



F.P.D.P.D.P.

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE DEFESA PESSOAL E DEFESA POLICIAL

**REGULAMENTO DE
COMPETIÇÃO**
(COMBATE E EXIBIÇÃO)



CONTEÚDO

Regras de Combate

- ARTIGO 1: Área de competição
- ARTIGO 2: Equipamento oficial
- ARTIGO 3: Arbitragem
- ARTIGO 4: Combate, categorias e tempo, especificações.
- ARTIGO 5: Pontuação
- ARTIGO 6: Comportamentos proibidos
- ARTIGO 7: Penalizações
- ARTIGO 8: Lesões e acidentes na competição
- ARTIGO 9: Protesto oficial
- ARTIGO 10: Poderes e deveres
- ARTIGO 11: Início, suspensão e fim dos combates

REGRAS DE FORMAS E EXIBIÇÃO

- ARTIGO 1: Área de competição
- ARTIGO 2: Uniforme oficial
- ARTIGO 3: Modalidades e regras de formas e exibição
- ARTIGO 4: Juízes
- ARTIGO 5: Critérios para decisão
- ARTIGO 6: Escalões.

APÊNDICES

- Terminologia
- Gestos e sinais
- Penalizações



Artigo 1 – Área de competição.

- 1 – A área de competição deverá ser plana e sem obstáculos.
- 2 – A área de competição será em tatami e deverá ser um quadrado no mínimo de 6 x 6m, e no máximo de 8x8m, a área poderá ser elevada até 1.5m a partir do solo.
- 3 – Na área de competição deverá estar marcada duas linhas paralelas entre si, com cerca de 1m de comprimento, a uma distância de 1.5m do centro da área de competição, a fim de situar os competidores
- 4 – Os árbitros laterais, estarão um de cada lado do tatami e fora deste, frente a frente e, terão mobilidade de 180º em relação ao tatami, o combate é regulado pelo árbitro central que estará em cima do tatami.
- 5 – Atrás do tatami e de frente para este, estará a mesa oficial de pontuação, com um anotador, um cronometrista e o chefe da equipa de arbitragem, o anotador anota e recebe as pontuações dos árbitros, o cronometrista controla o tempo de combate, inicia o cronometro quando o árbitro central der início de combate e este terminará quando o cronometrista tocar o gongo ou sineta, o chefe da equipa de arbitragem, aponta os vencedores, recebe os protestos e garante que tudo está dentro dos regulamentos.

Artigo 2 – Equipamento oficial.

ÁRBITROS

- 1 – Os árbitros centrais e laterais e demais avaliadores, (juízes de formas e exibição), devem usar o uniforme oficial designado pelo conselho de arbitragem, este uniforme deverá ser usado em todas as competições oficiais da federação.
- 2 – **O uniforme oficial será o seguinte:**
 - Calças em uso na respetiva associação a que o árbitro ou o juiz pertença.
 - Polo de cor preta com o símbolo da federação na zona do peito do lado esquerdo e, com a designação de árbitro ou juiz nas costas em letras brancas.
 - Outro uniforme que venha a ser aprovado pelo conselho de arbitragem.

COMPETIDORES

- 1 – Os competidores deverão usar calça e casaco de kimono ou t´shirt.
- 2 – No equipamento oficial só poderão usar nos braços, na zona do ombro, o emblema da associação a que pertence ou a bandeira do seu país, e na zona do peito do lado esquerdo só poderá usar o símbolo da associação e da federação, nas costas só poderá usar símbolo da associação a que pertence.
- 3 – O equipamento poderá ainda conter marcas originais do fabricante.



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE DEFESA PESSOAL E DEFESA POLICIAL



4 – A FPDP, poderá autorizar marcas ou anúncios especiais de patrocinadores oficiais.

5 – Os emblemas de peito ou de braço, não poderão ter medidas superiores a 12x12cm

6 – Os competidores estarão sinalizados com um pedaço de tecido de cor vermelha e azul para identificação.

TREINADORES

1 – Nos torneios, o treinador pode usar fato de treino da associação ou equipamento igual ao atleta.

2 – Só é permitido uma pessoa, (treinador/orientador), no lado de cada competidor.

Artigo 3 – Arbitragem.

1 – A equipa de arbitragem para cada encontro, consistirá num árbitro central e dois laterais e um chefe da equipa da arbitragem que estará na mesa.

2 – Os árbitros se possível serão de associações diferentes.

3 – Em caso de as decisões dos árbitros laterais, não serem unânimes quanto ao vencedor, o árbitro central decide o vencedor.

Artigo 4 – Tipos de combate, Categorias e tempo, especificações.

TIPOS DE COMBATE

Combate de mãos nuas e com armas.

- O combate de mãos nuas é dividido em 3 rounds: **Combate em pé; Combate de grappling e Combate no chão.**

- O combate com armas é dividido em 3 rounds: **Armado vs armado; Armado vs Desarmado e Desarmado vs Armado.**

- Menores de 14 anos só fazem combate em pé.



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE DEFESA PESSOAL E DEFESA POLICIAL



Combate de mãos nuas:

Combate em pé

1 – No combate em pé os atletas usam técnicas de punho e pernas, não sendo permitido agarrar nem derrubar.

Combate de grappling

1- No grappling não é permitido usar técnicas de impacto de qualquer tipo, os derrubes e projeções terminam assim que o oponente chegue ao chão, salvo se houver lugar a controlo no seguimento da técnica.

Combate no chão

1 – O combate começa com um ou dois joelhos no chão, não é permitido ficar em pé, não são permitidas técnicas de impacto de qualquer tipo, apenas técnicas de submissão.

Categorias e tempo

1 – **Categoria 1**, 6-7; 8-9 anos, 2 rounds de 1 minuto cada, com 1 minuto de descanso entre cada round

2 – **Categoria 2**, 10-11; 12-13 anos, 2 rounds de 1,5 minutos cada, com 1 minuto de descanso entre cada round.

3 – **Categoria 3**, 14-15; 16-17 anos, 3 rounds, de 2 minutos cada, com 2 minutos de descanso entre cada round.

4 – **Categoria 4**, a partir dos 18 anos de idade, 3 rounds de 3 minutos cada, com 2,5 minutos de descanso entre cada round.

Especificações

1 – As categorias 1 e 2, só fazem combate em pé.

2 – As categorias 3 e 4, fazem combate de mão nuas: um round de combate em pé, um round de grappling e um round de chão.

3 – Nas categorias 1 e 2, não é permitido bater abaixo da cintura, não é permitido cotoveladas, cabeçadas e joelhadas, nem ataques de punho com rotação.

4 – Nas categorias 3 e 4, não é permitido cotoveladas, nem cabeçadas.



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE DEFESA PESSOAL E DEFESA POLICIAL



5 – Nas categorias 1,2 e 3, é obrigatório o uso de todas as proteções no combate em pé, no combate de grappling e no combate no chão é obrigatório o uso de proteção de dentes e coquilha.

6 – Nas categorias 3 e 4 se forem permitidas técnicas de joelhos, estas têm de ser obrigatoriamente na zona do tronco.

7 – Na categoria 4, não é obrigatório o uso de capacete nem de proteção de tronco.

8 – Os competidores das categorias 3 e 4 usam os intervalos dos rounds para tirarem o material de proteção que não vai ser usado no round seguinte.

9 – No combate em pé, só é admissível o agarre se for para aplicar técnica de joelho ao tronco.

10 – No combate de grappling, quando um oponente executa um derrube ou projeção, pode haver finalização no solo, desde que esta, seja no seguimento do derrube ou projeção.

Combate com armas:

Armado vs armado

1 - Ambos os competidores possuem arma, podendo ainda usar as mãos e os pés para desferir impactos.

Armado vs desarmado ou desarmado vs armado

1 - Os competidores fazem um round armado e outro round desarmado.

Categorias e tempo

1 – **Categoria 3**, 14-15; 16-17 anos, 3 rounds de 2 minutos cada, com 2 minutos de descanso entre cada round.

2 – **Categoria 4**, a partir dos 18 anos de idade, 3 rounds de 3 minutos cada, com 2,5 minutos de descanso entre cada round.

Especificações

1 – As técnicas usadas no combate de mãos nuas em pé, são permitidas.

2 – Não é permitido cotoveladas, cabeçadas, nem ataques de punho com rotação.

3 – Se forem permitidas joelhadas, estas serão obrigatoriamente acima da cintura.



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE DEFESA PESSOAL E DEFESA POLICIAL



4 - É proibido aos competidores usar os paus para fazer estrangulamentos ou controlo de qualquer tipo, apenas é permitido técnicas de impacto.

5 - Os competidores são obrigados a usar: capacete com proteção frontal e abas laterais com proteção de pescoço, cervical e ombros, são obrigados ainda a usar luvas, bem como joelheiras e cotoveleiras, o material de proteção tem de ser homologado pela FPDP.

6 - O colete de proteção é obrigatório na categoria 3.

7 - O competidor que perca a arma durante o combate, pode tentar recuperá-la, o combate não para reaver a arma.

8 - No combate armado vs armado, se um competidor perder a arma, o outro não poderá usar duas armas, mas poderá continuar o combate com o oponente desarmado.

9 - Os ataques, nos combates com faca, só poderão visar o tronco e os membros superiores e inferiores do oponente.

10 - Os ataques, nos combates com pau, podem visar o corpo todo.

11 - É proibido aos competidores atirar as armas para fora da área de competição.

12 - É obrigatório o uso de todas as proteções definidas para este tipo de combate.

13 - No combate com armas podem ser usados paus ou facas, os paus serão de material plástico flexível, revestido a espuma e, não terão mais que 60cm de comprimento.

14 - As facas serão de material plástico flexível, sem bordos cortantes ou perfurantes e, na zona do gume terão um filtro de cor vermelha e azul, que servirá para marcar o adversário.

15 - No combate com facas, os competidores usarão um colete próprio para marcar os golpes, bem como proteção de antebraço e braço como o mesmo objectivo.

16 - No combate com armas, é permitido usar as mãos e as pernas para desferir impactos, são permitidos os mesmos golpes definidos para o combate em pé.

Artigo 5 – Pontuação.

Combate de mãos nuas

1 - No combate em pé os árbitros laterais avaliam: proteção, oportunidade, eficácia dos competidores, defesa e bloqueio de ataques, atribuindo a pontuação de 10 para o vencedor e de 9 para o vencido.

2 - No combate de grappling os árbitros laterais avaliam: a intencionalidade do derrube ou projeção, a iniciativa e o derrube ou projeção com finalização, atribuindo a pontuação de 10 para o vencedor e 9 para o vencido



3 – No combate no chão os árbitros laterais avaliam: a iniciativa, eficácia, o domínio em posições de vantagem, saída das posições de desvantagem e, a diversidade qualitativa. Atribuindo a pontuação de 10 para o vencedor e 9 para o vencido.

4 – Em qualquer um dos rounds, se um competidor desistir do combate, ou não tenha condições para continuar, perde o combate por KO.

Combate com armas

Armado vs armado, neste combate os árbitros avaliam a destreza e a técnica, quer nos ataques quer nas defesas, avaliam sobretudo a eficácia dos ataques e defesas com arma, bem como os restantes ataques de mãos e pernas.

- O competidor que conseguir desarmar o oponente, não pode continuar o combate com o opositor desarmado, o árbitro para o combate para o competidor reaver a sua arma.
- Se o desarme for por com recurso a técnica, o competidor que desarmou fica em clara vantagem sobre o oponente, sendo considerado uma contagem de proteção.

Armado vs desarmado e desarmado vs armado, neste combate os árbitros avaliam o desempenho dos competidores, nos moldes anteriores, com especial relevância para o competidor desarmado, (em desvantagem), para a eficácia das defesas, distâncias e sentido de oportunidade.

- Se o competidor desarmado retirar a arma ao oponente, este pode continuar com ela e mantê-la enquanto puder, considera-se como contagem de proteção.
- Se o competidor que começa desarmado, passar mais tempo com posse de arma do que o competidor armado, sem que este consiga reaver a arma, vence o round.

Artigo 6 – Comportamentos proibidos.

- 1 – Falsear ou exagerar uma lesão.
- 2 – Saídas consecutivas da área de competição.
- 3 – Aplicar técnicas que estão definidas como proibidas.
- 4 – Falar ou insultar o oponente, não obedecer as ordens do árbitro.
- 5 – Qualquer comportamento que seja censurável ou que vá contra o espírito da competição.



Artigo 7 – Penalizações

Falta 1- ligeira – mais que 2 aviso perde 1 ponto

- Saída consecutiva da área de competição.
- Evitar o combate.
- Falsear ou exagerar lesões

Gesto – Usando o gesto de penalização, esticando só o indicador da mão que aponta para cima, (penalização tipo 1), depois com o indicador o árbitro aponta para os lábios e com o dedo esticado, afastando o braço do corpo informando 1 aviso, se segundo aviso, mostrar o indicador e o anelar, e assim por diante.

Falta 2- séria – mais que 1 aviso perde 2 pontos

- Insultar o oponente.
- Não obedecer ao árbitro.
- Aplicar golpes proibidos.

Gesto – Usando o gesto de penalização, esticando o indicador e o anelar da mão que aponta para cima, (penalização tipo 2), depois com o indicador o árbitro aponta para os lábios e com dedo esticado, afastando o braço do corpo informando 1 aviso, se segundo aviso, mostrar o indicador e o anelar, e assim por diante

Falta 3 - grave – mais que 1 aviso perde 3 pontos

- Continuar com os comportamentos das faltas sérias, depois de ter perdido pontos.
- Pode ser desqualificado, depois de o árbitro central consultar os árbitros laterais.

Gesto – Usando o gesto de penalização, esticando o indicador, o anelar e o polegar da mão que aponta para cima, (penalização tipo 3), depois com o indicador o árbitro aponta para os lábios e com o dedo esticado, afastando o braço do corpo informando 1 aviso, se segundo aviso, mostrar o indicador e anelar, e assim por diante.

Falta 4 - muito grave – desqualificado

- Não obedece às ordens do árbitro.
- Atuar com malícia e total desrespeito para com o oponente.



- Quando comete ato que atenta contra a honra da competição, ou da FPDP.

Gesto - Virado para o competidor e, usando o gesto de penalização e de seguida o gesto de desqualificação.

- Os árbitros laterais, somam avisos e respetivos pontos de penalização nas folhas do combate, quando somarem 3 pontos negativos, a vantagem desse competidor se a tiver, passa a zero, ou seja, deixa de ter qualquer vantagem anterior, podendo perder o round, se for entendimentos dos árbitros.

- O competidor que tenha perdido 5 ou mais pontos num round, perde esse mesmo round.

Artigo 8 – Lesões e acidentes.

1 – Desistência é a decisão dada quando um competidor ou competidores não se apresentam quando chamados, quando não podem continuar o combate, quando abandonam o combate, ou por decisão médica. Dando nesse momento a vitória ao oponente.

2 – Se os competidores se lesionarem entre si e ao mesmo tempo, a vitória será dada ao competidor a que os árbitros considerem vencedor até á quele momento.

3 – Um competidor lesionado que tenha sido declarado incapaz pelo médico da prova, não poderá voltar a competir na mesma competição.

4 – Qualquer competidor que necessite de assistência médica, só poderá fazê-lo pelo período de 4 minutos, tempo a partir do qual é declarada a sua desistência.

Artigo 9 – Protesto oficial.

1 – Ninguém poderá protestar sobre a decisão da equipa de arbitragem.

2 – Os protestos só serão aceites quando alegadamente se infringe este regulamento, e só poderá ser feito pelo representante oficial do clube ou associação.

3 – O protesto, será um relatório escrito, enviado logo após o combate ou exibição que gerou o protesto, e será entregue ao representante do júri, ou chefe da equipa de arbitragem.

4 – Quem protesta deverá depositar uma quantia em dinheiro a definir pela FPDP, o protesto e o recibo de pagamento devem ser entregues ao representante da equipa de arbitragem.

5 – Se o protesto tiver fundamento, a quantia depositada será restituída e o protesto analisado.



Artigo 10 – Poderes e deveres

Concelho de arbitragem

- 1 – Assegurar a correta preparação de cada torneio conjuntamente com a comissão organizadora, considerando o arranjo das áreas de competição, a provisão de todos os equipamentos necessários para o controlo e supervisão da competição.
- 2 – Supervisionar e coordenar a atuação geral dos técnicos de arbitragem.
- 3 – Nomear substitutos.
- Nomear o representante do júri ou chefe da equipa de arbitragem.
- 5 – Realizar um briefing final sobre questões de índole técnica que possam aparecer durante a competição e para a qual não existem regras estipuladas.

Árbitro central

- 1 – Tem o poder de conduzir a competição, incluindo o início, a suspensão e o final da competição.
- 2 – Impor penalizações e advertências antes, durante e depois do combate.
- 3 – O árbitro dará todas as ordens e fará todos os anúncios.
- 4 – Em caso de empate dado pelos árbitros laterais tem o poder de decidir o vencedor.
- 4 – Só inicia o combate depois de confirmar que os árbitros laterais estão apostos e prontos.

Árbitros laterais

- 1 – Atribuem a pontuação do combate.
- 2 – Coadjuvar o árbitro central caso seja necessário.
- 3 – A equipa de arbitragem deve ser isenta, atenta e pró-ativa.

Artigo 11 – Início, suspensão e fim dos combates.

- 1 – O árbitro central e os laterais ocuparão as suas posições, e o árbitro central manda os competidores para os seus lugares, de onde farão os cumprimentos.



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE DEFESA PESSOAL E DEFESA POLICIAL



2 – Antes do início do combate o árbitro assegurasse que os competidores têm as proteções obrigatórias devidamente colocadas e, depois de confirmar que os competidores estão prontos, inicia o combate usando o termo ``COMBATE``.

3 - O árbitro central parará o combate, em saídas de tatami, para fazer advertências, por lesão ou por outro motivo que ache pertinente, usando o termo ``STOP``.

4 – No final do combate o árbitro central termina o combate usando o termo ``TERMINOU``.

REGRAS DE COMPETIÇÃO – FORMAS E EXIBIÇÃO

Artigo 1 – Área de competição

1 – A área de competição deverá ser plana e sem obstáculos.

2 – A área de competição deverá ser de tamanho suficiente que permita a realização ininterrupta da exibição, e poderá ser em tatami ou não.

Artigo 2 – Uniforme oficial

1 – Os uniformes oficiais são os mesmos definidos para o combate.

Artigo 3 – Modalidades e regras

FORMAS E EXIBIÇÃO

Formas

- Demonstração sequenciada, individual ou em conjunto, de técnicas de defesa e ataque, sem oponente.

Exibição/Demonstração

- Demonstração sequenciada de técnicas de ataque e defesa, contra um ou mais oponentes.



As modalidades

- Formas individuais e por equipa, com e sem armas.
- Demonstração de defesa pessoal.

Regras de entrada e saída da competição

- Os atletas são chamados 30 minutos antes do início da competição, pelos nomes de inscrição e pela associação a que pertencem, alinhando-se fora do tatami onde vão competir e em frente aos juízes, da esquerda para a direita, em todo o comprimento deste, se for competição por equipas, o chefe de equipa fica à frente e o resto da equipa atrás.
- Nas formas, o atleta saúda o tatami à entrada deste, entrando pelo topo em frente aos juízes e colocando-se em frente destes saudando-os, anunciam o nome da forma e iniciam a exibição, no final, esperam a pontuação dos juízes e saem pela lateral.
- Nas demonstrações, as saudações, entradas e saídas do tatami, são as mesmas que nas formas, depois de anunciarem a demonstração e, apresentarem as armas utilizadas, (se as houver), aos juízes, e iniciam a demonstração, no final aguardam pela pontuação dos juízes.
- A entrada para a modalidade de combate, é feita pelo lado correspondente ao lado do competidor.
- Os atletas podem ser chamados para repetir a exibição, (não pode sofrer alterações), em caso de dúvidas por parte dos juízes na atribuição da pontuação.
- Nas formas não há limite de tempo.
- Nas exibições o tempo será limitado ao máximo de 3 minutos e mínimo de 1 minuto.
- Se o competidor não comparecer nos 15 minutos subsequentes ao início da chamada geral e, 5 minutos subsequentes à chamada de tatami, é desqualificado.

Artigo 4 – Juízes

- 1 - A equipa de arbitragem será composta por 3 juízes, que estarão à frente da área de exibição, e atribuirão pontuação.
- 2 – Nas formas e exibição com armas, os juízes verificam as armas, (não sendo admissíveis armas reais, com gume ou pontiagudas), para garantir a segurança dos competidores.



Artigo 5 – Critérios para decisão

Na avaliação de desempenho dos competidores individuais ou em equipa os juízes deverão observar:

- 1 – Realismo e compreensão das técnicas utilizadas e nível de dificuldade.
- 2 – Velocidade, equilíbrio, foco e potencia.
- 3 – Utilização correta da respiração na ajuda à exibição.
- 4 – Concentração.
- 5 – Nas formas em equipa, a sincronização.

Artigo 6 – Escalões

- 1 – **Categoria 1** – As duas primeiras graduações.
- 2 – **Categoria 2** – Duas graduações a seguir à categoria 1.
- 3 – **Categoria 3** – As graduações restantes até castanho.
- 4 – **Categoria 4** – Castanhos.
- 5 – **Categoria 5** – Pretos.

As categorias atrás mencionadas, podem sofrer alterações, desde que fundamentadas e aprovadas pelo conselho de arbitragem.

APÊNDICES

Terminologia

Na competição de combate, o árbitro central usa a seguinte terminologia, gestos e observações.

Observações

- 1 – Deve certificar-se que os atletas estão a usar as proteções obrigatórias, bem como homologadas pela FPDP.
- 2 – Antes de dar início ao combate confirmar se os atletas estão prontos, informar os mesmos, que devem respeitar sempre as suas indicações.
- 3 – Confirmar com os árbitros laterais se estão prontos.



Terminologia

Cumprimento – Saudação entre os atletas.

Afastar – Dar espaço entre atletas ou mandar para os seus cantos.

Pronto – Confirmação de pronto.

Combate – Para dar início ao combate.

Stop – Se precisar de interromper o combate, por qualquer motivo.

Falta – Para indicar alguma falta, apontando para o atleta que a cometeu e o tipo de falta, depois de stop.

Terminou – Quando o tempo do round chega ao final.

Desqualificado – Quando por acumulação de faltas, ou em virtude de falta muito grave ou por comportamento.

Gestos e sinais

Cumprimento – Com os braços flectido e com os dedos esticados e apontando para cima, juntar as pontas dos dedos das duas mãos, em pirâmide.

Afastar - Com as pontas dos dedos das mãos esticados e juntos, afastar os braços lateralmente na direção dos ombros.

Pronto – Apontar a mão com os dedos esticados para cada um dos atletas.

Combate – Com o braço e os dedos esticados entre os atletas com um movimento descendente, para começar o combate.

Stop – Braços e dedos esticados entre os atletas, ou toque no ombro de cada um em simultâneo e afastando-os.

Falta – Braço direito a 45º apontando para cima, e com a palma da mão contrária, para baixo, com o indicador junto ao pulso, indicando falta.

Terminou – Com os dedos esticados e palmas viradas para baixo e antebraços cruzados, afastar os braços na direção dos ombros.

Desqualificação – O árbitro de frente para o competidor, faz o gesto de falta grave, e em ato contínuo e com o indicador aponta a 45º para cima, aponta na direção das costas de atleta, dando vitória ao oponente.



Gestos por perda de ponto

- Quando um atleta perde pontos por faltas cometidas, devem essas faltas ser contabilizadas pelos árbitros laterais, depois de assinaladas pelo árbitro central.
- Quando o árbitro central quer informar os laterais de perda de pontos por parte de um competidor, aponta para o atleta visado e, com o braço esquerdo flectido, com os dedos esticados com a palma da mão virada para baixo e com a ponta dos dedos a tocar no cotovelo do braço oposto, que fletido e apontando para cima, mostra o indicador, indicador e anelar ou indicador, anelar e polegar, indicando se a falta é 1, 2 ou 3.
- Esticando o braço e com os dedos informa a perda de pontos, (se 1, 2 ou 3).
- O árbitro central pode atribuir diretamente a perda de pontos a um competidor, sem ser por acumulação de avisos.