a performance.
 - f) Ultrapassagem do tempo total de 2 minutos alocados para o Sanbom Kumite.
 - g) Falha em seguir as instruções do Juiz-Chefe ou qualquer outro comportamento desadequado.

Artigo 8º

Faltas

1. As seguintes faltas, se aparentes, devem ser consideradas aquando da avaliação (feita segundo os critérios acima descritos)
 - a) Perda mínima de equilíbrio.
 - b) Execução de um movimento de forma incorreta ou incompleta, como por exemplo, não finalizar um movimento de defesa ou falhar o alvo do murro.
 - c) Movimentação assíncrona, como por exemplo a execução de uma técnica antes de finalizar a transição corporal, ou, a não execução de movimentos sincronizados com o “oponente”.
 - d) O uso de sons (de qualquer outra pessoa, incluindo outros membros da equipa) ou de movimentos teatrais como por exemplo bater os pés, bater no peito, braços, ou no karate-gi ou exalação inapropriada será automaticamente penalizada pelos Juízes, deduzindo-se o total dos pontos destinados à execução técnica do Sanbom Kumite (perdendo, assim, um terço da pontuação total da performance.
 - e) Deslize do cinto mal preso à anca durante a performance.
 - f) Perda de tempo, incluindo marcha prolongada, vénias excessivas ou pausas prolongadas antes de iniciar a sua performance.
 - g) Lesão provocada por falta de controle de técnica durante o Sanbom Kumite.

Explicação:

I. O Sanbom Kumite não é uma dança ou uma performance teatral. Deve seguir os valores e princípios tradicionais. Deve ser realista em termos de combate e evidenciar concentração, poder e potencial de impacto nas suas técnicas. Deve demonstrar força, poder e velocidade – assim como elegância, ritmo e equilíbrio.

II. Ambos os membros da equipa devem começar o Sanbom Kumite voltados frente a frente, e de lado para o Juiz Chefe.



III. Os membros da equipa devem demonstrar competência em todos os aspetos da performance do Sanbom Kumite, assim como sincronização.

IV. É da total responsabilidade do treinador ou do competidor assegurar que o Sanbom Kumite anunciado à mesa é apropriado para essa eliminatória.

Artigo 9º

Equipamentos

Deve se realizar com karate-gi em conformidade com a regulamentação em vigor na FNK-P.

ÁRBITROS

1. Os Árbitros e os Juízes devem usar o uniforme oficial da FNK-P designado pelo Conselho de Arbitragem.

2. O uniforme oficial será o seguinte:

- Casaco blazer azul-marinho com dois botões prateados
- Camisa branca de mangas curtas
- Gravata oficial, usada sem alfinete
- Calças cinzentas-claras lisas sem dobras de bainha
- Peúgas azuis escuras ou pretas lisas, e sapatilhas pretas leves para uso dentro da área de competição
- Os Árbitros e Juízes do sexo feminino podem usar ganchos de cabelo e coberturas de cabeça conforme exigido pela sua religião, desde que aprovadas pela Comissão Organizadora.



COMPETIDORES

1. Os competidores devem usar um Karate gi branco sem riscas, canelados ou bordados pessoais.
2. O Karate gi só pode exibir a marca do fabricante. Os competidores devem usar os cintos vermelho ou azul, conforme sejam AKA ou AO.
3. 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.
4. Os cintos devem ser de cor vermelha ou azul básica, sem qualquer bordado pessoal ou publicidade ou marca que não seja a etiqueta do fabricante e/ou do clube/associação.
5. Sem prejuízo do assinalado no ponto 1, a Comissão Organizadora pode autorizar a exibição de anúncios ou marcas de patrocinadores autorizados.
6. 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 mulheres podem usar uma *t-shirt* branca, sem marcas, por baixo do karate gi. Os atilhos do casaco devem estar sempre apertados. Não são permitidos casacos sem atilhos.
7. O comprimento das mangas do casaco do karate gi deve ser, no máximo, até ao pulso e, no mínimo, até à metade superior do antebraço. As mangas não podem estar dobradas.
8. As calças do karate gi 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.
9. Os competidores devem manter o cabelo limpo e cortado de modo a não prejudicar o bom desenrolar do combate. Não é permitido usar *hachimaki* (fitas para a cabeça). Caso o Árbitro considere que o cabelo de um competidor se encontra muito comprido e/ou sujo, pode excluí-lo da eliminatória. 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. As competidoras de sexo feminino podem usar coberturas de cabeça conforme exigido pela sua religião, desde que pela Comissão Organizadora.
10. Os competidores devem ter as unhas curtas e não podem usar objectos duros ou metálicos que possam lesionar o oponente. O uso de aparelhos metálicos de

6



ortodontia deve ser aprovado pelo Árbitro e pelo Médico Oficial da prova. A responsabilidade de qualquer lesão é exclusiva do competidor.

Artigo 10º

Transferências de atletas

1. O período de transferências de atletas entre os clubes só pode se realizar nos meses de julho e até 15 de setembro.
2. Não serão permitidas transferências fora do período mencionado no número anterior, com a exceção dos atletas que ainda não participaram em nenhuma prova oficial da AKRAM.

Artigo 11º

Modificações

1. Este regulamento estará sujeito a alterações, caso a organização o entenda, com o objetivo de melhorar o nível da competição.
2. Os casos omissos serão resolvidos e decididos pela Comissão Organizadora.

Artigo 12º

Constituição da Comissão Organizadora

Diretor do Departamento Competição: **Eduardo Martins**

Diretor do Departamento de Arbitragem: **Samuel Chícharo**

Diretor Técnico:

Aprovado em reunião de Direção no dia 23 de Agosto de 2018

Presidente: _____



Vice-presidente: _____

Tesoureiro: _____

Vogal: _____

Vogal: _____

Vogal-suplente: _____