



## 1º Torneio de Karaté - Grupo Desportivo Pedreiras Centenário da Freguesia de Pedreiras

### Regulamento

Este torneio pretende chamar à participação e envolvimento de todos os atletas da **Amicale Karate – Portugal Martial Arts**, independentemente da sua idade e graduação.

O evento ocorrerá no Pavilhão Gimnodesportivo do Grupo Desportivo das Pedreiras, no dia 14 de Dezembro de 2024, com início pelas 09h30.

O torneio contempla provas de Kata individual, Kata equipas com bunkai e Kumite.

Haverá um briefing para Árbitros e Treinadores pelas 09h00.

O cronograma da prova será enviado a todos os treinadores até dia 30 novembro 2024.

#### Inscrições

O custo da inscrição é de 5€ por atleta, independentemente do nº de provas em que participa, e o pagamento deve ser feito pelo treinador, no pavilhão, no dia do torneio.

O prazo de inscrição termina no dia **5 dezembro 2024 às 24h00**. A ficha de inscrição deverá ser enviada devidamente preenchida para o e-mail [heldercosta9@hotmail.com](mailto:heldercosta9@hotmail.com)

Compete aos treinadores confirmar os respetivos escalões dos seus atletas e proceder à inscrição dentro do prazo limite, sob pena da não participação no mesmo.

#### Sorteio

Após a receção das inscrições, no dia 8 de Dezembro 2024, far-se-á o sorteio, que será reenviado atempadamente aos treinadores.

### **Prova de Kata Individual**

1. Os atletas devem ser portadores do equipamento necessário à participação na prova – Karate-gi, cinto da sua graduação e Caderneta de praticante AK.
2. Os atletas devem permanecer na área de aquecimento até à chamada para a sua prova.
3. As Katas a apresentar são de acordo com o **anexo 1**.
4. Os escalões são mistos e de acordo com o **anexo 2**.
5. Na prova de Kata, são 2 as Katas a apresentar, não havendo sequência específica. No entanto, o Karateca poderá repetir a primeira Kata, se assim o entender.
6. As performances são avaliadas por pontuação, recorrendo no mínimo a 3 árbitros.
  - a. Os critérios de avaliação, são:
    - i. Desempenho Técnico
    - ii. Desempenho Físico
7. No final das 2 Katas, o vencedor é quem tiver maior número de pontos, resultantes do somatório das 2 Katas realizadas. Em caso de igualdade pontual os atletas serão chamados e executar uma 3ª kata de desempate. Se o empate persistir, a decisão será tomada por Hantei.

### **Prova de Kata Equipas/Bunkai**

1. Os atletas das equipas devem ser portadores do equipamento necessário à participação na prova – Karate-gi, cinto da sua graduação e caderneta de praticante AK.
2. Os atletas das equipas devem permanecer na área de aquecimento até à chamada para a sua prova.
3. As Katas a apresentar são de acordo com o **anexo 1**.
4. A prova é executada por 3 elementos, independentemente do género, idade e graduação
5. Na prova de Kata Equipas com Bunkai, será apresentada apenas 1 kata, com a duração máxima de 5 minutos. Excedendo este limite máximo, a equipa será desclassificada.
6. As performances são avaliadas por pontuação, recorrendo no mínimo a 3 árbitros.
  - a. Os critérios de avaliação, são:
    - i. Desempenho Técnico
    - ii. Desempenho Físico
7. No final, a equipa vencedora é a que tiver maior número de pontos. Em caso de igualdade pontual as equipas serão chamadas a executar uma 2ª kata (podendo ser a mesma). Se o empate persistir, a decisão será tomada por Hantei.

### **Regulamento da prova de Kumite**

1. A prova de Kumite terá como base as regras da Federação Nacional de Karate, não se aplicando o fator peso, conforme o **Anexo 3**.

2. Os atletas devem ser portadores do equipamento necessário à participação na prova (Karate-gi, proteções AO e AKA e Cintos AO e AKA, boquilha, coquilha, proteção de peito e Caderneta de praticante AK).
3. Os atletas devem permanecer na área de aquecimento até à chamada para a sua prova.
4. Os escalões são Masculino e Feminino, de acordo com a idade, não sendo aplicado o fator peso.

### ***Outras Informações relevantes***

1. As provas estarão distribuídas por 2 áreas de competição com 3 árbitros/juízes e decorrerão de forma contínua. Cada área de competição terá uma mesa de apoio, com oficiais de mesa e auxiliares para marcação de pontuações.
2. A organização do Torneio convoca todos os instrutores, treinadores, monitores e técnicos de arbitragem para o seu decurso normal.
3. Todos os atletas participantes detentores de lugares de pódio estão obrigados a ser portadores de Karate-gi ou Casaco fato de treino da Amicale Karate.
4. Sendo um evento Associativo AK no pódio não são permitidas bandeiras, qualquer insígnia ou adereço que não seja exclusivo da Amicale Karate.
5. Haverá para todos os atletas diploma e medalha de participação, para além dos respetivos lugares de pódio.
6. A organização não se responsabiliza por qualquer acidente ocorrido durante o torneio. Os atletas devem ter o seguro desportivo válido.
7. O presente torneio conta com o apoio das seguintes entidades: Amicale Karate Portugal Martial Arts, Grupo Desportivo das Pedreiras, Freguesia das Pedreiras e Município de Porto de Mós.
8. Casos omissos no presente regulamento serão decididos pela organização do evento.

Pedreiras, 20 de Outubro de 2024

#### **Apoios:**



## 1º Torneio Karate Grupo Desportivo Pedreiras

### Centenário Freguesia de Pedreiras

#### Anexo 1

Kata	Nº Kata
Shi-oi-tsuki Shodan	1
Taikyoku Shodan	2
Taikyoku Nidan	3
Taikyoku Sandan	4
Hein Shodan	5
Hein Nidan	6
Hein Sandan	7
Hein Yondan	8
Hein Godan	9
Bassai Dai	10
Tekki Shodan	11
Jion	12
Empi	13
Hangetsu	14
Kanku Dai	15
Kanku Sho	16
Jitte	17
Bassai Sho	18
Gankaku	19
Gojushiho Sho	20
Jiin	21
Meikyo	22
Nijushiho	23
Shochin	24
Tekki Nidan	25
Tekki Sandan	26
Unsu	27
Wankan	28

## Anexo 2

Escalões Kata Individual (regras próprias)	Idade	Gradação
Pré Karaté	3-5	Branco-Amarelo
Infantis	6-9	Branco-Amarelo
		Laranja -Verde
		Azul ou +
Iniciados	10-11	Branco-Amarelo
		Laranja -Verde
		Azul ou +
Juvenis	12-13	Branco-Amarelo
		Laranja -Verde
		Azul -Vermelho
		Castanho ou +
Cadete	14-15	Branco-Amarelo
		Laranja -Verde
		Azul -Vermelho
		Castanho ou +
Júnior	16-17	Branco-Amarelo
		Laranja -Verde
		Azul -Vermelho
		Castanho ou +
Sénior	18-35	Branco-Amarelo
		Laranja -Verde
		Azul -Vermelho
		Castanho ou +
Veteranos	Mais 36	Branco-Amarelo
		Laranja -Verde
		Azul -Vermelho
		Castanho ou +

### Anexo 3

<b>Escalões Kumite</b>	<b>Nascidos de</b>	<b>Peso</b>
Iniciados	28-04-2012 a 27/04/2014	Não Aplicável
Juvenis	10/02/2010 a 27/04/2012	Não Aplicável
Cadetes	10/02/2008 a 09/02/2010	Não Aplicável
Júniors	10/02/2006 a 09/02/2008	Não Aplicável
Sub-21	10/02/2003 a 09/02/2006	Não Aplicável
Séniors	Nascidos antes 08/05/2006	Não Aplicável
Open	Nascidos depois de 09/05/2006	Não Aplicável