



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

Instituição de Utilidade Pública

Fundada em 28 de Agosto de 1997



**KARATE
TOKYO
2020**

REGULAMENTO DE PROVAS

Época 2018 - 2019

Síntese

Escalões / Níveis / Categorias Torneios Madeira (Circuitos)

Exercícios das Provas

Escalões / Níveis / Categorias Torneios Escolares (Circuitos)

Regras de competição Opens Madeira Individual e Equipas (Kata – 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

Organização

1. O presente Regulamento de Provas visa estruturar e regulamentar todas as competições organizadas pela AKRAM – Associação de Karaté da Região Autónoma da Madeira.
2. Toda a organização das provas ficará a cargo do Departamento de Competição da AKRAM.
3. A Comissão Organizadora é constituída pelo Diretor do Departamento de Competição, Representante dos Técnicos de Arbitragem e um Representante dos Treinadores, e terá como função deliberar sobre os casos omissos neste regulamento.

Artigo 2º

Competições Oficiais

1. As competições oficiais organizadas pela AKRAM são as seguintes:
 - a) Torneio Madeira de Circuitos Infantis (-7) Níveis A, B e C – Zonas;
 - b) Torneio Madeira de Circuitos Infantis (8/9) Níveis A, B e C – Zonas;
 - c) Torneio Madeira de Circuitos Iniciados (10/11) Níveis A, B e C – Zonas;
 - d) Torneio Madeira de Circuitos Juvenis (12/13) Níveis A, B e C – Zonas;
 - e) Torneio Madeira de Circuitos Cadete A, B e C – Zonas;
 - f) Torneio Madeira de Circuitos Júnior A, B e C – Zonas;
 - g) Torneio Madeira de Circuitos Sénior (+18) A, B e C – Zonas;
 - h) Torneio Madeira de Circuitos Sénior (+35) A, B e C – Zonas;
 - i) Open Madeira de Infantis -7 anos (Kata);
 - j) Open Madeira de Infantis 8/9 anos (Kata/Kumite);
 - k) Open Madeira de Iniciados (Kata/Kumite);
 - l) Open Madeira de Juvenis (Kata/Kumite);

- m) Open Madeira Nível A de Cadetes (Kata/Kumite);
- n) Open Madeira Nível A de Juniores (Kata);
- o) Open Madeira Nível A de Juniores/Sub21 (Dos 16 anos aos 20 anos - Kumite);
- p) Open Madeira Nível A de Seniores (A partir dos 16 anos - Kata);
- q) Open Madeira Nível A de Seniores (A partir dos 18 anos - Kumite);
- r) Open Madeira Nível A de + 35 (Kata/Kumite);
- s) Open Madeira de Equipas de Sanbom Kumite Cadetes/Juniores, Seniores (dos 18 aos 34 anos) e +35 anos (Mas/Fem ou misto);
- t) Open Madeira de Kata Equipa de Infantis e Iniciados;
- u) Open Madeira de Kata Equipa de Iniciados e Juvenis;
- v) Open Madeira de Kata Equipa de Cadetes;
- w) Open Madeira de Kata Equipa de Cadetes e Juniores
- x) Open Madeira de Kata Equipa de Seniores (dos 16 aos 34 anos);
- y) Open Madeira de Kata Equipa de Seniores (+35 anos);
- z) Open Madeira de Kumite Equipa de Infantis e Iniciados;
- aa) Open Madeira de kumite Equipa de Iniciados e Juvenis;
- bb) Open Madeira de Kumite Equipa de Cadetes;
- cc) Open Madeira de Kumite Equipa de Cadetes e Juniores
- dd) Open Madeira de Kumite Equipa de Seniores (dos 18 aos 34 anos);
- ee) Open Madeira de Kumite Equipa de Seniores (+35 anos);
- ff) Torneio Escolar – Ano letivo (Misto);

Artigo 3º

Zonas

1. Para efeitos de organização do Torneio Madeira existem cinco zonas na Região Autónoma da Madeira:
 - **Zona 1:** Funchal.
 - **Zona 2:** Câmara de Lobos.

- **Zona 3:** Ribeira Brava, Ponta do Sol, Calheta, São Vicente e Porto Moniz.
- **Zona 4:** Caniço, Santa Cruz e Machico.
- **Zona 5:** Porto da Cruz e Santana.
- **Zona 6:** Porto Santo.

2. O Torneio Madeira de Circuitos, não obriga a oposição direta (Todos os Níveis C / B e Nível A: Infantis Iniciados, Juvenis, cadetes, Juniores, Seniores e +35anos), realizar-se-ão nas zonas identificadas no número anterior do presente artigo, com participação dos clubes/praticantes localizados nas mesmas.

Nota: Os Competidores podem participar nas provas das zonas que não sejam as identificadas para o seu clube, no entanto para efeitos de ranking regional a sua participação apenas será contabilizada uma vez por cada jornada.

Artigo 4º

Inscrições e Sorteio

1. Apenas podem inscrever atletas nas provas da AKRAM, todos os clubes que tenham a sua filiação na AKRAM regularizada.
2. Os atletas terão que estar devidamente inscritos na AKRAM, ter o Seguro Desportivo e o Exame Médico-Desportivo válido.
3. Não existe limite de inscrições nas provas individuais por Clube/Escalão/Prova;
4. As inscrições dos atletas participantes nas provas da AKRAM terão que ser efetuadas com 7 dias de antecedência antes de cada competição, no Gestor on-line da AKRAM e em simultâneo na Plataforma da Direção Regional de Juventude e Desporto.
5. Só serão aceites participações em provas da AKRAM, as que cumprirem os requisitos enumerados no artigo anterior.

6. Os atletas terão que ser inscritos no escalão etário que corresponda à idade que terão na data identificada para o efeito em cada época competitiva, tendo como referência os campeonatos nacionais e europeus, conforme mapa de atividades da Federação Nacional de Karate Portugal.

Artigo 5º

Provas; Escalões; Categorias; Níveis

1. O Torneio Madeira de Circuitos é constituído por 3 Jornadas, para todos os escalões e níveis por género.
2. O Torneio Escolar é constituído por 3 Jornadas, para todos os escalões nas diversas disciplinas. São adotadas as regras do Torneio Madeira de Circuitos, com as suas necessárias adaptações.
3. Os Opens Madeira são constituídos por 6 jornadas, para os escalões de Infantis, Iniciados e Juvenis.
4. O Open Madeira Nível A é constituído por 3 jornadas para os escalões de Cadetes, Juniores e Seniores.
5. O Open Madeira Equipas de Sanbom Kumite, é constituído por 3 jornadas. Esta prova é considerada prova regular.
6. O Open Madeira Equipas de Kata e Kumite nos escalões de infantis/iniciados e Iniciados/juvenis é constituído por 6 jornadas. Estas provas são consideradas provas regulares.
7. O Open Madeira Equipas de Kata e Kumite nos escalões de cadetes, cadetes/juniores, seniores e +35 anos é constituído por 3 jornadas. Estas provas são consideradas provas regulares.

8. Os níveis do Torneio Madeira, Opens são definidos pelo número de inscrições na AKRAM, tendo em conta o tempo de prática necessário para o mesmo. Assim sendo:
- **Nível C** - corresponde á primeira inscrição na AKRAM;
 - **Nível B** - corresponde á segunda inscrição na AKRAM;
 - **Nível A** - corresponde á terceira inscrição e seguintes na AKRAM.
9. Não serão aceites mudança de níveis dos atletas durante a época competitiva, no entanto a Comissão da Prova pode subir qualquer atleta de nível automaticamente caso este apresente claramente um nível técnico superior ao praticado. Neste caso, por razões de organização nas pontuações, o atleta perde a pontuação do nível anterior e inicia nova contagem no nível seguinte.
10. Após a abertura da nova época desportiva, os treinadores têm de até 15 de setembro do ano em curso para informar alguma anomalia no que concerne aos níveis e escalões dos seus atletas, após este período não serão aceites alterações.
11. Na prova Open Madeira de Equipas de Sanbom Kumite Cadetes/Juniores, Seniores e +35 anos, as equipas são constituídas por dois atletas de cada escalão. Não existe separação de género ou nível.
12. Na prova Open Madeira de Kata Equipa de Infantis e Iniciados, a equipa é constituída por atletas de ambos os escalões sem obrigatoriedade do número de atletas por escalão. A prova pode ser por género ou mista;
13. Na prova Open Madeira de Kata Equipa de Iniciados e Juvenis, a equipa é constituída por atletas de ambos os escalões sem obrigatoriedade do número de atletas por escalão. A prova pode ser por género ou mista;
14. Na prova Open Madeira de Kata Equipa de Cadetes, a equipa é constituída por atletas de ambos os escalões sem obrigatoriedade do número de atletas por escalão. A prova pode ser por género ou mista;

15. Na prova Open Madeira de Kata Equipa de Cadetes e Juniores, a equipa é constituída por atletas de ambos os escalões sem obrigatoriedade do número de atletas por escalão. A prova pode ser por género ou mista;
16. Na prova Open Madeira de Kata Equipa de Seniores (dos 16 aos 34 anos), a equipa é constituída por atletas de ambos os escalões sem obrigatoriedade do número de atletas por escalão. A prova pode ser por género ou mista;
17. Na prova Open Madeira de Kata Equipa de Seniores +35 (a partir dos 35 anos), a equipa é constituída por atletas de ambos os escalões sem obrigatoriedade do número de atletas por escalão. A prova pode ser por género ou mista;
18. Na prova Open Madeira de Kumite Equipa de Infantis/Iniciados, a equipa é constituída por 1 atleta infantil e 2 iniciados. A prova é separada por género obedecendo à seguinte ordem de competição iniciado-infantil-iniciado;
19. Na prova Open Madeira de Kumite Equipa de Iniciados/Juvenis, a equipa é constituída por 1 atleta iniciado e 2 juvenis. A prova é separada por género obedecendo à seguinte ordem de competição juvenil-iniciado-juvenil;
20. Na prova Open Madeira de Kumite Equipa de Cadetes, a equipa é constituída por atletas exclusivamente cadetes. A prova é separada por género;
21. Na prova Open Madeira de Kumite Equipa de Cadetes e Juniores, a equipa é constituída por 1 atleta cadete e 2 juniores. A prova é separada por género obedecendo à seguinte ordem de competição júnior-cadete-júnior;
22. Na prova Open Madeira de Kumite Equipa de Seniores (dos 18 aos 34 anos), a equipa é constituída por atletas exclusivamente seniores. A prova é separada por género;
23. Na prova Open Madeira de Kumite Equipa de Seniores +35 (a partir dos 35 anos), a equipa é constituída por atletas exclusivamente seniores com mais de 35 anos (inclusive). A prova é separada por género;

COMPOSIÇÃO DAS EQUIPAS

ESCALÕES	KUMITE MASCULINO	KUMITE FEMININO	KATA
Infantis e Iniciados	3+1 competidores	3+1 competidores	3+1 competidores
Iniciados e Juvenis	3+1 competidores	3+1 competidores	3+1 competidores
Cadetes	3+1 competidores	3+1 competidores	3+1 competidores
Cadetes e Juniores	3+1 competidores	3+1 competidores	3+1 competidores
Seniores (18-34)	3+1 competidores	3+1 competidores	3+1 competidores
Seniores (+35)	3+1 competidores	3+1 competidores	3+1 competidores

NOTA: O nível do atleta é definido no ato de inscrição na primeira prova realizada em cada época competitiva.

Artigo 6º

Torneio Madeira de Circuitos

Escalões/Níveis/ Categorias

- Disputam-se no Torneio Madeira de Circuitos as seguintes Provas, com os respetivos Escalões/Níveis e nas seguintes categorias:

		1ª Jornada		2ª Jornada		3ª Jornada	
Infantil (-7)	A						
	B	Circuito	Circuito	Circuito	Circuito	Circuito	Circuito
	C						

- **Infantil -7 anos Nível A, B e C:** Os atletas terão obrigatoriamente de realizar os circuitos e percursos contemplados no quadro a cima.

Exercícios Circuito Infantil -7anos A, B e C

Equilíbrio

- 1 - Deslocamento lateral (juntando os pés) sobre uma linha, com rotação pela frente – Ida/Volta - Nível A.
- 2 - Deslocamento lateral (juntando os pés) sobre uma linha, Ida/Volta - Nível B.
- 3 - Deslocamento sobre uma linha, Frente/Costas - Nível C.

Sistema de Avaliação Booleano (Executa/Não Executa)

- Mantém o olhar direcionado para o sentido do deslocamento (Nível A, B e C);
- Mantém os apoios devidamente direcionados para frente, perpendicular ao percurso e em contacto com a linha (Nível A, B e C);
- Mantém o controlo corporal ao longo de todo o percurso (Nível A, B e C).

Coordenação

- 1 - Deslocamento (Zenkutsu-Dachi) com rotação lateral do tronco e cabeça igual à perna que avança (Frente/Costas) – (Nível A)
- 2 - Deslocamento (C.G. - Centro de Gravidade baixo) com do membro superior contrário (Frente/Costas) – (Nível B)

Sistema de Avaliação Booleano (Executa/Não Executa)

- Coordenação entre o trem inferior e superior (Nível A e B);
- Roda tronco e cabeça para o lado da perna que avança (Nível A);
- Mantém o tronco e a cabeça alinhado na vertical (Nível B);
- Apoios direcionados para a frente (Nível A e B).

Velocidade

- 1 - Corrida à máxima velocidade do ponto A para B – 10 metros (Nível A, B e C).

Sistema de Avaliação Tempo (cronometrado)

- Registo do tempo de realização (Nível A, B e C)..

Flexibilidade

- 1 - Sentado, com as pernas esticadas, tenta alcançar os pés (Senta e Alcança) - Nível A, B e C.

Sistema de Avaliação Pontuação (1 a 3)

- Não alcança a ponta dos pés (1 ponto) (Nível A, B e C);
- Toca na ponta dos pés (2 pontos) (Nível A, B e C);
- Ultrapassa a ponta dos pés (3 pontos) (Nível A, B e C).

Força

- 1 - Saltitar com pés juntos a distância curta - frente/costas (Ida/Volta) Arcos juntos - Nível A.

2 - Saltitar com pés juntos a distância curta - frente/frente (Ida/Volta) Arcos juntos – Nível B.

3 - Saltitar com pés juntos a distância curta - frente (Ida) Arcos juntos – Nível C.

Sistema de Avaliação Booleano (Executa/Não Executa)

- ▶ Mantém o tronco e a cabeça alinhados na vertical (Nível A, B e C);
- ▶ Realiza a impulsão com os dois apoios (Nível A, B e C);
- ▶ A receção do salto é feita dentro do arco (Nível A, B e C).

Sistema de Avaliação Tempo (cronometrado)

- ▶ Registo do tempo de realização (Nível A, B e C).

Sistema de Avaliação Erros/Toques (penalizações)

- ▶ Nº de vezes que toca no arco (Nível A, B e C);
- ▶ Nº de vezes que cai fora do arco (Nível A, B e C).

		1ª Jornada		2ª Jornada		3ª Jornada	
Infantil (8/9)	A	Circuito	Circuito	Circuito	Circuito	Circuito	Circuito
	B	Circuito	Circuito	Circuito	Circuito	Circuito	Circuito
	C	Circuito	Percurso	Circuito	Percurso	Circuito	Percurso

- **Infantil 8/9 anos Nível A, B e C:** Os atletas terão obrigatoriamente de realizar os circuitos e percursos contemplados no quadro a cima.

Exercícios Circuito Infantil 8/9 anos A, B e C

Equilíbrio

- 1 - Deslocamento lateral sobre uma linha, com rotação pelas costas – Ida/Volta - Nível A e B.
- 2 - Deslocamento sobre uma linha, Frente/Costas - Nível C.

Sistema de Avaliação Booleano (Executa/Não Executa)

- ▶ Mantém o olhar direcionado para o sentido do deslocamento (Nível A, B e C);
- ▶ Mantém os apoios devidamente direcionados para frente, perpendicular ao percurso e em contacto com a linha (Nível A, B e C);
- ▶ Mantém o controlo corporal ao longo de todo o percurso (Nível A, B e C).

Coordenação

- 1 - Deslocamento com rotação lateral do tronco e cabeça igual à perna que avança (Frente/Costas) – (Nível A)
- 2 - Deslocamento com subida de um dos membros inferiores (joelho ao ombro) com elevação do membro superior contrário (Ida/Volta) – (Nível B)
- 3 - Deslocamento com elevação do membro superior contrário (Frente/Costas) – (Nível C)

Sistema de Avaliação Booleano (Executa/Não Executa)

- Coordenação entre o trem inferior e superior (Nível A,B e C);
- Roda tronco e cabeça para o lado da perna que avança (Nível A);
- Mantém o tronco e a cabeça alinhado na vertical (Nível B e C);
- Apoios direcionados para a frente (Nível A, B e C).

Velocidade

- 1 - Corrida à máxima velocidade do ponto A para B – 15 metros (Nível A, B e C).

Sistema de Avaliação Tempo (cronometrado)

- Registo do tempo de realização (Nível A, B e C)..

Flexibilidade

- 1 - Sentado, com as pernas esticadas, tenta alcançar os pés (Senta e Alcança) - Nível A, B e C.

Sistema de Avaliação Pontuação (1 a 3)

- Não alcança a ponta dos pés (1 ponto) (Nível A, B e C);
- Toca na ponta dos pés (2 pontos) (Nível A, B e C);
- Ultrapassa a ponta dos pés (3 pontos) (Nível A, B e C).

- 2 - Abertura dos apoios em frente com as pernas esticadas e os apoios alinhados (pés). Medida da bacia ao solo. (Espargata Frontal) - Nível A, B e C.

Sistema de Avaliação Pontuação (1 a 5)

- Medida da bacia ao solo +20 cm (1 ponto) (Nível A, B e C);
- Medida da bacia ao solo 16 a 19 cm (2 pontos) (Nível A, B e C);
- Medida da bacia ao solo 11 a 15 cm (3 pontos) (Nível A, B e C);
- Medida da bacia ao solo 6 a 10 cm (4 pontos) (Nível A, B e C);
- Medida da bacia ao solo 0 a 5 cm (5 pontos) (Nível A, B e C).

Força

- 1 - Saltitar com pés juntos de arco para arco, passando por cima das barreiras – frente (6 Arcos + 5 Barreiras) - Nível A.

2 - Saltitar com pés juntos a distância curta - frente/costas (Ida/Volta) Arcos juntos –
Nível B e C.

Sistema de Avaliação Booleano (Executa/Não Executa)

- ▶ Mantém o tronco e a cabeça alinhados na vertical (Nível A, B e C);
- ▶ Realiza a impulsão com os dois apoios (Nível A, B e C);
- ▶ A receção do salto é feita dentro do arco (Nível A, B e C).

Sistema de Avaliação Tempo (cronometrado)

- ▶ Registo do tempo de realização (Nível A, B e C).

Sistema de Avaliação Erros/Toques (penalizações)

- ▶ Nº de vezes que toca no arco (Nível B e C);
- ▶ Nº de vezes que derruba a barreira (Nível A);
- ▶ Nº de vezes que cai fora do arco (Nível A, B e C).

Percurso (só no nível C)

- 1- Corrida em Slalom;
- 2- Corrida em Ayumi-Achi (Deslocamento em Zenkutsu-Dachi);
- 3- Multi-saltos pés juntos/afastados;
- 4- Deslocamento a 4 apoios, joelhos por dentro dos braços (gatinhar).

Sistema de Avaliação Booleano (Executa/Não Executa)

- ▶ Apoios direcionados para a frente (Nível C);
- ▶ Olhar direcionado para a frente (Nível C).

Sistema de Avaliação Erros/Toques (penalizações)

- ▶ Nº de vezes que toca ou derruba o bastão - Corrida em Slalom (Nível C);
- ▶ Nº de vezes que não junta os pés - Corrida em Ayumi-Achi (Nível C);
- ▶ Nº de vezes que retira as mãos do peito - Multi-saltos pés juntos/afastados (Nível C).

Sistema de Avaliação Pontuação

- ▶ Joelhos por dentro dos braços - Deslocamento a 4 apoios (1 ponto sim / 0 pontos não) (Nível C).

Sistema de Avaliação Tempo (cronometrado)

- ▶ Registo do tempo total da realização do percurso (Nível C).

		1ª Jornada		2ª Jornada		3ª Jornada	
Iniciado	A						
	B	Circuito	Percurso	Circuito	Percurso	Circuito	Percurso
	C						

- **Iniciado Nível A, B e C:** Os atletas terão obrigatoriamente de realizar os circuitos e percursos contemplados no quadro a cima.

Exercícios Circuito Iniciado A, B e C

Equilíbrio

- 1 - Deslocamento sobre banco sueco (posição invertida) – frente/frente - Nível A e B.
- 1 - Deslocamento sobre banco sueco (posição normal) – frente/frente - Nível C.

Sistema de Avaliação Booleano (Executa/Não Executa)

- Mantém o olhar direcionado para o sentido do deslocamento (Nível A, B e C);
- Mantém os apoios devidamente direcionados para frente (Nível A, B e C);
- Mantém o controlo corporal ao longo de todo o percurso (Nível A, B e C).

Coordenação

- 1 - Deslocamento (Zenkutsu-dachi - calcanhar perna de trás levantado e perna atrasada fletida) com rotação do tronco para o lado da perna que avança. Frente/Costas – (Nível A e B);
- 2 - Deslocamento (zenkutsu-dachi – calcanhar de trás levantado e perna atrasada fletida) frente/costas com elevação do membro superior e do lado contrário a perna que avança. (Nível C).

Sistema de Avaliação Booleano (Executa/Não Executa)

- Coordenação entre o trem inferior e superior (Nível A, B e C);
- Roda tronco e cabeça para o lado da perna que avança (Nível A e B);
- Mantém o tronco e a cabeça alinhado na vertical (Nível C);
- Apoios direcionados para a frente (Nível A, B e C).

Velocidade

- 1 - Corrida à máxima velocidade do ponto A para B – 20 metros (Nível A, B e C).

Sistema de Avaliação Tempo (cronometrado)

- Registo do tempo de realização (Nível A, B e C).

Flexibilidade

1 - Abertura dos apoios em frente com as pernas esticadas e os apoios alinhados (pés).
Medida da bacia ao solo. (Espargata Bilateral) - Nível A, B e C.

Sistema de Avaliação Pontuação (1 a 5)

- Medida da bacia ao solo +20 cm (1 ponto) (Nível A, B e C);
- Medida da bacia ao solo 16 a 19 cm (2 pontos) (Nível A, B e C);
- Medida da bacia ao solo 11 a 15 cm (3 pontos) (Nível A, B e C);
- Medida da bacia ao solo 6 a 10 cm (4 pontos) (Nível A, B e C);
- Medida da bacia ao solo 0 a 5 cm (5 pontos) (Nível A, B e C).

2 - Abertura dos apoios em frente com as pernas esticadas e os apoios alinhados (pés).
Medida da bacia ao solo. (Espargata Frontal) - Nível A, B e C.

Sistema de Avaliação Pontuação (1 a 5)

- Medida da bacia ao solo +20 cm (1 ponto) (Nível A, B e C);
- Medida da bacia ao solo 16 a 19 cm (2 pontos) (Nível A, B e C);
- Medida da bacia ao solo 11 a 15 cm (3 pontos) (Nível A, B e C);
- Medida da bacia ao solo 6 a 10 cm (4 pontos) (Nível A, B e C);
- Medida da bacia ao solo 0 a 5 cm (5 pontos) (Nível A, B e C).

Força

1 - Saltitar com pés juntos de arco para arco, passando por cima das barreiras – frente
(6 Arcos + 5 Barreiras) - Nível A.

2 - Saltitar com pés juntos (distância entre arcos 50 cm) - frente/costas (Ida/Volta) –
Nível B e C.

Sistema de Avaliação Booleano (Executa/Não Executa)

- Mantém o tronco e a cabeça alinhados na vertical (Nível A, B e C);
- Realiza a impulsão com os dois apoios (Nível A, B e C);
- A receção do salto é feita dentro do arco (Nível A, B e C).

Sistema de Avaliação Tempo (cronometrado)

- Registo do tempo de realização (Nível A, B e C).

Sistema de Avaliação Erros/Toques (penalizações)

- Nº de vezes que toca no arco (Nível B e C);
- Nº de vezes que derruba a barreira (Nível A);
- Nº de vezes que cai fora do arco (Nível A, B e C).

Percurso (só no nível C)

1- Corrida em Slalom;

2- Corrida em Ayumi-Achi (Deslocamento em Zenkutsu-Dachi);

- 3- Multi-saltos pés juntos/afastados;
- 4- Deslocamento a 4 apoios, joelhos por dentro dos braços (gatinhar).

Sistema de Avaliação Booleano (Executa/Não Executa)

- Apoios direcionados para a frente (Nível C);
- Olhar direcionado para a frente (Nível C).

Sistema de Avaliação Erros/Toques (penalizações)

- Nº de vezes que toca ou derruba o bastão - Corrida em Slalom (Nível C);
- Nº de vezes que não junta os pés - Corrida em Ayumi-Achi (Nível C);
- Nº de vezes que retira as mãos do peito – Multi-saltos pés juntos/afastados (Nível C).

Sistema de Avaliação Pontuação

- Joelhos por dentro dos braços - Deslocamento a 4 apoios (1 ponto sim / 0 pontos não) (Nível C).

Sistema de Avaliação Tempo (cronometrado)

- Registo do tempo total da realização do percurso (Nível C).

		1ª Jornada		2ª Jornada		3ª Jornada	
Juvenil	A						
	B	Circuito	Percurso	Circuito	Percurso	Circuito	Percurso
	C						

- **Juvenil Nível A, B e C:** Os atletas terão obrigatoriamente de realizar os circuitos e percursos contemplados no quadro a cima.

Exercícios Circuito Juvenil A, B e C

Equilíbrio

- 1 - Deslocamento sobre banco sueco (posição invertida) – frente/costas - Nível A e B.
- 1 - Deslocamento sobre banco sueco (posição normal) – frente/costas - Nível C.

Sistema de Avaliação Booleano (Executa/Não Executa)

- Mantém o olhar direcionado para o sentido do deslocamento (Nível A, B e C);
- Mantém os apoios devidamente direcionados para frente (Nível A, B e C);
- Mantém o controlo corporal ao longo de todo o percurso (Nível A, B e C).

Coordenação

1 - Deslocamento (zenkutsu-dachi - calcanhar perna de trás levantado e perna atrasada fletida) com rotação do tronco e elevação dos braços, para o lado da perna que avança. Ida/Volta – Nível A;

2 - Deslocamento (Zenkutsu-dachi - calcanhar perna de trás levantado e perna atrasada fletida) com rotação do tronco para o lado da perna que avança. Frente/Costas – Nível B;

3 - Deslocamento (zenkutsu-dachi – calcanhar de trás levantado e perna atrasada fletida) frente/costas com elevação do membro superior do lado contrário á perna que avança – Nível C.

Sistema de Avaliação Booleano (Executa/Não Executa)

- Coordenação entre o trem inferior e superior (Nível A, B e C);
- Roda tronco e cabeça para o lado da perna que avança (Nível A e B);
- Mantém o tronco e a cabeça alinhado na vertical (Nível C);
- Apoios direcionados para a frente (Nível A, B e C).

Velocidade

1 - Corrida à máxima velocidade do ponto A para B – 20 metros (Nível A, B e C).

Sistema de Avaliação Tempo (cronometrado)

- Registo do tempo de realização (Nível A, B e C).

Flexibilidade

1 - Abertura dos apoios em frente com as pernas esticadas e os apoios alinhados (pés). Medida da bacia ao solo. (Espargata Bilateral) - Nível A, B e C.

Sistema de Avaliação Pontuação (1 a 5)

- Medida da bacia ao solo +20 cm (1 ponto) (Nível A, B e C);
- Medida da bacia ao solo 16 a 19 cm (2 pontos) (Nível A, B e C);
- Medida da bacia ao solo 11 a 15 cm (3 pontos) (Nível A, B e C);
- Medida da bacia ao solo 6 a 10 cm (4 pontos) (Nível A, B e C);
- Medida da bacia ao solo 0 a 5 cm (5 pontos) (Nível A, B e C).

2 - Abertura dos apoios em frente com as pernas esticadas e os apoios alinhados (pés). Medida da bacia ao solo. (Espargata Frontal) - Nível A, B e C.

Sistema de Avaliação Pontuação (1 a 5)

- Medida da bacia ao solo +20 cm (1 ponto) (Nível A, B e C);
- Medida da bacia ao solo 16 a 19 cm (2 pontos) (Nível A, B e C);
- Medida da bacia ao solo 11 a 15 cm (3 pontos) (Nível A, B e C);

- Medida da bacia ao solo 6 a 10 cm (4 pontos) (Nível A, B e C);
- Medida da bacia ao solo 0 a 5 cm (5 pontos) (Nível A, B e C).

Força

1 - Saltitar com pés juntos (distância entre arcos 50 cm) - frente/costas (Ida/Volta) – Nível B e C.

Sistema de Avaliação Booleano (Executa/Não Executa)

- Mantém o tronco e a cabeça alinhados na vertical (Nível B e C);
- Realiza a impulsão com os dois apoios (Nível B e C);
- A receção do salto é feita dentro do arco (Nível B e C).

Sistema de Avaliação Tempo (cronometrado)

- Registo do tempo de realização (Nível B e C).

Sistema de Avaliação Erros/Toques (penalizações)

- Nº de vezes que toca no arco (Nível B e C);
- Nº de vezes que cai fora do arco (Nível B e C).

Força 2 (apenas para Nível A)

1 - Castelo / Multi-saltos - Salto as Barreiras com elevação dos joelhos a frente (Centro+Direita+Centro+Esquerda+Centro+Frente+Centro+Trás). – Nível A

Sistema de Avaliação Booleano (Executa/Não Executa)

- Mantem as mãos estabilizadas durante a realização do exercício (Nível A);
- Efetua elevação dos joelhos a frente na execução do salto (Nível A);

Sistema de Avaliação Tempo (cronometrado)

- Registo do tempo de realização (Nível A).

2 – Salto em comprimento

Sistema de Avaliação Medição da Distância

- Sem balanço dos braços (Registo da distância)
- Com balanço dos braços (Registo da distância)

3 – Flexões / Agachamentos / Abdominais

Sistema de Avaliação (descendente) maior número de repetições em 30 segundos

- N.º de Flexões realizadas em 30 segundos.

Durante a realização só serão contabilizadas as flexões que forem feitas com o peito a tocar no solo;

- N.º de Agachamentos realizados em 30 segundos.

Durante a realização só serão contabilizados os agachamentos que forem feitos com a flexão das pernas a 90°;

► N.º de Abdominais realizados em 30 segundos.

Durante a realização só serão contabilizados os abdominais que forem feitos com a manutenção da flexão das pernas a 90º.

Percurso

- 1- Corrida em Slalom – Nível A, B e C;
- 2- Corrida em Ayumi-Achi (Deslocamento em Zenkutsu-Dachi) – Nível A, B e C;
- 3- Multi-saltos pés juntos/afastados– Nível A, B e C;
- 4.1- Deslocamento salto coelho (Mãos/Pés) joelhos por dentro dos braços – Nível A.
- 4.2- Deslocamento a 4 apoios, joelhos por dentro dos braços (gatinhar) – Nível B e C.

Sistema de Avaliação Booleano (Executa/Não Executa)

- Apoios direcionados para a frente (Nível C);
- Olhar direcionado para a frente (Nível C).

Sistema de Avaliação Erros/Toques (penalizações)

- N.º de vezes que toca ou derruba o bastão - Corrida em Slalom (Nível C);
- N.º de vezes que não junta os pés - Corrida em Ayumi-Achi (Nível C);
- N.º de vezes que retira as mãos do peito – Multi-saltos pés juntos/afastados (Nível C).

Sistema de Avaliação Pontuação

- Joelhos por dentro dos braços - Deslocamento a 4 apoios (1 ponto sim / 0 pontos não) (Nível A, B e C).

Sistema de Avaliação Tempo (cronometrado)

- Registo do tempo total da realização do percurso (Nível A, B e C).

				1ª Jornada		2ª Jornada		3ª Jornada	
* Cadete	* Júnior	* Sénior	A	Circuito	Circuito	Circuito	Circuito	Circuito	Circuito
			B	Circuito	Circuito	Circuito	Circuito	Circuito	Circuito
			C	Circuito	Percurso	Circuito	Percurso	Circuito	Percurso

* Escalão + 14 anos (Cadete; Júnior; Sénior +18 e Sénior +35)

- **Cadete; Júnior; Sénior (+18) e (+35) Nível A, B e C:** Os atletas terão obrigatoriamente de realizar os circuitos e percursos contemplados no quadro a cima.

Exercícios Circuito Cadete; Júnior; Sénior (+18) e (+35) Nível A, B e C

Equilíbrio

- 1 - Deslocamento sobre banco sueco (posição invertida) – frente/costas - Nível A e B.
- 1 - Deslocamento sobre banco sueco (posição normal) – frente/costas - Nível C.

Sistema de Avaliação Booleano (Executa/Não Executa)

- Mantém o olhar direcionado para o sentido do deslocamento (Nível A, B e C);
- Mantém os apoios devidamente direcionados para frente (Nível A, B e C);
- Mantém o controlo corporal ao longo de todo o percurso (Nível A, B e C).

Coordenação

- 1 - Deslocamento (zenkutsu-dachi - calcanhar perna de trás levantado e perna atrasada fletida) com rotação do tronco e elevação dos braços, para o lado da perna que avança. Ida/Volta – Nível A;
- 2 - Deslocamento (Zenkutsu-dachi - calcanhar perna de trás levantado e perna atrasada fletida) com rotação do tronco para o lado da perna que avança. Frente/Costas – Nível B;
- 3 - Deslocamento (zenkutsu-dachi – calcanhar de trás levantado e perna atrasada fletida) frente/costas com elevação do membro superior do lado contrário á perna que avança – Nível C.

Sistema de Avaliação Booleano (Executa/Não Executa)

- Coordenação entre o trem inferior e superior (Nível A, B e C);
- Roda tronco e cabeça para o lado da perna que avança (Nível A e B);
- Mantém o tronco e a cabeça alinhado na vertical (Nível C);
- Apoios direcionados para a frente (Nível A, B e C).

Velocidade

- 1 - Corrida à máxima velocidade do ponto (A – B – A) Ida 20m/ Volta 20m – 40 metros (Nível A).
- 2 - Corrida à máxima velocidade do ponto (A – B – A) Ida 15m/ Volta 15m – 30 metros (Nível B).
- 3 - Corrida à máxima velocidade do ponto A para B – 20 metros (Nível C).

Sistema de Avaliação Tempo (cronometrado)

- Registo do tempo de realização (Nível A, B e C).

Flexibilidade

- 1 - Abertura dos apoios em frente com as pernas esticadas e os apoios alinhados (pés). Medida da bacia ao solo. (Espargata Bilateral) - Nível A, B e C.

Sistema de Avaliação Pontuação (1 a 5)

- Medida da bacia ao solo +20 cm (1 ponto) (Nível A, B e C);
- Medida da bacia ao solo 16 a 19 cm (2 pontos) (Nível A, B e C);
- Medida da bacia ao solo 11 a 15 cm (3 pontos) (Nível A, B e C);
- Medida da bacia ao solo 6 a 10 cm (4 pontos) (Nível A, B e C);
- Medida da bacia ao solo 0 a 5 cm (5 pontos) (Nível A, B e C).

2 - Abertura dos apoios em frente com as pernas esticadas e os apoios alinhados (pés).
Medida da bacia ao solo. (Espargata Frontal) - Nível A, B e C.

Sistema de Avaliação Pontuação (1 a 5)

- Medida da bacia ao solo +20 cm (1 ponto) (Nível A, B e C);
- Medida da bacia ao solo 16 a 19 cm (2 pontos) (Nível A, B e C);
- Medida da bacia ao solo 11 a 15 cm (3 pontos) (Nível A, B e C);
- Medida da bacia ao solo 6 a 10 cm (4 pontos) (Nível A, B e C);
- Medida da bacia ao solo 0 a 5 cm (5 pontos) (Nível A, B e C).

Força

1 - Saltitar com pés juntos (distância entre arcos 50 cm) - frente/costas (Ida/Volta) – Nível C.

Sistema de Avaliação Booleano (Executa/Não Executa)

- Mantém o tronco e a cabeça alinhados na vertical (Nível C);
- Realiza a impulsão com os dois apoios (Nível C);
- A receção do salto é feita dentro do arco (Nível C).

Sistema de Avaliação Tempo (cronometrado)

- Registo do tempo de realização (Nível C).

Sistema de Avaliação Erros/Toques (penalizações)

- Nº de vezes que toca no arco (Nível C);
- Nº de vezes que cai fora do arco (Nível C).

Força 2

1 - Castelo / Multi-saltos - Salto as Barreiras com elevação dos joelhos a frente (Centro+Direita+Centro+Esquerda+Centro+Frente+Centro+Trás). – Nível A e B

Sistema de Avaliação Booleano (Executa/Não Executa)

- Mantem as mãos estabilizadas durante a realização do exercício (Nível A e B);
- Efetua elevação dos joelhos a frente na execução do salto (Nível A e B);

Sistema de Avaliação Tempo (cronometrado)

- Registo do tempo de realização (Nível A e B).

2 – Salto em comprimento (apenas Nível A)

Sistema de Avaliação Medição da Distância

- ▶ Sem balanço dos braços (Registo da distância)
- ▶ Com balanço dos braços (Registo da distância)

3 – Flexões / Agachamentos / Abdominais (apenas Nível A)

Sistema de Avaliação (descendente) maior número de repetições em 30 segundos

- ▶ N.º de Flexões realizadas em 30 segundos.

Durante a realização só serão contabilizadas as flexões que forem feitas com o peito a tocar no solo;

- ▶ N.º de Agachamentos realizados em 30 segundos.

Durante a realização só serão contabilizados os agachamentos que forem feitos com a flexão das pernas a 90º;

- ▶ N.º de Abdominais realizados em 30 segundos.

Durante a realização só serão contabilizados os abdominais que forem feitos com a manutenção da flexão das pernas a 90º.

Percurso

- 1- Corrida em Slalom – Nível B e C;
- 2- Corrida em Ayumi-Achi (Deslocamento em Zenkutsu-Dachi) – Nível B e C;
- 3- Multi-saltos pés juntos/afastados– Nível B e C;
- 4.1- Deslocamento a 4 apoios, joelhos por dentro dos braços (gatinhar) – Nível C.
- 4.2- Corrida de costas (olhando sobre o ombro, mantendo a corrida linear) – Nível B.

Sistema de Avaliação Booleano (Executa/Não Executa)

- ▶ Apoios direcionados para a frente (Nível C);
- ▶ Olhar direcionado para a frente (Nível C).
- ▶ Executa a corrida de forma linear. (corrida olhando sobre o ombro) (Nível B)

Sistema de Avaliação Erros/Toques (penalizações)

- ▶ N.º de vezes que toca ou derruba o bastão - Corrida em Slalom (Nível C);
- ▶ N.º de vezes que não junta os pés - Corrida em Ayumi-Achi (Nível C);
- ▶ N.º de vezes que retira as mãos do peito – Multi-saltos pés juntos/afastados (Nível C).

Sistema de Avaliação Pontuação

- ▶ Joelhos por dentro dos braços - Deslocamento a 4 apoios (1 ponto sim / 0 pontos não) (Nível C).
- ▶ Executa a corrida de forma linear. (corrida olhando sobre o ombro) (1 ponto sim / 0 pontos não) (Nível B).

Sistema de Avaliação Tempo (cronometrado)

- Registo do tempo total da realização do percurso (Nível B e C).

Crítérios de Desempate

Circuito: Sistema de avaliação, por estações, com definição dos critérios de êxito e respetiva valoração e penalização. A prova realiza-se sem oposição direta e todos os competidores realizam a mesma tarefa o mesmo número de vezes. **O critério de desempate é o tempo de realização da estação de velocidade.**

Percurso: Sistema de avaliação, constituído por um conjunto de tarefas, com definição dos critérios de êxito e respetiva valoração e penalização, e que deve ser realizado sem interrupção. A prova realiza-se sem oposição direta e todos os competidores realizam a mesma tarefa o mesmo número de vezes. **O critério de desempate é o tempo de realização da tarefa.**

Artigo 7º

Open Madeira e Open Madeira Nível A

No escalão Sénior, nas disciplinas de Shiai Kumité e Shiai Kata existirão duas divisões competitivas:

- **Divisão 1:** Somente permitido a participação de atletas com participações e/ou em preparação para campeonatos nacionais federativos e/ou torneio internacionais.

Shiai-Kata – Katas Tokui da WKF / FNKP.

As regras de arbitragem são as utilizadas pela WKF / FNK-P para o escalão e para a época em curso.

- **Divisão 2:** Somente permitido a participação de atletas que nunca tenham efetuado nenhuma competição nacional FNK-P e/ou torneios internacionais.

Shiai-Kata – Katas Tokui da WKF / FNKP e/ou Katas básicos de cada estilo.

Nota:

Os atletas da disciplina de Kata que já tenham participações Nacionais poderão inscrever-se na divisão 2 da disciplina da Kumité.

Os atletas da disciplina de Kumite que já tenham participações Nacionais poderão inscrever-se na divisão 2 da disciplina da Kata.

Artigo 8º

Sistema de disputa

Shiai Kumite Individual Masculino / Feminino

- 1)** Infantis (8-9 anos) categoria de -40Kg e +40Kg em sistema de liguilha ou eliminação direta;
- 2)** Iniciados (10-11 anos) categorias de -45Kg e +45Kg em sistema de liguilha ou eliminação direta;
- 3)** Juvenis (12-13 anos) categoria -50Kg e +50Kg em sistema de liguilha ou eliminação direta;
- 4)** Cadete (14-15 anos) categoria de Open em sistema de liguilha ou eliminação direta;
- 5)** Júnior (16-17 anos) categoria de Open em sistema de liguilha ou eliminação direta;
- 6)** Juniores e Sub21 (Dos 16 anos aos 21 anos) categoria de Open em sistema de liguilha ou eliminação direta;
- 7)** Sénior (dos 18 aos 34 anos) categoria de Open em sistema de liguilha ou eliminação direta;

- 8) Sénior + 35 anos categoria de Open em sistema de liguilha ou eliminação direta;

NOTAS:

(1) Sempre que o número de participantes seja inferior ou igual a 4, aplica-se o sistema de liguilha. De eliminação simples e direta sempre que seja igual/superior a 5.

(2) – Margem de tolerância de 1Kg acima ou abaixo da categoria de peso em que está inscrito.

Atribuição de Pontuação:

- Atribuição de 3 pontos por Vitória;
- Atribuição de 1 ponto por empate;
- Atribuição de 2 pontos extras por cada Ippon;
- Atribuição de 1 ponto extra na ausência de faltas de categoria 1;
- Atribuição de 1 ponto extra na ausência de faltas de categoria 2.

Artigo 9º**Sistema de disputa****Shiai Kata Individual Masculino / Feminino**

- 1) Infantis (até 7 anos) categoria de Open em sistema de liguilha ou eliminação direta;
- 2) Infantis (8/9 anos) categoria de Open em sistema de liguilha ou eliminação direta;
- 3) Iniciados (10/11 anos) categoria de Open em sistema de liguilha ou eliminação direta;
- 4) Juvenis (12-13 anos) categoria de Open em sistema de liguilha ou eliminação direta;
- 5) Cadete (14-15 anos) categoria de Open em sistema de liguilha ou eliminação direta;
- 6) Sénior (A partir dos 16 anos) categoria de Open em sistema de liguilha ou eliminação direta;

7) Seniores (+35 anos) categorias de Open em sistema de liguilha ou eliminação direta;

NOTA: Sempre que o número de participantes seja inferior ou igual a 4, aplica-se o sistema de liguilha. De eliminação simples e direta sempre que seja igual/superior a 5.

Atribuição de Pontuação:

- Atribuição de 3 pontos por Vitória;
- Atribuição de 1 ponto extra por cada bandeira atribuída / favorável.

Artigo 10º

Regras de Competição

1. As regras adotadas para as provas da AKRAM são as em vigor na WKF / FNK-P, com as alterações verificadas neste regulamento e nos regulamentos anexos.
2. As provas desenrolar-se-ão através do:

Shiai Kata (Cadetes, Juniores e Seniores): Os praticantes apresentarão um Kata de livre escolha para os Níveis B e C. Para o Nível A aplica-se as regras da FNK-P.

Shiai Kata nos Escalões de Formação:

Nível C:

Infantis, Iniciados e Juvenis: Realização dos katas, obedecendo aos critérios de avaliação nos Opens Madeira.



Nível B:

Infantis: Realização dos katas, obedecendo aos critérios de avaliação nos Opens Madeira.

Iniciados e Juvenis: Realização dos katas, obedecendo aos critérios de avaliação nos Opens Madeira.

Nível A:

Infantis, Iniciados e Juvenis: Realização dos katas, obedecendo aos critérios de avaliação nos Opens Madeira.

Shiai Kumité: Para o Nível A aplica-se as regras da FNK-P.

KUMITE INFANTIS (8/9 ANOS):

- 1) As regras aplicadas são as da FNK-P, com as necessárias adaptações;
- 2) O tempo de duração dos combates é de 1 minuto;
- 3) O combate termina com a diferença de 6 pontos;
- 4) Será aplicado o regulamento com o maior rigor nos contactos excessivos no abdómen, peito, costas e a todos os pontos que se fazem referência no Artigo 8º (comportamentos proibidos) do regulamento de arbitragem da FNK-P;
- 5) Não pode haver qualquer tipo de contacto físico entre os atletas, nem para efetuar projeções, varrimentos ou desequilíbrios;
- 6) As projeções, varrimentos e desequilíbrios são proibidos;
- 7) Nas técnicas Jodan, não será permitido qualquer toque (A distância para pontuar Pontapés – Braços aumenta para 20cm);
- 8) Será penalizado o competidor que se baixar deliberadamente;
- 9) Não existe regra dos 10 segundos;

KUMITE INICIADOS:

- 1) As regras aplicadas são as da FNK-P, com as necessárias adaptações;
- 2) O tempo de duração dos combates é de 1,30 minuto;
- 3) O combate termina com a diferença de 8 pontos;
- 4) Será aplicado o regulamento com o maior rigor nos contactos excessivos no abdómen, peito, costas e a todos os pontos que se fazem referência no Artigo 8º (comportamentos proibidos) do regulamento de arbitragem da FNK-P;
- 5) Nas técnicas Jodan, serão aplicadas as regras dos cadetes (Pontapés, toque de pele – Braços, 10cm);
- 6) Será penalizado o competidor que se baixar deliberadamente;
- 7) Não existe regra dos 10 segundos;

KUMITE JUVENIS:

- 1) As regras aplicadas são as da FNK-P, com as necessárias adaptações;
- 2) O tempo de duração dos combates é de 2 minutos;
- 3) O combate termina com a diferença de 8 pontos;
- 4) Será aplicado o regulamento com o maior rigor nos contactos excessivos no abdómen, peito, costas e a todos os pontos que se fazem referência no Artigo 8º (comportamentos proibidos) do regulamento de arbitragem;
- 5) Nas técnicas Jodan, serão aplicadas as regras dos cadetes (Pontapés, toque de pele – Braços, 10cm);
- 6) Não existe regra dos 10 segundos;

KUMITE CADETES:

- 1) O tempo de duração dos combates é de 2 minutos;
- 2) O combate termina com a diferença de 8 pontos.

- 3) O tempo de duração dos combates é de 2 minutos para os masculinos (provas individuais ou por equipas) e 3 minutos nos combates individuais de disputa por medalhas;

KUMITE JUNIORES:

- 1) O tempo de duração dos combates é de 2 minutos;
- 2) O combate termina com a diferença de 8 pontos;
- 3) O tempo de duração dos combates é de 2 minutos para os masculinos (provas individuais ou por equipas) e 3 minutos nos combates individuais de disputa por medalhas;

KUMITE SENIORES:

- 1) O tempo de duração dos combates é de 3 minutos para os masculinos (provas individuais ou por equipas) e 4 minutos nos combates individuais de disputa por medalhas;
- 2) Nas categorias Seniores Femininos o combate é de 2 minutos (provas individuais ou por equipas) e de 3 para os combates individuais de disputa por medalhas;
- 3) O combate termina com a diferença de 8 pontos;

Critério de desempate nas liguilhas (Kumite):

- 1º - Ganha o atleta que tiver maior número de pontos marcados;
- 2º - Se o empate persistir, ganha o que tiver cometido menos faltas (C1 e C2);
- 3º - Se o empate persistir, ganha o que tiver marcado mais Ippons;
- 4º - Se continuarem empatados, faz-se um combate suplementar.

Critério de desempate nas liguilhas (Kata):

- 1º - Ganha o atleta que tiver maior número bandeiras a favor;
- 2º - Se o empate persistir, ganha o que tiver maior número de vitórias;
- 3º - Se o empate persistir, ganha o atleta mais novo em idade;
- 4º - Se continuarem empatados, faz-se um encontro suplementar.

Artigo 11º

Equipamentos

Kihon de Kumité: Podem se realizar com calça de fato treino e/ou calção + T-Shirt e com luvas.

Kihon de Kata: Podem se realizar com calça de fato treino e/ou calção + T-Shirt e/ou karate-gi

Nota: Karate-gi em conformidade com a regulamentação em vigor

Circuitos e Percursos: devem se realizar em calça de fato treino e/ou calção + T-Shirt

KUMITE INFANTIS (8/9 anos):

- a. Luvas,
- b. Peseiras.
- c. Protetor Corporal (Colete para todos competidores)
- d. Protetor bocal



KUMITE INICIADOS:

- a) Luvas,
- b) Peseiras.
- c) Protetor Corporal (Colete para todos competidores) e, Protetor de peito aprovado pela WKF para as competidoras femininas.
- d) Protetor bocal

KUMITE JUVENIS:

- a) Luvas;
- b) Caneleiras e peseiras;
- c) Protetor Corporal (Colete para todos competidores) e, Protetor de peito aprovado pela WKF para as competidoras femininas.
- d) Protetor bocal

KUMITE CADETES:

- a) Luvas;
- b) Caneleiras e peseiras;
- c) Protetor Corporal (Colete para todos competidores) e, Protetor de peito aprovado pela WKF para as competidoras femininas.
- d) Protetor bocal

KUMITE JUNIORES:

- a) Luvas;
- b) Caneleiras e peseiras;
- c) Protetor Corporal (Colete para todos competidores) e, Protetor de peito aprovado pela WKF para as competidoras femininas.
- d) Protetor bocal

KUMITE SENIORES:

- a) Luvas;
- b) Caneleiras e peseiras;
- c) Protetor Corporal (para todos competidores) e, Protetor de peito aprovado pela WKF para as competidoras femininas.
- d) Protetor bucal

NOTA:

- Os atletas devem estar equipados de Karate-Gi (com o cinto devidamente colocado) ou fato de treino durante a entrega de prémios no pódio.
- Não é obrigatório o uso de coquilha, mas caso seja utilizada, deve ser a aprovada pela WKF.
- A utilização de ligaduras ou protetores de pulso, por lesão, deve ser aprovada pelo Árbitro depois de ouvido o Médico da Prova.
- Nos escalões infantis, iniciados e juvenis, na execução do kata, é permitido o uso de óculos.

Artigo 12º**Classificações e Títulos**

1. Serão atribuídas a cada escalão as seguintes classificações e respetivos títulos no final das competições e em todas as provas:

TORNEIOS MADEIRA DE CIRCUITOS

1º Classificado – Campeão do respetivo escalão/género e Nível

2º Classificado – Vice-campeão do respetivo escalão/género e Nível

3º Classificado – 3º Lugar do respetivo escalão/género e Nível

OPENS MADEIRA

1º Classificado – Campeão do respetivo escalão/género e Nível

2º Classificado – Vice-campeão do respetivo escalão/género e Nível

3º Classificado – 3º Lugar do respetivo escalão/género e Nível

OPEN MADEIRA NÍVEL A

1º Classificado – Campeão do respetivo escalão/género e Nível

2º Classificado – Vice-campeão do respetivo escalão/género e Nível

3º Classificado – 3º Lugar do respetivo escalão/género e Nível

OPEN MADEIRA EQUIPAS DE SANBOM KUMITE

1º Classificado – Equipa Campeã do respetivo escalão

2º Classificado – Equipa Vice-campeã do respetivo escalão

3º Classificado – 3º Lugar do respetivo escalão

OPEN MADEIRA EQUIPAS DE KATA

1º Classificado – Equipa Campeã do respetivo escalão

2º Classificado – Equipa Vice-campeã do respetivo escalão

3º Classificado – 3º Lugar do respetivo escalão

OPEN MADEIRA EQUIPAS DE KUMITE

1º Classificado – Equipa Campeã do respetivo escalão

2º Classificado – Equipa Vice-campeã do respetivo escalão

3º Classificado – 3º Lugar do respetivo escalão

TORNEIO ESCOLAR

1º Classificado – Campeão do respetivo ano escolar (misto)

2º Classificado – Vice-campeão do respetivo ano escolar (misto)

3º Classificado – 3º Lugar do respetivo ano escolar (misto)

2. Serão atribuídas a cada participante os seguintes pontos de acordo com os seguintes critérios:

Campeão da respetiva Jornada/Escalão e Nível: **10 Pontos**;

Vice - campeão da respetiva Jornada/Escalão e Nível: **6 Pontos**;

Terceiro Classificado do respetiva Jornada/Escalão e Nível: **3 Pontos**;

Artigo 13º

Troféus

1. Os atletas participantes terão os seguintes troféus:

a) Em cada prova/jornada:

- Diploma de participação para os todos os escalões de Infantis, Iniciados e Juvenis no Torneio Madeira de Circuitos.
- Diploma de classificação para os todos os escalões no Open Madeira e Open Madeira Nível A
- Nas provas de equipas (Kata, Kumite e Sanbom Kumite) não serão atribuídos troféus e/ou diplomas nas jornadas.

2. A classificação no final das respetivas das competições servem para apurar os melhores atletas conforme o ranking regional, à exceção do Torneio Escolar que será realizado um Ranking próprio por escola e ano letivo.

3. A classificação final por equipas, apura as melhores equipas conforme os pontos obtidos em todas as jornadas nas respetivas vertentes e escalões.

Artigo 14º

Apoios e Sanções

1. Nas provas de circuitos, na zona em que os clubes estão integrados e que apresentem Técnicos de Zona (colaboradores/avaliadores/cronometristas), terão direito a um apoio em material desportivo definido no regulamento de apoio aos clubes.
2. Os Técnicos de Zona poderão excecionalmente ser atletas que participem na prova de circuitos, desde que sejam atletas dos escalões de Cadetes, Juniores e Seniores.
3. Os Técnicos de Zona, só terão esta categoria se participarem em todas as ações de formação calendarizadas para a zona onde o seu clube está representado.
4. Os clubes devem se fazer representar com pelo menos 1 Técnico de Zona, caso contrário serão impedidos de inscrever atletas na prova seguinte do Open Madeira Nível A, Open Madeira ou Open Madeira Equipas de Kata, Kumite e Sanbom Kumite, conforme a prova que esteja calendarizada.
5. A penalização do número anterior aplica-se a todos os clubes da zona em que estão integrados, independentemente de terem ou não atletas inscritos naquela prova.
6. A penalização do ponto 4 do presente artigo aplica-se apenas uma vez por cada falta cometida.

Artigo 15º

Transferências de atletas

1. O período de transferências de atletas entre os clubes só pode se realizar nos meses de julho e 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 16º

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 17º

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: _____