

---

# REGULAMENTO DE COMPETIÇÃO

## EM PROVAS DE COMBATE

---



FEDERAÇÃO PORTUGUESA  
**LOHAN TAO**

---

**ANEXO 8 - SUBMISSION KEMPO**

---

## ANEXO VIII - SUBMISSION KEMPO

Masculinos e Femininos			
Escalão etário	Categorias Peso (kg)	Duração da prova	Vestuário de competição
4/5 anos	-18; -23; -28; -33; -38; +38	a) <b>Eliminatórias e Final</b> 1 round de 3 minutos.	b) Uniforme completo.
6/7 anos	-18; -23; -28; -33; -38; +38		
8/10 anos	-18; -23; -28; -33; -38; -43; -48; -53; +53		
11/13 anos	-23; -28; -33; -38; -43; -48; -53; -58; +58		
Masculinos			
14/15 anos	-38; -43; -48; -53; -58; -63; -68; -73; +73	a)	b)
16/18 anos	-48; -53; -58; -63; -68; -73; -78; -83; -88; -93; +93	a)	b)
19/40 anos	-53; -58; -63; -68; -73; -78; -83; -88; -93; +93	a)	b)
41/50 anos	-61; -67; -73; -79; -85; -91; +91	a)	b)
Femininos			
14/15 anos	-37; -41; -45; -49; -54; -59; -64; +64	a)	b)
16/18 anos	-47; -52; -57; -62; -67; -72; +72	a)	b)
19/35 anos	-47; -52; -57; -62; -67; -72; +72	a)	b)
36/45 anos	-52; -58; -64; -70; +70	a)	b)

### Equipamento de Proteção Obrigatório

Proteção peitoral obrigatória para as competidores **femininas** a partir dos 8 anos.

Proteção genital obrigatória em todos os escalões

### Técnicas Permitidas e Respetivas Pontuações

Takedowns e projeções	
Luta de chão com estrangulamentos, chaves de braço e de perna, técnicas de imobilização	
Takedowns, Varrimentos, Projeções de pequena amplitude	Um (1) Ponto
Projeções de grande amplitude	Dois (2) Pontos
Estrangulamentos / Chaves de Braço e Perna / Imobilizações (técnicas de pontuação) mantidas por 10 segundos	Dois (2) Pontos

### Técnicas Proibidas e Faltas

No caso de faltas intencionais repetidas o árbitro dará: Aviso, -1 ponto, -3 pontos e desqualificação
Dependendo da gravidade da falta, o arbitro central pode desclassificar o atleta diretamente ou após o primeiro/segundo aviso ao atleta, com a aprovação do arbitro responsável pela área
Não é permitido estrangulamento ou chaves de braços de pé
Não é permitido <i>sparring</i>
Não é permitido deitar-se voluntariamente, sem ação do adversário (luta passiva; -1 ponto)
Quaisquer técnicas que não estejam especificadas nas “Técnicas Permitidas” são ilegais
<i>Apenas as penalidades e pontos dados pelo árbitro central serão marcados na placa de pontuações</i>
<i>Tempo de luta de chão: o árbitro central permitirá continuar a luta de chão, desde que haja ação</i>

### Exemplo ilustrativo dos equipamentos

#### Canto Vermelho



#### Canto Azul

