

# REGULAMENTO GERAL DE PROVAS

Aprovado em Reunião de Direcção de 7 de Julho de 2012

# FEDERAÇÃO NACIONAL DE KARATE PORTUGAL

## **Artigo 1º** **ÉPOCA DESPORTIVA**

1. A Federação estabelece como época desportiva oficial o período entre 01 de Setembro de um ano e 31 de Julho, inclusive, do ano subseqüente.
2. O calendário desportivo deverá ser distribuído, preferencialmente, de 01 de Outubro a 30 de Junho.

## **Artigo 2º** **COMPETIÇÕES OFICIAIS**

1. São consideradas provas oficiais de âmbito nacional, aquelas cuja organização pertence à Federação Nacional de Karate - Portugal (FNK-P)
2. As principais provas oficiais de âmbito Nacional da FNK-P são:
  - a) Campeonato Nacional de Individuais
  - b) Taça de Portugal
  - c) Torneio Olímpico
  - d) Campeonato Nacional de Clubes
  - e) Taça Feminina
  - f) Taça dos Campeões

## **Artigo 3º** **CALENDÁRIO DESPORTIVO**

1. A Federação estabelecerá até 31 de Julho da época em curso, o respectivo calendário desportivo, para o ano seguinte.
2. Este calendário poderá ser alterado pela necessidade de inclusão de qualquer prova internacional de nível federativo não programado ou quando razões suficientes o justifiquem, segundo critério federativo, devendo disso dar a FNK-P conhecimento atempado às Associações.
3. Quaisquer alterações só podem ser feitas pela FNK-P.

## **Artigo 4º** **REGRAS**

1. Todas as competições serão efectuadas de acordo com as regras em vigor na Federação Mundial ou Federação Europeia, adoptadas pela FNK-P, ou quando isso não for possível (por ex. escalões que não constam no programa internacional) com regras próprias adaptadas pela FNK-P e devidamente divulgadas.
2. A participação nas competições referidas no Artigo 2º implica a inscrição dos competidores na FNK-P para a época em curso

## Artigo 5º REGIÕES

1. Para efeitos de organização da competição existem seis (6) Regiões Nacionais:
  - a) Norte
  - b) Centro Norte
  - c) Centro Sul
  - d) Sul
  - e) Açores
  - f) Madeira
  
3. Os distritos de cada região são distribuídos da seguinte forma:
  - a) Região Norte
    - a) Viana do Castelo
    - b) Bragança
    - c) Braga
    - d) Vila Real
    - e) Porto
  
  - b) Região Centro Norte
    - a) Leiria
    - b) Aveiro
    - c) Coimbra
    - d) Viseu
    - e) Guarda
    - f) Castelo Branco
    - g) Portalegre
  
  - c) Região Centro Sul
    - a) Santarém
    - b) Lisboa
    - c) Setúbal
  
  - d) Região Sul
    - a) Évora
    - b) Beja
    - c) Faro
  
  - e) Região Açores (única)
  
  - f) Região Madeira (única)

## Artigo 6º ESCALÕES

1. Os competidores são distribuídos pelos seguintes escalões etários:

### 1.1 Kata

#### 1.1.1 Kata Individual

Até aos 9 anos	- Infantis
Dos 10 aos 11 anos	- Iniciados
Dos 12 aos 13 anos	- Juvenis
Dos 14 aos 15 anos	- Cadetes
Dos 16 aos 17 anos	- Juniores
Maior ou igual a 16 anos	- Seniores

#### 1.1.2 Kata Equipa

Dos 12 aos 13 anos	- Juvenis
Dos 14 aos 17 anos	- Juniores
Maior ou igual a 16 anos	- Seniores

### 1.1 Kumite

Dos 12 aos 13 anos	- Juvenis
Dos 14 aos 15 anos	- Cadetes
Dos 16 aos 17 anos	- Juniores
Maior ou igual a 18 anos	- Seniores

## Artigo 7º CATEGORIAS DE PESOS

Os artigos seguintes referem-se às categorias de pesos para todos os escalões nas provas de Kumite, sem prejuízo da Direcção da FNK-P proceder à sua alteração em conformidade com as directrizes da FMK, e EKF.

1. No escalão de JUVENIS as categorias de pesos do Kumite Masculino são:

- a. Menos 40 Kg
- b. Menos 45 Kg
- c. Menos 50 Kg
- d. Menos 55 Kg
- e. Menos 60 Kg
- f. Mais de 60 Kg

2. No escalão de JUVENIS as categorias de pesos do Kumite Feminino são:
  - a. Menos 40 Kg
  - b. Menos 45 Kg
  - c. Menos 50 Kg
  - d. Menos 55 Kg
  - e. Mais de 55 Kg
  
5. No escalão de CADETES as categorias de pesos do Kumite Masculino são:
  - a. Menos 52 Kg
  - b. Menos 57 Kg
  - c. Menos 63 Kg
  - d. Menos 70 Kg
  - e. Mais de 70 Kg
  
6. No escalão de CADETES as categorias de pesos do Kumite Feminino são:
  - a. Menos 47 Kg
  - b. Menos 54 Kg
  - c. Mais de 54 Kg
  
7. No escalão de JUNIORES as categorias de pesos do Kumite Masculino são:
  - a. Menos 55 Kg
  - b. Menos 61 Kg
  - c. Menos 68 Kg
  - d. Menos 76 Kg
  - e. Mais de 76 Kg
  
8. No escalão de JUNIORES as categorias de pesos do Kumite Feminino são:
  - a. Menos 48 Kg
  - b. Menos 53 Kg
  - c. Menos 59 Kg
  - d. Mais de 59 Kg
  
9. No escalão de SENIORES as categorias de pesos do Kumite Masculino são:
  - a. Menos 60 Kg
  - b. Menos 67 Kg
  - c. Menos 75 Kg
  - d. Menos 84 Kg
  - e. Mais de 84 Kg
  
10. No escalão de SENIORES as categorias de pesos do Kumite Feminino são:
  - a. Menos 50 Kg
  - b. Menos 55Kg
  - c. Menos 61 Kg
  - d. Menos 68 Kg
  - e. Mais de 68 Kg

# FEDERAÇÃO NACIONAL DE KARATE PORTUGAL

## **Artigo 8º** **REPRESENTAÇÃO**

1. Cada competidor representa o clube da Associação pela qual se encontra filiado na Federação. Assim teremos o competidor X do clube Y da associação Z.

## **Artigo 9º** **SORTEIOS**

1. Os sorteios para a realização das provas serão feitos em local data e hora a fixar em comunicado oficial, podendo a eles assistir:
  - a) Os Dirigentes e os Corpos Técnicos da Federação.
  - b) Os representantes das Associações e dos Clubes devidamente credenciados.
  - c) Os representantes da Comunicação Social.
2. A data referida no ponto anterior deve ser até ao 5º dia de calendário antes do início da prova.
3. O Sorteio estará disponível no site da FNK-P, no dia seguinte ao do sorteio.
4. A FNK-P estabelecerá cabeças de série de acordo com os critérios técnicos que estiverem estabelecidos:
  - a) 1º e 2º do Nacional da época anterior;
  - b) Campeões Regionais.

## **Artigo 10º** **SISTEMAS DE DISPUTA**

1. As provas oficiais de Kumite são feitas em sistema de eliminação simples e directa, com repescagens para os terceiros classificados.
2. As provas oficiais de Kata nos escalões Cadetes, Juniores e Seniores são feitas em sistema de eliminação simples e directa por bandeiras, com repescagens finais, de acordo com o regulamento de arbitragem Regras de Kata artigo 3º, nº2.
4. As provas oficiais de Kata nos escalões Infantis, Iniciados e Juvenis são feitas em sistema de eliminação simples e directa por bandeiras, com repescagens finais, de acordo com o regulamento de arbitragem Regras de Kata artigo 3º, nº2, podendo haver adaptações específicas. (Ver Lista Oficial da FNK-P, para estes escalões).

## **Artigo 11º** **INSCRIÇÃO DE COMPETIDORES**

1. A participação de um competidor ou equipa em qualquer prova oficial da FNK-P implica a respectiva inscrição, na mesma.
2. O competidor para poder disputar a competição, necessita de exhibir um documento de identificação oficial (BI, Passaporte, Carta de Condução, Cartão do Cidadão, BI forças armadas, desde que no activo) nas pesagens e no tatami.
3. Não serão aceites como elemento de identificação fotocópias ou outros cartões de

- identificação mesmo contendo fotografia.
4. A inscrição de um competidor ou equipa em qualquer prova oficial é feita directamente pelas Associações/Clubes.
  5. As Associações receberão as folhas oficiais de inscrição para as provas, no início de cada época desportiva, além de as mesmas estarem disponíveis no site da FNK-P.
  6. O prazo limite de inscrição situa-se até à data expressamente indicada em circular emitida para o efeito pela FNK-P, podendo ser feita alguma alteração até à data lá identificada, antes do dia do início da prova, e sempre por escrito, em impresso próprio fornecido pela FNK-P. Findo este prazo, não serão aceites quaisquer alterações.
  7. As Associações receberão o programa da prova, no máximo 8 dias antes da mesma se efectuar, a fim de o poderem divulgar aos clubes.
  8. Um competidor pode representar outro clube ou Associação na mesma época, desde que não tenha participado em provas oficiais da Federação na época em curso e participado à Federação a sua transferência com pelo menos 1 (um) mês de antecedência da competição.
  9. Para a inscrição dos competidores nas provas oficiais deverá observar-se o seguinte:
    - a) As Associações representadas devem estar no pleno gozo dos seus direitos de Sócio Ordinário perante a Federação.
    - b) Os Clubes que inscrevam competidores terão de estar certificados pela FNK-P.
    - c) Os participantes deverão estar devidamente filiados, com a Licença Federativa actualizada, taxa de inscrição paga, Seguro Desportivo e Exame Médico Desportivo para a época em curso.
    - d) Nas Provas Nacionais – Torneio Olímpico, Campeonato Nacional de Individuais, Taça de Portugal e Taça Feminina, todos os competidores participantes terão de ter a nacionalidade portuguesa. Será também admitida a participação de competidores com outra nacionalidade desde que sejam oriundos de países com quem o Estado Português tenha acordos de igualdade de direitos, desde que exibam o respectivo documento comprovativo.
    - e) No Campeonato Nacional de Clubes, os competidores das equipas participantes, podem ser cidadãos nacionais, comunitários ou cidadãos de países com quem o Estado Português, ou a União Europeia tenham acordos de reciprocidade, bem como ainda cidadãos de outras origens, desde que neste caso, em número não superior a dois (2), nas equipas masculinas, e um (1) nas equipas femininas, quando a prova seja de Kumite, sendo este número restringido a apenas um (1), seja em equipa masculina ou feminina, nas provas de Kata.

## **Artigo 12º**

### **ELEMENTOS DE IDENTIFICAÇÃO DE ATLETAS**

1. No início de cada prova, em reunião expressamente indicada no programa da prova, ou não, será fornecida pela organização um elemento identificador para os competidores, este será entregue aos treinadores, para ser distribuídos pelos competidores, bem visível, sem o qual não terão acesso à área de competição.
2. O Identificador do competidor, terá no seu verso, uma Ficha de Informação Médica, a preencher, se for caso disso, pelo Médico da Prova.

3. O competidor terá que entregar o identificador na altura de chamada, o qual lhe será restituído, caso prossiga na prova.

### **Artigo 13º**

#### **INSCRIÇÃO DE TREINADORES**

1. A inscrição de um treinador em qualquer prova oficial é feita pelo respectivo sócio de pleno direito e juntamente com a inscrição dos competidores.
2. Um treinador, inscrito como tal numa prova não poderá intervir em qualquer outra função no decorrer da mesma prova.
3. Um treinador pode representar mais do que um clube na mesma prova, desde que da mesma Associação, devendo constar nas fichas de inscrição dos respectivos clubes.
4. Os treinadores deverão estar devidamente filiados nesta categoria na FNK-P e com a sua licença anual de treinador em dia.
5. É exigido a qualificação mínima de treinador grau 2 para acompanhamento dos competidores em prova.
6. O clube poderá proceder à substituição do treinador, até ao início da prova, se aquele exercer qualquer cargo em algum órgão da FNKP. O treinador substituto poderá ter, nestes casos, a qualificação mínima de treinador grau 1 e terá de cumprir os requisitos apontados na alínea 4 deste mesmo artigo.
7. Nos campeonatos Infantis a Juvenis os clubes poderão inscrever quantos treinadores grau 1 pretendam, desde que enquadrados, no local da competição, no mínimo, por um treinador de grau 2 e cumpram os requisitos apontados na alínea 4 deste mesmo artigo.

### **Artigo 14º**

#### **ELEMENTOS DE IDENTIFICAÇÃO DE TREINADORES**

1. No início de cada prova, em reunião expressamente indicada no programa da prova, ou não, será fornecida pela organização um elemento identificador, que os treinadores deverão colocar em local bem visível, sem o qual não terão acesso á área de competição.

### **Artigo 15º**

#### **CINTOS, EMBLEMAS E PUBLICIDADE**

1. Os competidores deverão utilizar no local da competição apenas e só os cintos azuis ou vermelhos durante o decorrer de toda a prova.
2. Os competidores não poderão utilizar as insígnias nacionais durante as competições em que não estejam em representação da Seleção Nacional.
3. Os competidores apenas poderão utilizar um (1) emblema correspondente á sua Associação ou ao seu Clube, publicidade do Clube ou Associação, publicidade da FNK-P, e marcas originais do fabricante do Gi, de acordo com o Artigo 2 e “Apêndice 9” das Regras de Competição da FNK-P.

## FEDERAÇÃO NACIONAL DE KARATE PORTUGAL

### **Artigo 16º** **CHAMADA DE COMPETIDORES**

1. A chamada dos competidores far-se-á no local próprio, após anúncio da prova e tatami onde irá decorrer, com a indicação do primeiro e último nome, e Associação e/ou Clube.
2. Deverá o treinador indicar, aquando da chamada, a eventual ausência do(s) competidor(s), por forma a evitar inúteis perdas de tempo.
3. Serão efectuadas, na área de chamada, duas chamadas para os competidores.
4. Caso falte algum competidor será efectuada uma, e só uma, última chamada, no tatami onde se desenrolará a prova.
5. A chamada para a preparação e entrada em prova far-se-á igualmente pelo primeiro e último nome, e Associação e/ou clube.

### **Artigo 17º** **PESAGENS**

1. Os competidores ou equipas terão que estar no local da prova, uma hora antes do horário previsto no programa previamente divulgado, do início das provas em que vão participar (escalões de peso ou equipas).
2. O controlo de peso dos competidores será no início da manhã ou final da manhã, de acordo com o programa estabelecido pela organização.
3. A falta do competidor ao controle ou a não confirmação na categoria de peso implica a eliminação de todas as provas de Kumite e conseqüente penalização.
4. Nos escalões de Juvenis, estes terão uma tolerância de 500 gr (acima e abaixo) às categorias de peso, nos restantes escalões não será autorizada qualquer tolerância às categorias de peso.

### **Artigo 18º** **ACOMPANHAMENTO DE COMPETIDORES EM PROVA**

1. Os treinadores credenciados pela organização, poderão, durante a prova de Kata e Kumite e em local próprio indicado pela organização, acompanhar o seu competidor sem contudo interferir no desenrolar do combate.
2. Os treinadores credenciados pela organização, deverão estar equipados com um fato de treino que os identifique.
3. Os treinadores durante o Kumite poderão dar instruções aos competidores desde que em tom de voz próprio, e só quando o combate estiver parado ou for interrompido.
4. Finda a participação do seu competidor deverão, obrigatoriamente, abandonar a área de competição.

### **Artigo 19º** **LOCAIS DE COMPETIÇÃO**

1. As provas oficiais deverão ser disputadas em locais com área suficiente que permita

disponibilizar:

- a) Área de competição - espaço delimitado, por meio físico onde se inserem os tatamis e áreas de protecção adjacentes (mínimo de dois metros entre tatamis), onde só deverão permanecer os elementos directamente envolvidos na competição a decorrer (competidores em competição, árbitros, treinadores, controladores de mesa, médicos e paramédicos).
  - b) Área de chamada - espaço independente da área de competição onde será efectuada a chamada para as diferentes provas.
  - c) Área de aquecimento - espaço independente das áreas de competição e chamada onde os competidores desenvolverão os seus exercícios de aquecimento e aguardam a entrada na área de chamada. Deverá ser o espaço privilegiado de permanência dos competidores e treinadores quando não directamente empenhados na competição.
  - d) Excepcionalmente poderão a área de chamada e aquecimento funcionarem no mesmo espaço.
2. As áreas de competição para as provas oficiais deverão ser antecipadamente aprovadas pelo departamento de competição, e só poderão ser utilizadas após vistoria do Director de prova nomeado pela FNK-P.
  3. Os clubes, Associações ou outras entidades responsáveis pela parceria com a FNK-P pela organização das competições, deverão reservar locais próprios para os dirigentes federativos, entidades oficiais e outros convidados.
  4. As provas oficiais só poderão ser disputadas em áreas cobertas, salvo casos particulares, devidamente autorizados pela FNK-P.

## **Artigo 20º** **CLASSIFICAÇÕES E TÍTULOS**

1. As Competições Oficiais terão classificações em todos os escalões e categorias que se realizarem, com a respectiva atribuição de troféus e títulos.

### **a) Campeonato Nacional de Individuais:**

- I. Campeão Nacional de Kata do respectivo escalão.
- II. Vice-Campeão Nacional de Kata do respectivo escalão.
- III. Campeão Nacional de Kumite do respectivo escalão e categoria de peso.
- IV. Vice-Campeão Nacional de Kumite do respectivo escalão e categoria de peso.

No Campeonato Nacional apura-se também os respectivos Campeões Regionais, durante a sua fase regional:

- I. Campeão e Vice-Campeão Regional Norte, Centro Norte, Centro Sul, Sul, Madeira e Açores.

### **b) Taça de Portugal**

- I. 1º Classificado da Taça de Portugal em Kata Individual e no respectivo escalão.
- II. 2º Classificado da Taça de Portugal em Kata Individual e no respectivo escalão.
- III. 1º Classificado da Taça de Portugal em Kumite Individual na categoria Open do respectivo escalão.
- IV. 2º Classificado da Taça de Portugal em Kumite Individual na categoria Open do

respectivo escalão.

- V. 1º Classificado da Taça de Portugal em Kata Equipa e no respectivo escalão.
- VI. 2º Classificado da Taça de Portugal em Kata Equipa e no respectivo escalão.
- VII. 1º Classificado da Taça de Portugal em Kumite Equipa e no respectivo escalão.
- VIII. 2º Classificado da Taça de Portugal em Kumite Equipa e no respectivo escalão.

## **b) Torneio Olímpico**

- I. 1º Classificado do Torneio Olímpico em Kata Individual e no respectivo escalão.
- II. 2º Classificado do Torneio Olímpico em Kata Individual e no respectivo escalão.
- III. 1º Classificado do Torneio Olímpico em Kata Equipa e no respectivo escalão.
- IV. 2º Classificado do Torneio Olímpico em Kata Equipa e no respectivo escalão.
- V. 1º Classificado do Torneio Olímpico em Kumite Individual, no respectivo escalão e respectiva Categoria de Peso.
- VI. 2º Classificado do Torneio Olímpico em Kumite Individual, no respectivo escalão e respectiva Categoria de Peso.
- VII. 1º Classificado do Torneio Olímpico em Kumite Equipa, no respectivo escalão.
- VIII. 1º Classificado do Torneio Olímpico em Kumite Equipa, no respectivo escalão.

## **c) Campeonato Nacional de Clubes**

- I. Campeão Nacional de Clubes em Kata Equipa e no respectivo escalão.
- II. Vice-Campeão Nacional de Clubes em Kata Equipa e no respectivo escalão.
- III. Campeão Nacional de Clubes em Kumite Equipa e no respectivo escalão.
- IV. Vice-Campeão Nacional de Clubes em Kumite Equipa e no respectivo escalão.

## **d) Taça Feminina**

- I. 1ª Classificada de Kata Individual Taça Feminina no respectivo escalão.
- II. 2ª Classificada de Kata Individual Taça Feminina no respectivo escalão.
- III. 1ª Classificada de Kata Equipa Taça Feminina.
- IV. 2ª Classificada de Kata Equipa Taça Feminina.
- V. 1ª Classificada de Kumite Individual Taça Feminina, no respectivo escalão e Categoria de Peso.
- VI. 2ª Classificada de Kumite Individual Taça Feminina, no respectivo escalão e Categoria de Peso.
- VII. 1ª Classificada de Kumite Equipa Taça Feminina, no respectivo escalão.
- VIII. 2ª Classificada de Kumite Equipa Taça Feminina, no respectivo escalão.

## **e) Taça dos Campeões**

- I. 1º Classificado da Taça dos Campeões em Kata Individual e no respectivo escalão.
- II. 2º Classificado da Taça dos Campeões em Kata Individual e no respectivo escalão.
- III. 1º Classificado da Taça dos Campeões em Kumite Individual, no respectivo escalão e respectiva Categoria de Peso.
- IV. 2º Classificado da Taça dos Campeões em Kumite Individual, no respectivo escalão e respectiva Categoria de Peso.

2. Serão atribuídos ainda troféus aos classificados em 3º lugar.
3. Nas provas de Kumite e Kata por eliminatórias serão atribuídos dois 3º lugares, após repescagens.
4. Nas competições colectivas existirá um trofeu para o clube e medalhas para os competidores.
5. Nas competições com competidores do escalão de Pré-Infantis, Infantis, Iniciados e Juvenis poderão ser fornecidos diplomas de participação a todos os competidores.

## **Artigo 21º** **ENTREGA DE TROFEUS**

1. Os troféus serão entregues no decorrer da prova logo após a atribuição das classificações, desde que não ocorram situações impeditivas.
2. Deverá a organização providenciar local próprio, no espaço de competição, com a dignidade que tal merece, para a entrega dos troféus.

## **Artigo 22º** **CONTROLO ANTI-DOPAGEM**

1. Qualquer prova oficial poderá ser sujeita ao Controlo Antidopagem.
2. Todos os praticantes e agentes desportivos, inscritos na FNK-P, devem cumprir com todas as obrigações prescritas no Regulamento do Controlo Antidopagem da FNK-P.

## **Artigo 23º** **PROTESTOS**

1. Os protestos só poderão ser apresentados pelos treinadores dos clubes, credenciados como tal, durante o decorrer da prova.
2. Os protestos relacionados com a arbitragem só poderão incidir sobre os erros administrativos desta e não sobre a decisão dos membros do painel de arbitragem (de acordo com o artigo 11º das regras de arbitragem).
3. Os protestos deverão ser apresentados em modelo próprio, cedido pela organização e far-se-ão acompanhar de um cheque passado em nome da FNK-P, no valor previsto no regulamento de taxas da FNK-P e será emitido um recibo. O cheque será devolvido, caso seja dado provimento ao protesto.
4. O protesto será analisado pelo CA e Departamento de Competição que decidirão pelo provimento ou não, á luz dos regulamentos em vigor, não cabendo recurso da decisão tomada.
5. Caso seja decidido pelo não provimento do protesto deverá ser informado, por escrito, o treinador do fundamento da decisão.
6. Não sendo possível estabelecer a decisão, sobre o protesto, durante o decorrer da prova, será aquela tomada no prazo máximo de 10 dias após a prova, findo o qual será dado provimento ao protesto, com as consequências que daí advirem e a respectiva devolução do cheque emitido aquando do protesto.

## FEDERAÇÃO NACIONAL DE KARATE PORTUGAL

### **Artigo 24º** **HOMOLOGAÇÃO**

1. Todas as provas serão consideradas como homologadas quinze dias após a sua realização.
2. Caso tenha surgido algum protesto que obrigue a proceder a alteração de algum resultado, será dada homologação 24 horas após as rectificações tidas como necessárias.

### **Artigo 25º** **RECURSO HIERÁRQUICO**

1. As Associações/Clubes em último recurso poderão dirigir-se directamente ao Presidente da FNK-P.

### **Artigo 26º** **COMPETÊNCIA ORGANIZATIVA**

1. A organização de todas as provas federativas é da competência da FNK-P.
2. Poderão existir parcerias com as Associações/Clubes, em áreas em que a FNK-P entender por bem, mediante protocolo escrito.

### **Artigo 27º** **ESPECIFICIDADE DE PROVA**

1. Cada prova possui um Regulamento próprio, que não dispensa consulta.

### **Artigo 28º** **DIVERSOS**

1. Todos os prazos serão contados sem interrupção aos sábados, domingos e feriados.
2. As alterações a este regulamento só serão válidas depois de oficialmente comunicadas pela FNK-P, com indicação da data em que entram em vigor.

## ANEXOS

### KUMITE JUVENIS

1. O tempo de duração dos combates é de 2 minutos;
2. O combate termina com a diferença de 6 pontos;
3. 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;
4. Nas técnicas Jodan, serão aplicadas as regras dos cadetes;
5. Não existe regra dos 10 segundos;
6. Equipamento obrigatório:
  - Igual aos cadetes

**LISTA KATA PARA PROVAS DOS ESCALÕES DE FORMAÇÃO**

<b>INFANTIS</b> ( Até aos 9 ANOS)	<b>INICIADOS</b> (10-11 ANOS)	<b>JUVENIS</b> (12-13 ANOS)
<p><b>- Katas Básicos:</b></p> <p>Gekisai Taikyoku Fukyukata Heian ou Pinan Saifa</p>	<p><b>- Katas Básicos:</b></p> <p>Gekisai Taikyoku Fukyukata Heian ou Pinan Saifa</p>	<p><b>- Katas Básicos:</b></p> <p>Gekisai Taikyoku Fukyukata Heian ou Pinan</p> <p><b>e Tokui Kata da WKF</b></p>
<p>Os competidores terão de apresentar, no mínimo, (2) dois Katas diferentes da Lista acima, alternadamente em cada volta (eliminatória)</p>	<p>Os competidores terão de apresentar nas (3) três primeiras voltas (eliminatórias) (3) três Katas diferentes da Lista acima. A partir da (4ª) quarta volta (eliminatória) poderão repetir Katas desde que diferente do anteriormente executado e apenas uma vez.</p>	<p>O tipo de Kata será de acordo com o número de competidores. Se o número de competidores for menor ou igual a 8, o Kata a apresentar pode ser qualquer um da lista acima, mas sempre diferente em cada eliminatória. Se o número de competidores for maior do que 8, terão de apresentar nas (3) três primeiras voltas (eliminatórias) (3) três Katas diferentes. O Kata da 1ª volta (eliminatória), no caso do número de competidores for maior do que 8 terá de ser Básico. A partir da (4ª) quarta volta (eliminatória) poderão repetir Katas desde que diferente do anteriormente executado e apenas uma vez.</p>

**Observação:**

É importante que o kata apresentado se identifique com o Kihon do estilo.

**Notas:**

1- Nas equipas será utilizado o mesmo sistema.

# FEDERAÇÃO NACIONAL DE KARATE PORTUGAL

## PROVAS DE CADETES, JUNIORES E SENIORES LISTA DOS KATAS OBRIGATÓRIOS (SHITEI) DA WKF

SHOTO	SHITO	GOJU	WADO
Jion	Bassai Daí	Seipai	Seishan
Kanku Daí	Seienchin	Saifa	Chinto

## LISTA DOS KATAS LIVRES (TOKUI) DA WKF

	SHOTO	SHITO	GOJU	WADO
1	Bassai Daí	Jitte	Sanchin	Kushanku
2	Bassai Sho	Jion	Saifa	Naihanchi
3	Kanku Daí	Jiin	Seiyunchin	Seishan
4	Kanku Sho	Matsukaze	Shisochin	Chinto
5	Tekki Shodan	Wanshu	Sanseru	Passai
6	Tekki Nidan	Rohai	Seisan	Niseishi
7	Tekki Sandan	Bassai Daí	Seipai	Rohai
8	Hangetsu	Bassai Sho	Kururunfa	Wanshu
9	Jitte	Tomari Bassai	Suparimpei	Jion
10	Empi	Matsumura Bassai	Tensho	Jitte
11	Gankaku	Kosokun Daí		
12	Jion	Kosokun Sho		
13	Sochin	Kosokun Shiho		
14	Nijushiho Sho	Chinto		
15	Goju shiho Sho	Chinte		
16	Goju shiho Daí	Seienchin		
17	Chinte	Sochin		
18	Unsu	Niseishi		
19	Meikyo	Gojushiho		
20	Wankan	Unshu		
21	Jiin	Seisan		
22		Naifanchin Shodan		
23		Naifanchin Nidan		
24		Naifanchin Sandan		
25		Aoyagi (Seiryu)		
26		Jyuroku		
27		Nipaipo		
28		Sanchin		
29		Tensho		
30		Seipai		
31		Sanseiru		
32		Saifa		
33		Shisochin		
34		Kururunfa		
35		Suparimpei		
36		Hakucho		
37		Panchu		
38		Heiku		
39		Paiku		
40		Annan		
41		Annanko		
42		Papuren		
43		Chatanyara Kushanku		