



FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA DE  
**KICKBOXING**

# **REGRAS ARBITRAGEM WAKO / FPK**

Actualização: Dezembro 2003

## ÍNDICE

<b>CAPITULO UM</b>	<b><u>SEMI CONTACT</u></b>	<b>3</b>
<b>CAPITULO DOIS</b>	<b><u>LIGHT CONTACT</u></b>	<b>12</b>
<b>CAPITULO TRÊS</b>	<b><u>FULL CONTACT</u></b>	<b>15</b>
<b>CAPITULO QUATRO</b>	<b><u>LOW KICK</u></b>	<b>30</b>
<b>CAPITULO CINCO</b>	<b><u>THAI KICKBOXING</u></b>	<b>31</b>
<b>CAPITULO SEIS</b>	<b><u>FORMAS MUSICAIS</u></b>	<b>35</b>
<b>CAPITULO SETE</b>	<b><u>DEVERES E RESPONSABILIDADES DE FUNCIONÁRIOS E OFICIAIS WAKO</u></b>	<b>38</b>

## CAPITULO UM - Semi Contact

### **ART.1 - KICKBOXING SEMI CONTACT**

---

- a. Cada Atleta tem de possuir o seu próprio PASSE DESPORTIVO WAKO ou FPK com o respectivo TESTE MÉDICO, válido por 1 ano, para ser apresentado nas pesagens.
- b. Em Campeonatos da Europa e do Mundo NENHUM ATLETA ESTRANGEIRO pode ser incluído em EQUIPAS NACIONAIS. Nas pesagens, os passaportes oficiais tem de ser mostrados aos oficiais encarregues.
- c. A competição de Semi Contact deverá ser executada no seu verdadeiro sentido, com técnicas leves e controladas e com contacto. É uma disciplina técnica com igual ênfase nas técnicas de braços e pernas.

### **ART.2 - ÁREA DE COMPETIÇÃO**

---

- a. A Área de Combate será chamada de Ringue;
- b. A dimensão do ringue será de 8 x 8 metros (25"x25");
- c. O ringue deverá estar numa plataforma elevada com uma superfície almofadada. Se o Promotor não conseguir obter uma plataforma elevada ele notificará o Presidente da WAKO que lhe poderá dar permissão para usar o chão do recinto ou um Ringue de Boxe. Despesas para não providenciar uma plataforma não serão consideradas razões válidas.
- d. Existirá uma Zona de Treinadores marcada no chão junto ao Ringue.

### **Art.3 - UNIFORMES E EQUIPAMENTO**

---

- a. Cada Atleta tem de usar um uniforme limpo e em boas condições. As calças têm de chegar ao tornozelo. A cintura poderá ser de atilho ou um elástico. A parte superior tem de ser um blusão ou uma camisa com decote em V. T-shirts de qualquer tipo são proibidas. A parte superior tem de mostrar o nome ou iniciais do país do Atleta tanto na parte de trás como na parte da frente.
- b. O Atleta tem de usar um cinto ou faixa à volta da cintura que represente a sua graduação.
- c. Publicidade a Patrocinadores ou seus logotipos podem ser usados no uniforme da seguinte forma:
  - PARTE SUPERIOR: Na parte superior da manga e/ou na zona do ombro, e não poderá ser mais largo do que 10 x 10 cm (4" x 4").
  - CALÇAS: de lado entre a zona do joelho e da anca.
- d. Se o Patrocinador do promotor não desejar que os Atletas usem outra publicidade que não a dele, então o Promotor e o seu patrocinador têm de providenciar patrocínios aos Atletas ou Países iguais às quantias de que eles tem de prescindir do seu patrocinador individual.

### **LUVAS DE PROTECÇÃO**

As Luvas de Protecção ou "Mitts" (luva que cobre separadamente o polegar e os quatro dedos) tem de ter um almofadado que não escorregue deixando a área de impacto a descoberto. O almofadado tem de cobrir o punho, polegar e área de impacto. A luva tem de cobrir os dedos, incluindo as pontas dos dedos, e tem de chegar pelo menos 5 cm (2") acima do pulso (obrigatório luvas de mão aberta).

### **PROTECÇÃO DE PÉS**

Protectores de Pés ou Botas têm de ter um almofadado que não escorregue deixando a área de impacto a descoberto. A bota tem de ser suficientemente larga para cobrir os dedos dos pés completamente. O calcanhar também tem de estar coberto e a bota tem de chegar pelo menos 5 cm (2") acima do tornozelo. A sola do pé não necessita de estar coberta.

### PROTECÇÃO DA CABEÇA

Protectores da Cabeça tem de ser usados e tem de cobrir a testa, têmporas, maxilar superior e ouvidos. O protector não pode de modo algum interferir na visão ou audição.

### PROTECÇÃO DE TÍBIAS

Protectores de Tíbias têm de ser usados. Não podem ter quaisquer partes duras tais como plástico, metal ou madeira.

### PROTECTOR DE BOCA

Protectores de Boca têm de ser usados.

### COQUILHA

Coquilhas têm de ser usadas. Todas as coquilhas têm de ser usadas por baixo das calças.

### EQUIPAMENTO DE PROTECÇÃO RECOMENDADO

Almofadados para joelhos, almofadados de antebraço e protectores de Peito são permitidos e recomendados. Este equipamento tem de possuir os mesmo padrões de todo o Equipamento de Protecção obrigatório atrás mencionado.

### LIGADURAS DE MÃOS

Ligaduras de Mãos podem ser usadas mas não podem exceder 61 cm (2') em comprimento ou ser mais largas do que 5 cm (2"). A ligadura pode ser segura no pulso com adesivo ou fita que não pode exceder 15 cm (6") em comprimento.

### EQUIPAMENTO DE PROTECÇÃO (em geral)

O Equipamento de Protecção não pode ter fivelas, adesivos ou fita que possa de qualquer forma causar ferimentos durante o combate.

## ***Art.4 - EXAME MÉDICO***

---

A condição física de cada Atleta tem de ser verificada anualmente e assinalada no seu passe desportivo internacional.

## ***Art.5 - CATEGORIAS DE PESOS E PESAGENS:***

---

### **Categorias de Pesos:**

#### **HOMENS ( SENIORES, de 16 até 45)**

- 57 kg  
- 63 kg  
- 69 kg  
- 74 kg  
- 79 kg  
- 84 kg  
- 89 kg  
- 94Kg  
+ 94 Kg

#### **MULHERES( de 15 até 40).**

- 50 kg  
- 55 kg  
- 60 kg  
- 65 Kg  
+ 65 kg

#### **JUNIORES (de 16 até 18 ANOS)**

Categorias de pesos são as mesmas das dos seniores

#### **INICIADOS ( MASC., de 10 até 5 ANOS)**

MT. 1,35  
MT. 1,45  
MT. 1.55  
MT. 1,65  
MT. +1,65

#### **INICIADOS (FEMININOS, de 10 até 14)**

Mt. 1,35  
Mt. 1.45  
Mt. 1,55  
MT. +1,55

- ◆ A idade da divisão Júnior será determinada da seguinte forma: Qualquer que seja a idade do Atleta Júnior no dia 31 de Junho será a divisão em que o Júnior competirá durante todo o ano. Isto permitirá que cada país tenha encontros de Equipas em qualquer altura do ano antes dos Campeonatos do Mundo da WAKO e não perder um Atleta devido a alteração da idade numa data posterior. Comprovação da idade é necessária.
- ◆ As pesagens de todos os Atletas em Campeonatos da Europa ou do Mundo serão efectuadas no dia anterior à competição. Eventos Nacionais podem ter as pesagens no mesmo dia da Competição.
- ◆ A hora e local para as pesagens têm de ser anunciado pelo Promotor, que tem de enviar um horário escrito a todos os Presidentes Nacionais descrevendo os detalhes.
- ◆ Pelo menos dois membros da Comissão Técnica têm de estar presentes nas pesagens. Um quadro tem de ser exposto com o nome, peso e país de cada atleta. Este quadro tem de ser assinado pelo atleta e por um membro da Comissão Técnica.
- ◆ O Promotor tem de providenciar uma Balança de Médico para todas as pesagens Oficiais. Estas balanças estarão disponíveis a todos os Atletas pelo menos um dia antes do dia das pesagens Oficiais.

#### **Art.6 - REGRAS DE COMBATE**

---

- a. O Atleta tem de se apresentar ao Juiz mais próximo do seu canto para ter o seu equipamento de protecção inspeccionado.
- b. Os Atletas não podem usar qualquer tipo de bijutaria nesta inspecção ou durante o combate.
- c. Depois do Atleta ter sido inspeccionado pelo Juiz ele esperará para entrar no ringue até que o Árbitro o tenha determinado.
- d. Os Atletas entrarão no ringue e tocarão luvas. Eles assumirão a posição de combate e esperarão pela voz de comando "Fight" do Árbitro.
- e. A duração dos assaltos será de dois (2) minutos, com um (1) minuto de intervalo entre assaltos em todas as Finais.
- f. A contagem de Tempo só será parada por ordem do Árbitro. A contagem de Tempo não é parada para atribuição de pontos por penalidades a não ser que o Árbitro julgue ser necessário. Não é permitido ao Árbitro falar com os Atletas durante o combate a não ser que tenha parado a contagem de Tempo.
- g. Os Atletas poderão ter um Treinador e um Segundo no seu canto durante o combate. Ambos deverão permanecer na Área de Treinadores durante o combate.
- h. Instruções do Treinador não serão permitidas, enquanto o combate estiver a decorrer.
- i. Apenas o Árbitro pode pedir para a contagem de tempo ser parada. Um Atleta pode pedir para a contagem de tempo ser parada para ajustar o Equipamento de Protecção ou verificar uma lesão. O Árbitro não necessita de parar a contagem de tempo se julgar que será retirada vantagem do outro Atleta. As paragens de contagem de Tempo serão mantidas ao mínimo.
- j. Se o Árbitro julgar que um Atleta está a usar paragens de tempo para descansar ou impedir que o seu adversário marque pontos, será dado um aviso e o Atleta poderá ser desqualificado por atrasar o combate ou recusar-se a combater.

#### **Art.7 - VOZES DE COMANDO**

---

- ◆ **"Shake hands"** - apertar as mãos no início do combate.
- ◆ **"Fight"** - combater, no início ou depois de uma interrupção do combate.
- ◆ **"Stop"** - parar, o combate é interrompido imediatamente e só pode recomeçar depois de uma nova voz de comando ter sido dada pelo arbitro. Quando os pontos estão a ser atribuídos, os Atletas têm de retornar imediatamente as suas posições iniciais.

### **Art.8 - ÁREAS LEGAIS DE ATAQUE:**

---

- ◆ CABEÇA: Face, lado, nuca e testa.
- ◆ TRONÇO: Frente e lado.
- ◆ PERNAS: Abaixo da barriga da perna (Varrimentos são permitidos).

### **Art.9 - ÁREAS ILEGAIS DE ATAQUE:**

---

- ◆ Cimo da cabeça.
- ◆ Costas (rins e coluna).
- ◆ Cimo dos ombros.
- ◆ Pescoço: Frente e lado.
- ◆ Abaixo do cinto (excepto para os varrimentos).
- ◆ Todas as técnicas cegas em geral.

### **Art.10 - TÉCNICAS LEGAIS:**

---

PONTAPÉS: "Front", "Side", "Back", "Roundhouse", "Hook" (apenas sola do pé).  
"Crescent", "Axe" (apenas sola do pé), "Jumps", "Spins".

PUNHOS: "Punch", "Backfist", "Ridgehand", "Hook".

VARRIMENTOS: Para pontuar com um Varrimento o atacante tem de ficar de pé em todas as circunstâncias. Se na execução de um Varrimento o atacante tocar o chão com qualquer parte do seu corpo que não os seus pés, NENHUMA pontuação será atribuída. Será atribuída pontuação ao atacante se o seu adversário tocar no chão, com qualquer parte do seu corpo que não os seus pés.

ATAQUES NO CHÃO: Um Atleta não pode atacar um adversário no chão. O Árbitro central é responsável por parar o combate imediatamente quando um dos dois Atletas tocar o chão com qualquer parte do corpo que não os pés. Golpes à cabeça ou corpo a um Atleta no chão podem levar a pontos negativos ou desqualificação.

NOTA ESPECIAL: Porque é extremamente perigoso atacar com a parte de trás do calcanhar, deve ser salientado que o Atleta que ataca tem que estender o seu pé de maneira a que a SOLA (parte de baixo) do pé seja usada como área de impacto quando executando os seguintes pontapés: AXE, HOOK, AND SPINNING HOOK.

Agarrar é permitido mas apenas por 3 segundos para pontuar com uma técnica legal.

### **Art.11 - TÉCNICAS E ACÇÕES ILEGAIS:**

---

- ◆ Ataques com qualquer técnica para além daquelas mencionadas no Art.7.
- ◆ Evitar ou recusar combater.
- ◆ Cair ou jogar-se para o chão sem justificação.
- ◆ Abandonar a Área de Combate. Se um Atleta abandonar a área (sair) sem ter sido empurrado, golpeado ou posto K.O. pelo seu oponente será vista como uma "Saída Voluntária" e receberá um aviso do Árbitro. Na segunda saída ele receberá um aviso oficial, enquanto na terceira saída o Atleta perderá um ponto. Na quarta o Atleta que sair da área será desqualificado (Aviso será utilizado durante todo o Combate).
- ◆ Ataques com maldade ou potência excessiva.

- ◆ Conduta anti-desportiva. Um Atleta terá apenas um único aviso, então o procedimento normal para penalização e desqualificação será seguido. Contudo, no caso de conduta anti-desportiva grosseira, o Atleta poderá ser desqualificado na primeira infracção.
- ◆ Atacar um Oficial tanto dentro como fora do ringue. Empurrar, agarrar sem qualquer outro propósito, cuspir ou mesmo a tentativa destas acções resultará na desqualificação imediata. No caso destas acções serem feitas por uma penalização, a pessoa envolvida poderá ser retirada do recinto de competição e o assunto enviado para o Comité Disciplinar da WAKO.

### **Art.12 - PONTUAÇÃO:**

Uma técnica legal toca numa área legal. A área autorizada de impacto da mão ou do pé tem de fazer um contacto "limpo". O Oficial tem de realmente ver a técnica tocar o alvo. A atribuição de pontos baseada no som do ataque não é permitida. Potência e força têm de ser contidas (em reserva), tal que fossem utilizadas poderiam ter lesionado, incapacitado ou atordoado o adversário e deixado o Atleta que usou a técnica e potência numa posição de vantagem.

NOTA ESPECIAL: Todas as técnicas tem de ser utilizadas com potência "razoável". Qualquer técnica que simplesmente toque ou raspe o oponente não será pontuada.

Se um Atleta saltar no ar para atacar tem que cair dentro do Ringue.

#### **Avaliação de dificuldade:**

1.	Soco	1 ponto
2.	Pontapé ao corpo	1 ponto
3.	Varrimento	1 ponto
4.	Pontapé à cabeça	2 pontos
5.	Pontapé ao corpo em salto	2 pontos
6.	Pontapé à cabeça em salto	3 pontos

NOTA: Nenhuma pontuação será atribuída a técnicas a seguir a varrimentos.

- ◆ A seguir a qualquer pontuação reconhecida a voz de comando "STOP" será utilizada e uma votação imediata para indicar quem pontuou será dada por todos os Oficiais do ringue.
- ◆ O Vencedor será o Atleta com o maior numero de pontos no final do tempo.
- ◆ No caso de um Atleta ganhar uma margem de 10 pontos, ele será declarado Vencedor.
- ◆ Outros métodos de vitória: Desqualificação, Não comparência.
- ◆ Expiração do Tempo e pontuação: Os Oficiais utilizam uma votação para determinar se o ponto foi feito antes ou depois do tempo ter expirado.

### **PENALIDADES - SAÍDAS**

#### ***Avisos utilizados durante o Combate***

- ◆ 1ª violação **Aviso**
- ◆ 2ª violação **Aviso Oficial**
- ◆ 3ª violação **Atribuição de ponto negativo**
- ◆ 4ª violação **Desqualificação**

NOTA ESPECIAL: Avisos por saídas da área de combate serão mantidos em separado dos Avisos de outras faltas.

- ◆ Violações grosseiras e sérias das Regras podem ser resolvidas imediatamente com um ponto negativo ou mesmo desqualificação em casos extremos.
- ◆ Sempre que um Árbitro julgar que uma desqualificação é necessária, ele conferenciará com todos os Juizes e com Director Técnico de Semi Contact para certificar que os procedimentos próprios estão a ser utilizados.
- ◆ Um Atleta não pode receber um Ponto e um aviso ao mesmo tempo.

### **Art.13 - ATRIBUIÇÃO DE PONTOS:**

---

Se o Árbitro vir uma acção que ele considere ser um ponto válido, ele utilizará a voz de comando "STOP" e imediatamente sinalizará o ponto tal como os Juizes. O Árbitro conta as decisões e atribui pontuação ao respectivo Atleta.

Se um dos Juizes vir uma acção que ele considere ser um ponto válido, ele tem de sinalizar imediatamente ao Árbitro que utilizará a voz de comando "STOP" e todos os Oficiais de ringue tem de ao mesmo tempo sinalizar a sua pontuação.

Em qualquer dos casos um ponto só pode ser atribuído por simples maioria.

### **Art.14 - PARAGEM DO COMBATE:**

---

#### **PARAGEM DA CONTAGEM DE TEMPO:**

Apenas o Árbitro tem o poder de parar o combate. Um Atleta pode pedir uma Paragem de Contagem de Tempo levantando o braço para verificar uma lesão ou ajustar o equipamento. O Árbitro não tem que fazer uma Paragem da Contagem de Tempo se julgar que seria uma vantagem desleal ou que possa de qualquer forma tirar a vantagem do outro Atleta.

Paragens da Contagem de Tempo serão mantidas ao mínimo. Se o Árbitro julgar que um Atleta está a usar Paragens da Contagem de Tempo para descansar ou impedir o outro Atleta de pontuar, um aviso será dado pelo atraso do Combate.

Apenas o Oficial Principal ou o Director Técnico de Semi Contact ou os seus representantes podem interromper o Combate de fora do Ringue. Eles chamarão a atenção do Árbitro que pedirá uma paragem de contagem de Tempo.

Se um Treinador desejar apresentar uma queixa ou protesto, ele notificará o Director Técnico de Semi Contact. O Director pode, se possível, tratar do protesto sem parar o combate.

#### **RAZOES PARA PARAGEM DA CONTAGEM DE TEMPO**

- ◆ Lesão (Ver Regra de Lesões e Tratamentos)
- ◆ Ajustar Equipamento de Protecção ou uniforme
- ◆ Para o Árbitro conferenciar com os Oficiais
- ◆ Para um Árbitro falar com um Atleta ou o seu Treinador
- ◆ Para assegurar segurança e "fair play"

A Paragem da Contagem de Tempo não é geralmente utilizada para atribuição de pontos. O Árbitro deve fazer isto com rapidez para assegurar que cada Atleta tem o benefício do tempo completo permitido para o Combate.

Árbitros que não sejam eficientes na administração do Combate, com rapidez e justeza, podem ser substituídos pelo Árbitro Principal do Torneio de Semi Contact da WAKO.

#### **LESÕES:**

No caso de uma lesão de um dos Atletas, o Combate será parado apenas o tempo suficiente para o Médico decidir se o Atleta lesionado pode ou não continuar.

Assim que o Médico chegue ao Ringue, apenas terá dois minutos para decidir se a lesão necessita de tratamento. Todos os tratamentos tem de estar terminados em dois minutos.

Se a lesão é de tal maneira séria as Regras anteriores não possam ser cumpridas, então o Combate será terminado.

Se o Combate tiver de ser parado por causa de uma lesão. Os Oficiais tem de decidir:

- A. Quem Causou a lesão.
- B. Se foi ou não uma lesão intencional.
- C. Se foi ou não por causa do Atleta lesionado..
- D. Se a lesão foi causada ou não por uma técnica ilegal.

- E. Se não houve violação das Regras por parte do atleta não lesionado então esse Atleta ganhará.
- F. Se houve violação de Regras por parte do Atleta não lesionado, o Atleta lesionado ganha por Desqualificação do adversário.
- G. Se o Atleta lesionado for considerado apto para continuar pelo Médico, então o Combate recomeçará.
- H. Nos casos envolvendo a Regra anterior, os juizes decidirão se algum dos Atletas deverá receber um ponto, aviso, ponto negativo, ou se não é necessária nenhuma acção.

## **Art.15 - OFICIAIS:**

---

### **PRESIDENTE DA COMISSÃO TÉCNICA**

O Presidente da Comissão Técnica actuará como responsável do Quadro de Recursos.

### **DIRECTOR TÉCNICO PARA SEMI CONTACT**

- ◆ Controlara os Ringues onde o Semi Contact será praticado.
- ◆ Pode interromper o Combate para responder ou tratar de protestos.
- ◆ Pode interromper o Combate se julgar que as Regras não estão a ser aplicadas correctamente.
- ◆ Ele actuará como Árbitro Principal para as áreas de Semi Contact.
- ◆ Pode substituir Oficiais que não estão a ter um desempenho a um nível aceitável.
- ◆ Pode nomear um substituto para ele próprio quando necessário.

### **ÁRBITRO**

- ◆ Um Árbitro Central por Combate.
- ◆ Os Árbitros serão seleccionados pelo Director Técnico da lista dada a ele pelo Arbitro Principal.
- ◆ Ele terá o poder para controlar o Ringue e os Atletas.
- ◆ A sua primeira responsabilidade será a segurança dos Atletas.
- ◆ Ele tem o poder para parar o Combate para atribuir pontos ou penalidades.
- ◆ O Árbitro é a única pessoa com autoridade para parar o Combate.
- ◆ O Árbitro pode dar avisos por violação das Regras sem confirmação dos Juizes.
- ◆ Ele não atribuirá pontos sem pelo menos um Juiz a confirmar a sua decisão.
- ◆ Quando forem dados avisos ou penalidades, nenhum ponto pode ser atribuído ao Atleta que praticou a infracção.
- ◆ Ele tem que dar todos os comandos em INGLÊS.
- ◆ Ele será responsável pelo cumprimento das Regras durante a Competição e certificar que todas as pontuações, penalizações e avisos são registados.
- ◆ Nos casos que o Árbitro julgue que uma desqualificação é apropriada, excepto nos casos ou instancias que requerem desqualificação automática, o Director Técnico para Semi Contact será consultado.

### **JUIZES**

- ◆ Dois Juizes de Linha por Combate, incluindo os Combates de Final.
- ◆ Os Juizes de linha ajudam o Árbitro a assegurar a segurança dos Atletas.
- ◆ Eles verificarão os Atletas antes do Combate para assegurar que o Equipamento de Protecção adequado está a ser usado.
- ◆ Quando um Juiz vê o que considera ser um ponto legal, ele tem de indicar imediatamente.
- ◆ Os Juizes tem de tomar atenção aos limites do Ringue e informar o Árbitro quando um dos Atletas sair da área.
- ◆ Se um Juiz detectar uma acção que ele julgue ser uma violação das Regras, ele tem de informar o Árbitro do que viu.

Nota Especial: O Árbitro e os Juizes devem de estar vestidos da seguinte forma: calças cinzentas, camisa Wako ou FPKB branca, gravata ou laço Wako ou FPKB, casaco azul com a insígnia Wako ou FPKB, e sapatos de ginásio pretos.

### CRONOMETRISTA.

- ◆ O Cronometrista estará encarregue do Relógio e da sineta.
- ◆ Ele parará e recomeçará o tempo apenas à voz de comando do Árbitro.
- ◆ Ele tocará a sineta no momento exacto que o tempo acabar.

### CONTADOR DA PONTUAÇÃO

- ◆ O Contador da Pontuação regista todos os pontos, avisos e penalizações dados pelo Árbitro.
- ◆ O Contador da Pontuação notificará o Árbitro quando uma vantagem de 10 pontos for alcançada por qualquer dos Atletas.
- ◆ O Contador de Pontuação tem de notificar o Árbitro quando os avisos somados totalizam um ponto negativo ou quando os pontos negativos somados significam desqualificação automática.

### ASSISTENTE DE RINGUE

- ◆ O Assistente de Ringue organizará os Atletas para que não haja atrasos entre combates.

## **Art.16 - ACÇÕES QUE O ÁRBITRO E OS JUIZES PODEM EFECTUAR**

---

### PONTOS

- ◆ O braço é levantado para indicar o Atleta que pontuou.
- ◆ Para atribuição de um ponto, pelo menos dois braços tem que estar levantados. Os Oficiais podem ter duas pontuações diferentes de dois valores diferentes. Se um Oficial vir uma pontuação de 2 pontos e outro vir uma de 1 ponto a pontuação mais baixa será atribuída.
- ◆ Se mais do que dois braços estão levantados, então ao Atleta, com o maior numero de decisões, ser-lhe-á atribuída a pontuação.
- ◆ Em situações em que há o mesmo número de braços levantados, a pontuação será atribuída a ambos os Atletas.
- ◆ Se dois Oficiais indicarem que não viram, então não podem ser atribuídos pontos. O Oficial restante não pode atribuir um ponto só por ele próprio.

O Director Técnico e o Árbitro devem de estar vigilantes para certificarem-se que os Juizes estão a fazer o seu trabalho correctamente. Se qualquer um dos Juizes indicar que não viu qualquer pontuação num número excessivo de vezes, ele pode ser substituído do Ringue.

### NENHUMA PONTUAÇÃO

- ◆ Braços cruzados em frente do Oficial ao nível da cintura.
- ◆ Se um dos Oficiais indicar uma pontuação e os outros dois sinalizarem que não viram, então não podem ser atribuídos pontos.
- ◆ Se um dos Atletas não tiver um mínimo de dois braços levantados não pode ser atribuída pontuação.
- ◆ Se o Árbitro usar a voz de comando "STOP" e der um aviso a um dos Atletas não podem ser atribuídos pontos ao Atleta que cometeu a infracção. Contudo, o outro Atleta pode receber um ponto e pode mesmo receber um duplo ponto por causa do aviso ao seu oponente. EXEMPLO: Um dos Combatentes executa uma técnica que merece pontuação, enquanto o outro viola as Regras pela segunda vez. Pontuação pode ser atribuída pela técnica limpa e legal do primeiro Atleta e ao mesmo tempo um ponto negativo pode ser atribuído pela violação de Regra do seu oponente.

## NÃO VIU

- ◆ Braços cruzados em frente da cara do Oficial.
- ◆ Oficial não conseguiu realmente ver a técnica atingir uma área legal.

## AVISO

Os avisos devem ser dados numa voz alta e clara para que os Atletas e Treinadores possam ouvir e perceber o aviso. O Árbitro deve estar virado para o Atleta que fez a infracção e dar o aviso.

## PONTO NEGATIVO

Para atribuir um ponto negativo o Árbitro tem primeiro de pedir paragem da contagem de tempo. Tem de estar voltado para o Contador de Pontuação e dizer que um ponto negativo deve ser atribuído ao Atleta que é penalizado, e dizer em voz clara porque é que o Atleta está a ser penalizado.

## DESQUALIFICAÇÃO

Se for necessário desqualificar, o Árbitro conferenciará com o Director Técnico para certificar-se que os procedimentos adequados estão a ser utilizados.

## CAPITULO DOIS – WAKO Light Contact

### **Art.1 - DEFINIÇÃO**

---

A competição em kickboxing Light Contact deverá ser executada, tal como o nome indica: com técnicas bem controladas. Igual ênfase deve ser feita em ambas as técnicas de braços e de pernas. O Light contact foi criado como um estado intermédio entre a kickboxing semi contact e a kickboxing full contact. É executado com tempo corrido. O árbitro central não avalia os combatentes mas apenas controla a respeito pelas regras. A avaliação completa é feita por três juizes, em papeis de pontuação da Wako.

- a. Cada Atleta tem de possuir o seu próprio PASSE DESPORTIVO WAKO ou FPKB com o respectivo TESTE MÉDICO, válido por 1 ano, para ser apresentado nas pesagens.
- b. Em Campeonatos da Europa e do Mundo NENHUM ATLETA ESTRANGEIRO pode ser incluído em EQUIPAS NACIONAIS. Nas pesagens, os passaportes oficiais tem de ser mostrados aos oficiais encarregues.

### **Art.2 - A ÁREA DE COMPETIÇÃO**

---

Em light contact pode ser usado um ringue (o mesmo que em full contact), mas é recomendada uma área aberta de 8 metros quadradas, coma a usada em semi contact.

Se possível, é também recomendado o uso de tapetes para a área de combate. Se não estiverem disponíveis, um chão de madeira servirá para as necessidades.

### **Art.3 - CATEGORIAS DE PESO**

---

As mesmas que em kickboxing semi contact, tanto para homens como para mulheres. O mesmo para Juniores em light contact, temos as mesmas categorias de peso. Não há cadetes em Light Kick.

### **Art.4 - UNIFORME E EQUIPAMENTO DE PROTECÇÃO**

---

O mesmo que em semi contact, com a única excepção das luvas: luvas de full contact são obrigatórias.

### **Art.5 - TÉCNICAS DE COMBATE**

---

As mesmas que em kickboxing full contact.

### **Art.6 - ALVOS AUTORIZADOS**

---

Os mesmo que em full contact.

### **Art.7 - TÉCNICAS E ALVOS NÃO AUTORIZADOS**

---

Os mesmos que em full contact.

### **Art.8 - NUMERO DE PONTAPÉS POR ASSALTO**

---

Mínimo de seis, tal como em full contact.

## **Art.9 - SISTEMA DE PONTUAÇÃO**

---

Todos os assaltos são avaliados separadamente, por cada um dos três juizes, de acordo com:

- ◆ numero de pontos pontuados
- ◆ habilidade de combinação
- ◆ execução de técnicas perfeitas
- ◆ estilo de combate limpo
- ◆ eficiência da defesa
- ◆ igual ênfase em técnicas de braços e pernas
- ◆ a condição física do Atleta durante e depois do combate

Um total de dez (10) pontos pode ser atribuído a cada um dos Atletas:

- ◆ se são absolutamente iguais 10:10
- ◆ se um é ligeiramente melhor 10:9
- ◆ se um é definitivamente melhor 10:8

Critério de pontos negativos, dados pelo Árbitro, após avisos prévios:

- ◆ estilo de combate não limpo
- ◆ agarrar constantemente
- ◆ baixar a cabeça e voltar as costas constantemente
- ◆ insuficientes técnicas de pernas
- ◆ contacto excessivo
- ◆ queda forte no tapete do adversário
- ◆ qualquer outra violação das regras

Qualquer combate muito equilibrado é para ser avaliado pela impressão global que o Atleta dá e não apenas por considerar os pontos acumulados. Se o combate parecer estar empatado o Árbitro não se deve colocar na frente ou separar o combate demasiado cedo.

Se houver um empate aos pontos, então o Atleta que tem a melhor técnica e tática ou que mostrou melhor defesa ou ataque é declarado vencedor. As razões para dar vantagem a um dos Atletas têm de ser marcadas pelo juiz no seu papel de pontuação, escrevendo o nome do vencedor no sítio adequado.

## **Art.10 - LIMITES DE TEMPO E LESÕES**

---

A duração do combate é decidida pelo promotor e pelo Árbitro Chefe. Deve durar 3 assaltos de 2 minutos cada, em torneios nacionais, em campeonatos Europeus ou do Mundo. O intervalo entre assaltos é de 1 minuto.

O combate deve ser interrompido se ocorrer uma lesão ou se o equipamento não estiver em condições ou no caso de violação das regras. O combate apenas pode ser interrompido pelo Árbitro (os juizes ou médico podem notificar o Árbitro que o tempo deve ser parado).

No caso de uma lesão, o tempo apenas pode ser interrompido até que o médico decida a gravidade da lesão, isto é, se o combate pode ou não continuar ou se tem de ser parado.

O tratamento da lesão apenas pode ser feito entre os assaltos ou depois do combate.

Uma interrupção feita pelo médico não deve exceder os 2 minutos.

Se a lesão necessita de ser tratada o combate tem de ser parado.

Em qualquer caso, cortes não podem cobertos com fita.

Se o combate é parado devido a uma lesão os oficiais têm de decidir:

- ◆ quem causou a lesão
- ◆ se foi ou não intencional
- ◆ se foi ou não uma lesão auto-infligida

Se a lesão não foi intencional e o atleta lesionado não pode continuar a combater imediatamente, o Atleta não lesionado é declarado vencedor por RSC.

Se a lesão é devido a uma violação das regras, o Atleta responsável é desqualificado.

Se a lesão é devido a culpa própria, o outro Atleta é declarado vencedor por RSC.

Em caso de qualquer lesão, o médico e mais ninguém tem a última palavra em como um Atleta pode continuar ou não a combater. O médico informará o Árbitro central da sua decisão, o qual actuará em conformidade.

Um Atleta pode a qualquer altura desistir de combater, levantando o braço e voltando as costas a indicar rendição. Neste caso o Árbitro chamará o outro Atleta ao seu canto e declarará ser ele o vencedor por Abandono.

## **Art.11 - DECISÕES**

---

As seguintes decisões podem levar ao fim de um combate:

1. Vencedor por pontos:  
O vencedor do combate é o Atleta ao qual a maioria dos juizes atribuiu mais pontos.

2. Vencedor por desqualificação do adversário:

### **Após três avisos o combate tem de ser parado.**

O adversário é o vencedor por desqualificação.

Em casos difíceis, o Árbitro pode desqualificar sem ter dado um aviso prévio.

Por exemplo:

- ◆ colocar fora de combate o adversário com um golpe não controlado à cabeça ou um ataque com maldade
- ◆ por bater excessiva e continuamente após a voz de comando de "Stop"
- ◆ por extremo anti-desportivismo - como a conduta de um Atleta, tal como insultar o Árbitro, o adversário ou mostrar um comportamento agressivo.

3. Vencedor por falta de comparência:

Esse Atleta é considerado vencedor, se o seu adversário não aparecer para o combate, devido a uma lesão ou qualquer outra razão.

4. Vencedor por paragem do combate ("Referee Stops Contest" - RSC):

Um combate pode ser parado se o Atleta não consegue combater ou defender-se. Também, no caso do outro Atleta mostrar total superioridade atlética. O Árbitro decide quem é o vencedor. Se o combate é parado porque um Atleta se lesionou, então os oficiais têm de tomar a decisão de acordo com o referenciado no Art.10 - LIMITES DE TEMPO E LESÕES.

Para mais informação acerca das regras de light contact, ver as regras de full contact.

## CAPITULO TRÊS – WAKO Full Contact

### **Art.1 - DEFINIÇÃO**

---

- a. Cada Atleta tem de possuir o seu próprio PASSE DESPORTIVO WAKO com o respectivo TESTE MÉDICO, válido por 1 ano, para ser apresentado nas pesagens.
- b. Em Campeonatos da Europa e do Mundo NENHUM ATLETA ESTRANGEIRO pode ser incluído em EQUIPAS NACIONAIS. Nas pesagens, os passaportes oficiais tem de ser mostrados aos oficiais encarregues.

### **Art.2 - EQUIPAMENTO DE RINGUE**

---

O seguinte equipamento de ringue tem de estar disponível:

- 2 cadeiras
- 2 bancos para os atletas entre os as saltos
- 2 taças e garrafas de água
- 2 baldes para água
- mesa e cadeira para os oficiais
- um gongo ou sineta
- cronómetros
- folhas de pontuação de acordo com o modelo WAKO
- um estojo de primeiros socorros
- um microfone ligado a um sistema de som

Os Treinadores nos cantos terão uma toalha e uma esponja, para assistir os atletas.

### **Art.3 - CATEGORIAS DE PESO PARA COMPETIÇÕES INTERNACIONAIS**

---

#### CATEGORIAS DE PESOS MASCULINOS

"Light bantman"	entre 48 e 51 kg
"Bantman-weight"	entre 51 e 54 kg
"Feather-weight"	entre 54 e 57 kg
"Light-weight"	entre 57 e 60 kg
"Light welter-weight"	entre 60 e 63.5 kg
"Welter-weight"	entre 63.5 e 67 kg
"Light middle-weight"	entre 67 e 71 kg
"Middle weight"	entre 71 e 75 kg
"Light heavy weight"	entre 75 e 81 kg
"Cruiser weight"	entre 81 e 86 kg
"Heavy weight"	entre 86 e 91 kg
"Super heavy weight"	mais de 91 kg

#### CATEGORIAS DE PESO FEMININAS

"Bantam-weight"	entre 46 e 48 kg
"Feather-weight"	entre 48 e 52 kg
"Light-weight"	entre 52 e 56 kg
"Middle weight"	entre 56 e 60 kg
"Light heavy weight"	entre 60 e 65 kg
"Heavy-weight"	entre 65 e 70 kg
"Super heavy weight"	mais de 70 kg.

## CLASSES DE PESO DE JUNIORES SÃO AS MESMAS DAS DOS SÉNIORES PESAGENS

No caso de campeonatos do Mundo ou Internacionais, bem como em competições Internacionais, as seguintes regras têm de se respeitadas:

- 1 Os Atletas de cada categoria serão pesados na noite anterior à da competição ou de manhã, entre as 8 e as 10, no mesmo dia em que forem sorteados para combater. O Comité Executivo ou outro delegado oficial da Wako tem permissão para modificar estas condições, no caso de um inevitável adiamento. Os combates começarão pelo menos 3 horas depois das pesagens, ou num menor período de tempo se o Comité Executivo assim o decidir, depois de consultada a Comissão Médica: desde que essa decisão não seja prejudicial a qualquer atleta (kickboxer), que tenha combates no início do torneio.
- 2 As pesagens serão feitas por delegados autorizados da Wako. Representantes WAKO de qualquer Associação Nacional podem estar presentes, mas não podem intervir em qualquer ocasião.
- 3 Cada Atleta será oficialmente pesado apenas uma vez. O peso registado nessa ocasião é definitivo. É permitido, contudo, ao representante de um país cujo Atleta não tinha o peso certo durante as pesagens oficiais colocá-lo noutra categoria de peso, desde que o país em questão tenha uma vaga nessa categoria, e que as pesagens não tenham terminado. É também permitido a todos os países substituir um kickboxer por outro, antes do final da primeira pesagem e do exame médico, na condição de, em cada competição em que são permitidos substitutos, o kickboxer em questão tenha sido registado como suplente para essa ou qualquer outra categoria de peso.
- 4 Antes de serem pesados, cada Atleta tem de ser declarado apto para combater, por um médico qualificado.
- 5 O peso é o que a balança mostra, quando o Atleta está despido. O peso tem que ser mostrado em medidas métricas. Balanças digitais podem ser usadas. Um Atleta só pode combater na categoria definida na pesagem.
- 6 Cada Atleta tem de ter na sua posse um cartão com a decisão escrita de um médico/doutor, bem como da decisão do oficial encarregue das pesagens.
- 7 O peso registado no primeiro dia oficial de pesagens define a categoria de peso do Atleta para toda a competição, mas (de acordo com a decisão da comissão técnica da Wako) ele tem de ser pesado todos os dias para se certificar que o seu peso não excede o máximo da categoria de peso em que ele ficou inscrito.

### Combates Internacionais:

No caso de torneios ou competições entre duas ou mais nações, as pesagens serão feitas por um membro designado pela Associação Nacional do país organizador, com a presença de um representante do país ou países participantes e com permissão para verificar o peso de cada kickboxer. Com cada vitória, o kickboxer ganhará 2 pontos para a sua equipa; com cada derrota, ele ganhará 1 ponto para a sua equipa, excepto no caso de ser desqualificado, em que não receberá nenhum ponto. A Associação do país que recebe uma equipa "visitante"; providenciará para esta uma balança (para verificação de peso) e uma

área de treino, quando o último visitante tiver chegado à cidade em que o combate terá lugar. Cada combate será arbitrado por árbitros da WAKO (combates mundiais, internacionais ou nacionais): dois ou três juizes podem igualmente ser oficiais se necessário. Cada Atleta tem, antes da pesagem, de ser avaliado pelo doutor designado pelo Comité Executivo e estar apto para combater.

Para assegurar as pesagens com sucesso, o Comité pode decidir começar o exame médico mais cedo.

#### ***Art. 4 - ÁREAS LEGAIS DE ATAQUE:***

---

As seguintes partes do corpo podem ser atacadas usando as técnicas autorizadas de combate:

- ◆ cabeça frente e lado
- ◆ tronco frente e lado
- ◆ pés apenas varrimentos

#### ***Art. 5 - ÁREAS ILEGAIS DE ATAQUE, TÉCNICAS PROIBIDAS E COMPORTAMENTO***

---

É proibido:

- 1 Atacar a garganta, baixo abdómen, rins, costas, pernas, articulações, partes baixas e parte de trás da cabeça e pescoço.
- 2 Atacar com o joelho, cotovelo, luva aberta e luva em cutelo. cabeça. polegar e ombro.
- 3 Voltar as costas ao adversário, fugir, deixar-se cair, agarrar intencionalmente, técnicas cegas, lutar ("wrestling") e baixar a cabeça abaixo da linha de cintura do adversário.
- 4 Atacar o adversário que está preso entre as cordas.
- 5 Atacar o adversário que está a cair no tapete ou que já está no tapete, isto é, assim que uma mão ou joelho tocar no tapete.
- 6 Sair do ringue sem qualquer razão durante um combate.
- 7 Continuar a combater depois da voz de comando "Stop" ou "Break" ou fim do assalto ter sido dada.
- 8 Untar a cara ou corpo com óleo.
- 9 Violações das regras e regulamentos podem, dependendo da gravidade, levar a avisos, pontos negativos ou mesmo desqualificação.

#### ***Art. 6 - TÉCNICAS LEGAIS***

---

As seguintes técnicas podem ser aplicadas:

Técnicas de braços:

- "jab/chop"
- "punch"

- "hook"
- "backfist"

Técnicas de pernas:

- "frontkick"
- "sidekick"
- "roundhousekick"
- "heelkick"
- "crescentkick"
- "axe kick"
- "jumpkicks"

Técnicas de projecção:

- varrimentos.

Técnicas de braços e pernas devem ser utilizadas igualmente durante todo a período de combate. Técnicas de pernas apenas são reconhecidas quando claramente mostra a intenção de atingir o adversário com potência.

Se um Atleta combate quase exclusivamente com os braços, então ele pode ser avisado ou punido com pontos negativos.

Se um Atleta combate quase exclusivamente com técnicas de pernas, então ele também pode ser avisado ou punido com pontos negativas.

#### ***Art. 7- NUMERO DE PONTAPÉS POR ASSALTO***

---

**Cada Atleta é obrigado a EXECUTAR um mínimo de 6 pontapés por assalto.** Ele tem de mostrar a intenção clara de atingir o adversário. Depois do primeiro assalto, o contador de pontapés tem de informar o Árbitro central, o qual por sua vez tem de informar o Atleta no seu canto acerca do número de pontapés em falta; Ele terá a oportunidade de recuperar os pontapés em falta no assalto seguinte. **Se não o fizer, o Árbitro central atribui-lhe 1 ponto negativo,** e assim por diante. **Caso não efectue os 6 pontapés no ultimo assalto, o Árbitro deve atribuir 1 ponto negativo no final desse assalto.**

#### ***Art. 8 - ASSALTOS***

---

Combates para disputa de títulos Profissionais do Mundo, Intercontinentais ou Europeus, terão respectivamente 12 ou 10 ou 8 assaltos de dois minutos, com um minuto de intervalo entre assaltos.

#### ***Art. 9 - COMBATE***

---

Cada Atleta pode ser assistido por um treinador e por um segundo, os quais devem obedecer às seguintes regras:

1. Apenas o treinador e o segundo podem subir ao ringue e apenas um deles pode entrar dentro das cordas.
2. Nenhuma instrução, ajuda ou encorajamento pode ser dado ao Atleta durante os assaltos.
3. Um segundo pode desistir do combate em nome do seu Atleta e pode também, se o Atleta estiver numa posição de dificuldade, atirar a esponja ou toalha para dentro do ringue, excepto quando o Árbitro estiver a fazer uma contagem.

4. Durante o combate, nem o treinador nem o segundo podem estar em cima do ringue. Eles têm, antes de cada assalto, remover toalhas, baldes, etc.
5. Qualquer treinador, segundo ou oficial, encorajando ou incentivando a audiência, a dar sinais de instrução, bem como encorajando um Atleta durante um assalto, pode ser suspenso da sua função para a competição em curso.
6. Um treinador ou segundo que viole as regras, pode receber um aviso ou ser desqualificado pelo Árbitro por comportamento incorrecto.

## **ART.10 – ÁRBITROS E JUIZES**

---

- ◆ Durante os campeonatos do Mundo ou Internacionais, cada combate tem de ser supervisionado por um Árbitro reconhecido pela WAKO, o qual será oficial no ringue, mas que não preencherá folhas de pontuação.
- ◆ Cada combate tem de ser avaliado por três juizes da WAKO, os quais estarão sentados longe da audiência e perto do ringue. Cada um dos três juizes tem de estar sentado no meio dos três respectivos lados do ringue.
- ◆ Para assegurar neutralidade, o Árbitro e os três juizes para cada combate serão escolhidos pela Comissão de Arbitragem, de acordo com as seguintes regras:
  1. Cada oficial virá de um país e Associação diferente das dos outros e das dos Atletas.
  2. Em nenhuma circunstancia podem dois dos Oficiais do mesmo combate, senão por "força-maior", serem do mesmo país.
  3. Um oficial não pode ter nascido ou viver num país que seja domínio, colónia ou que de qualquer outra forma dependa do país de qualquer dos Atletas do combate.
  4. Em caso de um oficial ter mudado de nacionalidade. ele não será oficial num combate em que um dos Atletas ou outros oficiais sejam do seu país nativo.
- ◆ No caso da Comissão de Arbitragem não ser capaz de aplicar as directivas acima mencionadas, devido a um caso especial, ela providenciará uma solução que garanta a neutralidade e imparcialidade dos oficiais nomeados, seguido de um relatório à Comissão Executiva.
- ◆ No caso da Comissão de Arbitragem não ser capaz, por qualquer razão, de aplicar as directivas anteriores, o nome ou nomes do Oficial ou Oficiais serão escolhidos por sorteio, pelo Presidente da Comissão de Arbitragem ou qualquer outra pessoa em seu nome, para o combate em questão.
- ◆ No caso de combates internacionais entre Equipas de duas ou mais Associações Nacionais, um combate por ser supervisionado de acordo com um acordo entre os oficiais representantes das Associações em questão, desde que o acordo não vá para além dos princípios básicos de arbitragem estabelecidos nos regulamentos da WAKO.
- ◆ Pessoas encarregues de arbitrar ou ajuizar um combate ou series de combates, não podem em qualquer altura actuar como director, treinador ou segundo de um kickboxer ou equipa de kickboxers que participem em combates, ou actuar como oficial num combate em que um Atleta do seu país participa.

- ◆ O Comité Executivo ou os seus representantes oficiais, para cumprir com o pedido do júri, pode temporariamente ou permanentemente suspender das suas funções qualquer Árbitro que, em suas opiniões, não respeite os regulamentos da WAKO; ou qualquer juiz cuja prestação não seja considerada satisfatória.
- ◆ Caso o Árbitro se torne inadequado durante o decorrer de um combate, o operador do gongo parará o combate. O Árbitro seguinte na lista internacional da WAKO de Árbitros neutrais, receberá as instruções necessárias para dirigir e arbitrar o resto do combate.

## **ART.11 – ÁRBITRO**

Um Árbitro exercerá funções no ringue. Ele vestirá um uniforme da WAKO ou FPKB (casaco azul com distintivo da WAKO ou FPKB, sapatos pretos, calças cinzentas, camisa branca, colarinho aberto para combates de qualificação, laço da Wako ou FPKB para combates de finais ou disputas de títulos).

Ele tem de:

- ◆ Verificar o equipamento de protecção e a roupa dos Atletas.
  - ◆ Certificar-se que um kickboxer debilitado não sofre golpes injustos e desnecessários.
  - ◆ Certificar que as regras de "fair-play" são estritamente cumpridas.
  - ◆ Supervisionar todo o combate.
  - ◆ No final de um combate, recolher e verificar as folhas de pontuação dos três juizes. Depois de verificar, ele tem de as entregar ao Presidente do Júri, ou, na sua ausência, ao locutor. O Árbitro não pode anunciar o vencedor levantando o braço do kickboxer ou de qualquer outra forma antes de o locutor o ter feito oficialmente. Se um Árbitro desqualificar um kickboxer ou terminar o combate, ele tem de primeiro indicar ao Presidente do Júri, o kickboxer que foi desqualificado e dizer as razões para dar o combate por terminado, para que o Presidente possa informar o locutor, que por sua vez, fará o anúncio publico.
- a. Ele tem de usar quatro vozes de comando:
- ◆ "STOP" quando diz aos Atletas para pararem de combater.
  - ◆ "BREAK" para separar uma posição de luta corpo-a-corpo, após a qual cada kickboxer tem de recuar antes de continuar a combater.
  - ◆ "FIGHT" quando diz para o combate continuar.
  - ◆ "TIME" para dar por finalizado o assalto ou para parar o cronómetro caso necessário (aperto de luvas, protecções, etc.).
- b. Quando o vencedor é anunciado, o Árbitro tem de levantar o braço do kickboxer.
- ◆ Ele tem de indicar aos kickboxers, por sinais e gestos apropriados, qualquer infracção dos Regulamentos.

## **PODERES DO ÁRBITRO**

O Árbitro tem o poder de:

1. Terminar um combate a qualquer momento se julgar que é demasiado desequilibrado.

2. Terminar um combate a qualquer momento se um dos kickboxers recebeu um golpe não autorizado ou se está ferido: ou se ele considerar um Atleta incapaz de continuar.
3. Terminar um combate a qualquer momento se julgar que os Atletas estão a ter um comportamento anti-desportivo. Em tal caso, ele pode desqualificar um kickboxer.
4. Avisar um kickboxer ou parar o combate e atribuir um ponto negativo ou aviso a um kickboxer por uma infracção.
5. Desqualificar um treinador ou segundo que violou os regulamentos, ou o próprio kickboxer se o treinador ou segundo não cumprirem as suas ordens.
6. Desqualificar, com ou sem aviso, um Atleta que cometeu uma infracção.
7. No caso de um K.O., suspender a contagem se um kickboxer recusar deliberadamente dirigir-se para um canto neutro, ou estiver relutante em o fazer.
8. Interpretar as regras desde que elas sejam aplicáveis ou compatíveis com o combate que está a decorrer; ou, num momento especial, decidir num procedimento que não aparece nas regras.
9. Se um kickboxer violar as regras mas não merecer necessariamente a desqualificação o Árbitro tem de parar o combate e dar um aviso ao kickboxer que cometeu a falta. Antes do aviso, o Árbitro tem de dizer ao kickboxer para parar de combater. O aviso tem de ser dado claramente, para que o kickboxer perceba a razão e causa da penalização. O Árbitro tem de sinalizar com a mão, para cada juiz, que um aviso foi dado e indicar claramente qual o kickboxer que foi penalizado. Depois de ter dado o aviso o Árbitro diz aos kickboxers para voltarem a combater. **Se um Atleta tiver 3 pontos negativos no mesmo combate, ele é desqualificado.**
10. Um Arbitro pode repreender um kickboxer. Repreensão significa um aviso dado pelo arbitro a um kickboxer por violar uma regra. Para fazer isto ele não necessita de parar o combate, e pode repreender o kickboxer durante o combate.

### Exame médico dos árbitros

Antes de exercer funções num torneio internacional regulado de acordo com as regras acima mencionadas, um Árbitro tem de ser submetido a um exame médico, de modo a provar a sua aptidão física para cumprir o seu papel no ringue. A sua visão deve ser pelo menos 6 dioptrias por olho. Um Árbitro não pode usar óculos, mas pode usar lentes de contacto. O Árbitro é obrigado a estar presente na reunião organizada pelo Júri Médico, antes de cada Campeonato.

### **ART. 12 - JUIZES**

---

1. Cada juiz tem de, independentemente, considerar os méritos dos dois Atletas, e tem de escolher o vencedor, de acordo com os regulamentos.
2. Durante o combate ele não poderá falar com os Atletas, outros juizes, ou qualquer outra pessoa, **com a excepção do Árbitro**. Ele pode, se necessário, no final de um assalto, notificar o Arbitro acerca de qualquer incidente que tenha passado despercebido, como por exemplo o comportamento incorrecto de um segundo, cordas mal esticadas, etc.

3. Um juiz marcará o número de pontos atribuído a cada Atleta, na sua folha de pontuação e a só em combates profissionais a sua decisão será anunciada ao público, no fim do combate.
4. Ele não sairá do seu lugar sem a decisão ter sido anunciada.

### **ART. 13 - CRONOMETRISTA**

---

1. A tarefa do cronometrista é tomar nota do número e duração dos assaltos, bem como das paragens da contagem de tempo.
2. Ele estará sentado junto do ringue.
3. Cinco segundos antes do início de cada assalto, ele fará com que o ringue fique livre, dando a ordem "seconds out"
4. Ele tocará o gongo no início e no fim de cada assalto.
5. Ele anunciará o número do assalto, antes de este começar.
6. Ele parará o combate temporariamente, quando tal for pedido pelo Árbitro.
7. Ele tomará nota de tempo extra com um relógio ou cronómetro.
8. No caso de um K.O, ele sinalizará com a mão ao Árbitro a contagem dos segundos, enquanto o Árbitro faz a contagem.
9. Se no final de um assalto, um kickboxer está no tapete e o Árbitro estiver a fazer uma contagem, o gongo não precisa de ser tocado no final dos dois minutos, mas apenas a seguir à voz de comando "FIGHT" do Árbitro, que indicará a continuação do combate. Os intervalos entre assaltos terão a duração de um minuto.

### **ART. 14 - AVALIAÇÃO E PONTUAÇÃO**

---

Cada assalto é avaliado separadamente por cada juiz. A avaliação de um assalto deve ser feita de acordo com:

- ◆ O número de áreas atingidas
- ◆ A efectividade do ataque
- ◆ A habilidade de combinações
- ◆ A aplicação de técnicas limpas
- ◆ O estilo de combate limpo
- ◆ A efectividade da defesa
- ◆ O equilíbrio de técnicas de braços e pernas
- ◆ O número correcto de pontapés efectuados
- ◆ A impressão global do desempenho atlético

### **ART. 15 - CRITÉRIO PARA PONTOS NEGATIVOS**

---

- ◆ Estilo de combate não limpo.
- ◆ Agarrar constantemente.
- ◆ Constante e contínuo baixar de cabeça ou voltar de costas.
- ◆ Insuficientes técnicas de pernas.
- ◆ **Três avisos: 1º - aviso ; 2º - aviso oficial; 3º - ponto negativo.**
- ◆ Qualquer violação das regras.

Todo o combate muito equilibrado deve ser julgado pela impressão global e não por considerar individualmente as áreas atingidas. De modo a não

prejudicar um combate muito equilibrado, o Árbitro não deve colocar-se muito junto dos Atletas e não deve separa-los demasiado cedo.

Se um Atleta tiver de ser declarado vencedor num torneio onde existe um empate, então o vencedor é o Atleta que tem melhor técnica e tática ou que mostrou melhor defesa.

## **ART. 16 - DECISÕES**

---

As decisões serão tornadas como se segue:

- ◆ **Vitória por pontos:** no final do combate, o kickboxer que obteve a vitória por decisão da maioria dos juizes é declarado vencedor (vitória por maioria). Se ambos os kickboxers estão simultaneamente lesionados ou K.O. e não podem continuar o combate, os juizes tomarão nota dos pontos obtidos por cada Atleta até à altura, e o kickboxer com mais pontos será declarado vencedor. Em combates profissionais, esta regra só será aplicada depois do final do 3º assalto. Doutro modo o combate será considerado nulo ("NO.CONTEST").
- ◆ **Vitória por desistência:** se um kickboxer desiste voluntariamente, devido a lesão ou qualquer outra razão; ou não prossegue o combate depois do minuto de intervalo entre assaltos, o seu adversário será declarado vencedor.
- ◆ Vitória por paragem, por ordem do Árbitro ("Referee Stops Contest" - RSC):
  - **Afastamento:** se um kickboxer é afastado por conselho do Árbitro, ou se estiver a ser castigado excessivamente, o combate será terminado e o seu oponente será declarado vencedor.
  - **Lesão:** se o Árbitro julgar que um Atleta não está em condições de continuar o combate, devido a lesão ou qualquer outra razão física, o combate será terminado e o seu oponente declarado vencedor: O direito de tomar tal decisão é incumbido ao Árbitro que pode consultar o Médico. Tendo feito tal, o Árbitro seguirá o conselho do Médico. Quando o Árbitro pedir a intervenção do médico, eles serão os únicos oficiais presentes no ringue. Não serão permitidos segundos.
  - **Vitória por desqualificação:** se um kickboxer for desqualificado, o seu oponente será declarado vencedor. Se ambos os kickboxers forem desqualificados, a decisão será anunciada de acordo com tal. Um kickboxer desqualificado não pode receber qualquer prémio, medalha ou trofeu; qualquer prémio monetário, graduação ou titulo da competição na qual ele foi desqualificado; excepto no caso quando a Comissão Executiva decidir diferentemente (na sua ausência, a decisão pode ser tomada pelo Júri, ou se não existir, pelo oficial responsável

pelo evento). Tal decisão quando não tomada pela Comissão Executiva pode ser, seguida de um apelo, submetida a revisão e confirmação pelo próprio Júri.

- o **Vitória por falta de comparência:** quando um kickboxer está presente no ringue e pronto a combater, e o seu oponente não comparece quando anunciado pelo altifalantes, depois de dois minutos, o gongo será tocado e o árbitro declarará o primeiro kickboxer vencedor por falta de comparência. Ele pedirá aos juizes que anotem nas folhas de pontuação de acordo com tal; ele recolherá as folhas e chamará o kickboxer ao centro do ringue, e levantará o seu braço como vencedor.

### **ART.17 – ALTERAÇÃO DE UMA DECISÃO**

---

Todas as decisões Públicas são definitivas e não podem ser alteradas a não ser:

1. Serem descobertos erros no cálculo dos pontos.
2. Um dos juizes declarar ter trocado as pontuações dos combatentes.
3. Existirem evidentes violações das regras da WAKO.

Todos os protestos serão tratados imediatamente pelo Árbitro principal do ringue com a ajuda da comissão técnica da WAKO. Após a discussão, o representante da Comissão Técnica da WAKO anunciará o resultado oficial.

### **ART. 18 – ATRIBUIÇÃO DE PONTOS**

---

Na atribuição de pontos, as seguintes regras têm de ser respeitadas:

#### 1 Directiva 1 com relação a golpes

Durante cada assalto, um juiz marcará a respectiva pontuação para cada kickboxer, de acordo com o número de golpes que cada um recebeu. Para contar, um golpe de braço ou perna não pode ter sido bloqueado ou parado. O valor registado de golpes num combate, será contado no final de cada assalto e dado ao melhor kickboxer, de acordo com o grau da sua superioridade. Golpes dados por um kickboxer não serão tomados em conta:

- ◆ se são contraditórios com os regulamentos
- ◆ se atingirem os braços
- ◆ se forem fracos e não vierem das pernas, corpo ou ombros.

#### 2 Directiva 2 com relação a infracções

Durante um assalto um juiz não pode penalizar cada infracção que ele observar, independentemente se o Árbitro viu ou não. Ele tem de chamar a atenção do Árbitro para essa infracção. Se o Árbitro der um aviso oficial a um dos Atletas, os juizes tem de tomar nota escrevendo "W" na coluna "FOULS" da folha de pontuação, mas isso não significa um ponto negativo para o Atleta. Quando um juiz decidir dar um ponto a um Atleta, devido a uma infracção do seu oponente que recebeu um aviso do Árbitro, o juiz colocará um "1" na coluna apropriada a seguir aos pontos do combatente que recebeu o aviso, certificando assim, que ele deu esse ponto.

### 3 Directiva 3 com relação à atribuição de pontos

Os pontos serão dados por assalto. Não serão dadas fracções de pontos. No final de cada assalto, o melhor (com mais perícia) kickboxer receberá 10 pontos e o seu oponente proporcionalmente menos (10-9). Quando os kickboxers forem julgados estar ao mesmo nível cada um receberá 10 pontos. Se, no final do combate, após ter avaliado cada assalto de acordo com as Directivas 1 e 2, ambos os kickboxers tiverem igual número de pontos, o juiz dará vantagem:

- ao kickboxer que dominou e que tem melhor estilo.

Se ainda assim estiverem iguais:

- ao Kickboxer que tiver mostrado melhor defesa (bloqueios, paradas, esquivas, movimentos, etc...) e que assim melhor evitou os ataques do seu oponente. Um vencedor tem de ser declarado, preenchendo o espaço apropriado na folha de pontuação com o nome do vencedor.

Um ponto-extra pode ser dado por um K.O ou K.D (knock Down) se kickboxer dominou o assalto (10-8).

Quando um Atleta cuspir a sua protecção de boca propositadamente, o Árbitro central deve parar imediatamente o combate e fazer uma contagem como numa situação de queda ao tapete.

### **ART. 19 - INFRACÇÕES**

---

Um Atleta que não obedeça às ordens do Árbitro, que viole os regulamentos, que demonstre comportamento anti-desportivo, ou que cometa infracções pode receber uma repreensão, aviso ou ser desqualificado pelo Árbitro sem um aviso oficial.

**Apenas 3 avisos oficiais podem ser dados a um Atleta durante o decorrer de todo o combate. O terceiro aviso significa automaticamente a DESQUALIFICAÇÃO (o procedimento começa com aviso, 1º aviso oficial, 2º aviso oficial e 1 ponto negativo, 3º aviso oficial e consequente desqualificação do atleta).** Avisos dados aos segundos contam como se fossem ao kickboxer.

Um Árbitro pode, sem parar o combate, dar uma repreensão a um kickboxer a qualquer momento. Se ele quiser dar um aviso a um kickboxer, ele parará o combate e anunciará a infracção. Ele mostrará o aviso aos três juizes, apontando com o dedo o kickboxer em falta.

As seguintes acções são consideradas faltas:

- ◆ Golpear abaixo do cinto, prender, golpear com os joelhos ou cotovelos.

- ◆ Bater com a cabeça, ombros, antebraços e cotovelos, estrangular o oponente, empurrar a cara com o braço ou cotovelo, golpear a cabeça fora das cordas.
- ◆ Bater de luvas abertas, com o interior das luvas, com o pulso.
- ◆ Atingir as costas do oponente, e particularmente a nuca, cabeça e rins.
- ◆ Golpes balouçados.
- ◆ Atacar enquanto agarra as cordas ou usa-las impropriamente.
- ◆ Deitar-se no chão, lutar ou simplesmente não combater.
- ◆ Atacar um atleta que está no tapete ou a levantar-se.
- ◆ Agarrar.
- ◆ Golpear enquanto prende o oponente, ou puxando o oponente para o golpe.
- ◆ Agarrar ou prender o braço do oponente ou colocar o braço por debaixo do braço do oponente.
- ◆ Baixar bruscamente a cabeça abaixo da cintura do oponente, numa forma que poderia ser perigosa para este último.
- ◆ Usar meios artificiais para uma defesa passiva, ou cair intencionalmente para evitar um golpe.
- ◆ Usar linguagem insultuosa e agressiva durante um assalto.
- ◆ Recusar a afastar-se depois da voz de comando "BREAK".
- ◆ Tentar atingir o oponente, imediatamente a seguir a voz de comando "BREAK" e antes de se afastar.
- ◆ Atacar ou insultar o árbitro em qualquer momento. Quando um aviso for dado para uma falta em particular, por exemplo agarrar.

O Árbitro não repreenderá o kickboxer outra vez pela mesma falta. Uma terceira repreensão pela mesma falta será seguida por um aviso oficial. Se um Árbitro pensar que uma falta foi cometida sem o seu conhecimento, ele terá de consultar os juizes.

### ***ART. 20 - NO TAPETE***

---

Um kickboxer é considerado "no tapete" se:

- ◆ se tocar no tapete com uma parte do corpo que não os pés, após um golpe ou serie de golpes.
- ◆ Se desesperadamente se agarrar às cordas após um golpe ou serie de golpes.
- ◆ Se se encontrar fora das cordas, parcial ou completamente, após um golpe ou serie de golpes.
- ◆ Se, após um violento golpe, não caiu no tapete, ou nas cordas, mas está num estado semi-consciente e na opinião do Árbitro, não é capaz de prosseguir o combate.
- ◆ No caso de um K.O, o Árbitro tem de imediatamente começar a contar os segundos. Quando um kickboxer está no tapete, o seu oponente tem de ir imediatamente para o canto neutro, indicado pelo Árbitro. Ele só continuará o combate com o seu adversário que caiu quando este último se levantou, e quando o Árbitro der ordem para continuação do combate. Se o adversário não se dirigir para o canto neutro, a seguir à ordem do Árbitro, o Árbitro suspenderá a contagem, até que essa ordem seja acatada. A contagem recomeçará onde tinha sido suspensa.

Quando um kickboxer está no tapete, o Árbitro contará de 1 até 10 com um segundo de intervalo entre cada número, e indicará cada segundo com a sua mão, para que o kickboxer que caiu no tapete saiba quantos segundos já foram contados. Um segundo tem de passar entre o momento que o kickboxer caia no tapete e o início da contagem.

Quando um kickboxer está no tapete, devido a um golpe, o combate não continuará até que o Árbitro tenha contado até 8, mesmo que o kickboxer esteja pronto para continuar a combater antes desse tempo. Se o kickboxer não levantar os seus braços o Árbitro continuará a contagem até 10, o combate terminará e um K.O será declarado.

Se um kickboxer estiver no tapete no final de um assalto, excepto no caso do último assalto das finais dos Jogos Olímpicos, finais dos campeonatos do Mundo e campeonatos regionais, o Árbitro continuará a contagem. Se o Árbitro contar até 10, o kickboxer será declarado vencido por K.O.

Se um kickboxer estiver no tapete após ter recebido um golpe e o combate continua após a contagem de 8 segundos, mas o kickboxer volta a cair no tapete sem que receba um novo golpe, o Árbitro recomeçará a contagem no 8.

Se ambos os kickboxers caírem ao mesmo tempo, a contagem continuará enquanto um deles estiver no tapete. Se ambos ficarem no tapete após 10 segundos, o combate será terminado e uma decisão tomada, considerando os pontos atribuídos antes do K.O. A regra anterior não será aplicada em combates profissionais a não ser que tenha terminado o terceiro assalto. Doutra forma será declarado combate nulo ("NO CONTEST") entre os dois atletas. Um kickboxer que não recomeça o combate depois do intervalo, ou depois de um K.O, perde o combate.

#### ***ART. 21 - PROCEDIMENTO APÓS UM K.O.***

---

Se um kickboxer permanecer inconsciente, apenas o Árbitro e o Médico encarregue têm permissão para ficar no ringue, a não ser que o Médico precise de mais ajuda.

- ◆ Um kickboxer que foi posto K.O, devido a um golpe à cabeça durante o combate, ou se o Árbitro parou o combate devido a um choque de cabeças grave, que os impeçam de continuar, será examinado pelo médico, imediatamente a seguir, e acompanhado até casa ou qualquer outro local adequado, por um dos oficiais encarregues no momento.
- ◆ Um kickboxer que foi posto K.O, devido a um golpe à cabeça durante o combate, ou se o Árbitro parou o combate devido a um choque de cabeças grave, que o impeçam de continuar, não será permitido participar numa competição ou combate por um período de pelo menos 4 semanas após o K.O.
- ◆ Um kickboxer que foi posto K.O, devido a um golpe à cabeça durante o combate, ou se o Árbitro parou o combate devido a um choque de cabeças grave, que o impeçam de continuar, duas vezes num período de 3 meses, não será permitido participar numa competição ou combate por um período de 3 meses após o segundo K.O.

- ◆ Um kickboxer que foi posto K.O, devido a um golpe à cabeça durante o combate, ou se o Árbitro parou o combate devido a um choque de cabeças grave, que o impeçam de continuar, três vezes consecutivas num período de 12 meses, não será permitido participar numa competição ou combate por um período de um ano a seguir ao terceiro K.O.

O Árbitro dirá ao Júri e Juizes para marcar “R.S.C.H.” nas suas folhas de pontuação, quando ele terminar o combate devido a incapacidade do kickboxer continuar a combater, por causa de golpes à cabeça. O mesmo tem que ser relatado no PASSE DESPORTIVO WAKO do Atleta.

Antes de voltar ao Kickboxing, depois de uma interdição de combater, como descrito nos parágrafos acima, um kickboxer terá, depois de um exame médico especial, ser declarado apto para participar numa competição, pelo médico desportivo.

### ***ART. 22 - APERTO DE MÃOS***

---

Antes e depois de um combate, os kickboxers apertarão mãos como sinal de rivalidade puramente desportiva e amigável, de acordo com os regulamentos de Kickboxing. O aperto de mão dá-se antes do começo do primeiro assalto e depois da decisão. Não é permitido aperto da mãos durante os assaltos.

### ***ART. 23 – INGESTÃO DE DROGAS***

---

Qualquer droga ou substancia química ingerida por um kickboxer que não esteja incluída na dieta normal do kickboxer, é proibida. Qualquer kickboxer ou oficial violando este código pode ser desqualificado ou suspenso pela WAKO. Qualquer kickboxer que se recuse a submeter-se a um exame médico, depois de um combate de modo a verificar que não quebrou esta regra pode ser desqualificado ou suspenso. O mesmo ocorrerá no caso de um oficial encorajar tal recusa.

O uso de anestésicos locais é permitido com a concordância do médico da Comissão Médica.

### ***ART. 24 - APTIDÃO MÉDICA***

---

Um Atleta será autorizado a combater numa competição Internacional apenas depois de ter sido declarado apto por um médico desportivo, reconhecido pela Associação sob a qual a competição tem lugar, ou pela Comissão Médica da WAKO durante Campeonatos Continentais e Mundiais.

Todos os kickboxers que combatam no estrangeiro, terão de ter um certificado médico, certificando que o Atleta, antes de sair do país, estava em boa condição física e não tinha lesões, infecções ou problemas médicos que pudessem afectar a sua capacidade de combater no país visitado. Este certificado será colocado junto ao passaporte WAKO do kickboxer, de acordo com a prática desta associação e mostrado no exame médico que precede as pesagens.

Atletas com apenas um olho, surdos, mudos e epiléticos não são autorizados a fazer Kickboxing. Lentes de contacto rígidas são proibidas enquanto o kickboxer estiver no ringue.

Um kickboxer não será autorizado a participar num combate se tiver ligaduras numa fenda, corte, lesão, ulceração ou sangue escorrendo na cabeça ou face, nariz e ouvidos incluídos. Ele pode ser autorizado a combater se a ulceração estiver protegida com colódio. Esta decisão será tomada pelo médico que examina o kickboxer no dia da competição.

#### ***ART. 25 - AJUDA MÉDICA***

---

Um Médico desportivo reconhecido tem de estar presente durante a competição e não pode deixar o seu lugar antes do fim do ultimo combate ou antes de ver os kickboxers que participaram nele.

#### ***ART. 26 - IDADE LIMITE DOS KICKBOXERS***

---

Kickboxers mais novos do que 16 e mais velhos do que 45 não serão autorizados a participar em Campeonatos do Mundo e Continentais, nem em competições internacionais. O mesmo para as mulheres desde os 15 até aos 40.

#### ***ART. 27 - ACORDO***

---

É desejável que todas as Associações filiadas da WAKO garantam que as suas regras estão em concordância com as da WAKO, de modo a garantir uniformidade dos regulamentos de Kickboxing em todo o mundo.

## CAPITULO QUATRO – WAKO Low Kick

### ***ART. 1 - DEFINIÇÃO***

---

Low kick pode ser definido como kickboxing full contact onde também existe a possibilidade de atacar as pernas do oponente (coxa, apenas do exterior para o interior e vice versa) usando a tibia.

A tibia pode ser usada em qualquer ataque de perna às áreas de ataque legais. As regras de Low kick são exactamente iguais às de full contact.

- a. Cada Atleta tem de possuir o seu próprio PASSE DESPORTIVO WAKO ou FPKB com o respectivo TESTE MÉDICO, válido por 1 ano, para ser apresentado nas pesagens.
- b. Em Campeonatos da Europa e do Mundo NENHUM ATLETA ESTRANGEIRO pode ser incluído em EQUIPAS NACIONAIS. Nas pesagens, os passaportes oficiais tem de ser mostrados aos oficiais encarregues.

### ***ART. 2 - EQUIPAMENTO DE PROTECÇÃO E UNIFORME***

---

Os Atletas de Low Kick têm de usar calções, como em Thai boxing.

**Protecções de tibia são recomendadas em torneios, mas não em combates profissionais onde são proibidas.**

### ***ART. 3 - PONTAPÉS POR ASSALTO***

---

Mesmo em Low kick a regra dos 6 pontapés tem de ser aplicada como no light e full contact com o mesmo procedimento.

## CAPITULO CINCO – WAKO Thai Kickboxing

### REGRAS E REGULAMENTOS OFICIAIS DO THAI KICKBOXING

#### **ART. 1 - DEFINIÇÃO**

---

O Thai Kickboxing da WAKO deriva directamente do Muay Thai, a arte tradicional siamesa. Só difere no facto de:

- **ser proibido o uso de técnicas de cotovelo.**
- **o agarrar será limitado, de modo que se os Atletas não forem activos na sua acção, o Árbitro central terá que os separar.**
- **o Wai Khru, a dança ritual executada no início dos combates de Muay Thai, é proibido.**
- **música de Thai-Boxing durante o combate é proibida.**
- **técnicas de punhos que atinjam áreas legais, têm o mesmo valor para os Juizes, que as técnicas de joelho, pernas ou qualquer outro tipo de técnicas legais.**

O Thai Kickboxing da WAKO é um desporto, como as outras modalidades de Kickboxing, e requer o mesmo tipo de ringue, as mesmas categorias de peso e as mesmas regras gerais, assim como o mesmo tipo de comportamento dos Atletas e Treinadores que o exigido no Full Contact ou Low Kick.

#### **ART. 2 - EQUIPAMENTO E LUVAS**

---

Os Atletas utilizam o seguinte equipamento, nos combates amadores de Thai Kickboxing, calções, protecção de boca, coquilha de aço, capacete e elásticos de suporte dos tornozelos, **sendo opcional o uso de protecção de tíbias e protecção de pés.**

Luvras com atacadores têm de levar fita, sendo totalmente proibidas as fitas de plástico.

O uso de cabelos compridos ou barba é proibido, assim como o uso de qualquer tipo de bijutaria.

**Em combates profissionais, é proibido o uso de capacete e de protecções de tíbia.**

### **ART. 3 – CATEGORIAS DE PESO**

O Thai Kickboxing é só para homens, e as categorias de peso - em torneios da WAKO – são as mesmas que as de Full Contact ou Low Kick:

KG		<b><u>Em WAKO-PRO, as categorias são:</u></b>		
-51				
-54		-52.700	-54.500	-56.400
-57		-58.200	-62.300	-64.500
-60		-66.800	-69.100	-71.800
-63.5		-75.000	-78.100	-81.400
-67		-85.100	-88.600	-94.100
-71		+94.200		
-75				
-81				
-86				
-91				
+91				

### **ART. 4 – DURAÇÃO DOS COMBATES**

Em torneios da WAKO, Amadores:

**3 assaltos de 2 minutos, com intervalos de 1 minuto.**

Em WAKO-PRO:

*Títulos Nacionais Classe B*

**5 assaltos de 2 minutos com intervalos de 1 minuto.**

*Títulos Nacionais de Classe A, Europeus, Intercontinentais ou Mundiais.*

**5 assaltos de 3 minutos, com intervalos de 1 minuto e meio.**

### **ART. 5 – TREINADORES NO CANTO**

Apenas o treinador e o segundo podem subir ao ringue e apenas um deles pode entrar dentro das cordas.

Os Treinadores têm que usar uniformes nacionais e sapatilhas.

### **ART. 6 – TÉCNICAS USADAS EM THAI KICKBOXING**

- Todas as técnicas de pernas do Full Contact ou do Low Kick são permitidas, mais a possibilidade de atacar com a tíbia, qualquer parte da perna ou áreas legais de ataque do corpo e da cabeça.
- Tal como em Full Contact e Low Kick, a regra dos 6 pontapés por assalto tem de ser aplicada, com os mesmos procedimentos.

- Todas as técnicas de punhos, podendo utilizar as costa da mão (rotativo de punho) em classe C.
- São permitidas as Técnicas de Joelho, podendo ser usado para atacar pernas, corpo ou cabeça do adversário. Mesmo executando as técnicas em salto.
- **Técnicas de projecção (estilo judo) são totalmente proibidas**. Estas são permitidas se forem feitas após travar o adversário com o pé e de imediato o projectar. Não é permitido prender a perna do adversário por trás e projectá-lo.  
**Também não são permitidas as técnicas de projecção após um varrimento.**

#### ***ART. 7 – ÁREAS LEGAIS DE ATAQUE***

---

- Cabeça: qualquer parte, mas não na parte da nuca ou cimo da cabeça.
- Tronco: qualquer parte, mas não a coluna vertebral.
- Pernas: qualquer parte, incluindo articulações (excepto a parte da frente).
- Joelhos: pode atacar com a frente, inferior e exterior.
- Articulações: partes laterais e por trás (parte da frente é proibido).

#### ***ART. 8 – TÉCNICAS PROIBIDAS***

---

- Atacar usando os cotovelos.
- Punho descendente à cabeça (swing).
- Atacar as virilhas.
- Atacar a garganta, o pescoço ou a coluna vertebral.
- Levantar o adversário e lançá-lo ao tapete
- Atacar, de qualquer forma, quando o adversário está no tapete.
- Pode bloquear a perna do adversário e atacar de imediato mas não pode deslocar-se com a perna bloqueada.

#### ***ART. 9 – ÁRBITRO CENTRAL***

---

O Árbitro central dos combates de Thai Kickboxing, no caso de serem violadas as regras, aplicará as mesmas sanções como no Full Contact e Low Kick.

O Médico terá sempre a palavra final no caso de lesões.

#### ***ART. 10 – CRITÉRIOS PARA AVALIAÇÃO***

---

Tal como em Full Contact ou Low Kick, os juizes terão que considerar só as técnicas limpas que atinjam áreas legais. As técnicas devem conter velocidade, força, equilíbrio, foco e equilíbrio, ou seja devem ser efectivas.

O sistema de 10 pontos (como em Full ou Low Kick) deve ser aplicado em todos os assaltos.

Está acordado que em caso de empate os juizes darão preferência (num torneio) ao Atleta que usar mais técnicas de pernas ou joelho.

### **Exemplos de Técnicas de Pontuação**

- Ataque em Low Kick, com respectivo lateral da perna – marca ponto.
- Ataque ao braço – marca ponto (não marca no Antebraço).
- Ataque na coxa e perna – marca ponto.

***PARA QUALQUER OUTRA REGRA OU REGULAMENTOS, NÓS RECORREREMOS ÀS REGRAS EXISTENTES E REGULAMENTOS DO FULL CONTAC E DO LOW KICK.***

# CAPITULO SEIS – Formas Musicais

## DEFINIÇÃO

Uma Forma Musical é um tipo de combate imaginário contra um ou mais adversários, na qual o Atleta usa técnicas vindas de Artes Marciais orientais, ao som de uma música especificamente seleccionada.

A escolha da música é pessoal.

## RITMO

Todas as Formas Musicais têm ser executadas com música. As técnicas de Artes Marciais nas Formas Musicais – Hard Style ou Hard Style Armas, devem ser apresentadas em consonância com a o ritmo da música. As Formas Musicais em Soft Style ou Soft Style Armas não têm que obedecer a esta regra.

## DURAÇÃO

As Formas musicais em Hard Style não excederão 1 minuto e 30 segundos, incluindo a apresentação, enquanto que as Formas em Soft Style não deverão ultrapassar os 2 minutos e 10 segundos, apresentação incluída. No caso de violação da presente regra, o árbitro principal pode dar uma dedução de 0.1 ponto.

## IDADE

Todas as competições de Formas musicais, em Campeonatos Europeus ou Mundiais da WAKO, estão abertas a Atletas idade superior a 16 Anos. A WAKO também tem competições Internacionais dedicadas a Esperanças ou Cadetes (de 12 a 15 anos de idade).

## DIVISÕES

Nas competição de Formas Musicais existem quatro divisões, todas para os homens e mulheres:

- Hard Style (derivado do Karaté ou Taekwondo)
- Soft Style (derivado do Kung Fu e Wu-Shu)
- Hard Style Armas (armas usadas: Kama, Sai, Tonfa, Nunchaku, Bo)

- Soft Style Armas (armas usadas: Naginata, Nunchaku, Katana, Espada Tai Chi Chuan, Chain, Vara Longa Wushu, Duas Espadas, Espada de Gancho e Duas Espadas de Gancho, etc.)

Cada Atleta pode entrar em uma ou mais divisões de Formas Musicais em cada Campeonato.

## UNIFORMES

Não há nenhum uniforme específico para os Atletas de Formas Musicais. Eles podem usar todo o tipo de uniformes, que devem estar limpos e decentes. Em estilos Hard, os Atletas devem estar descalços, enquanto que em Soft Style podem usar sapatos.

Os Atletas podem ficar de tronco nu durante as suas actuações (excluindo os Atletas do sexo feminino, claro).

## ESTADO DAS ARMAS

Cada atleta é responsável pelo estado perfeito das suas armas, que são individuais e que não podem ser trocadas durante a competição. O Árbitro principal pode pedir para supervisionar a arma do Atleta se assim o desejar.

## MOVIMENTOS ACROBÁTICOS

Em ambos os estilos Hard ou Soft, das Formas Musicais da WAKO, não são permitidos mais que TRÊS MOVIMENTOS ACROBÁTICOS,.

A violação desta regra pode conduzir a uma dedução de 0.1 ponto.

## CRITÉRIOS DE JULGAR

Cada juiz tem que levar em conta, antes de premiar qualquer actuação:

- Sincronização - em Hard Styles, a sincronia perfeita entre o movimento e a música; em Soft Styles, a relação entre o movimento e a música.
- Presença do Atleta - a postura do Atleta e seu desempenho, e a apresentação da coreografia.
- Grau de dificuldade - pontapés, saltos, combinações, movimentos gímnicos.
- Básico - posições, ponches, pontapés e bloqueios, de acordo com a técnica básica dos estilos originais.

- Equilíbrio, força e foco - equilíbrio perfeito e movimentos feitos com energia.
- Manipulação das armas( em estilos Armas) - O Atleta tem que mostrar controlo perfeito e domínio do arma que é usada, executando manejos com a respectiva arma.

### MOVIMENTOS DE DANÇA

Não serão permitidos, aceites ou tolerados movimentos de dança durante o decorrer de uma Forma Musical. Os Atletas que optem por incorporar movimentos de dança, como "Break dance" ou dança Jazz ou até mesmo "Dança clássica", serão classificados com a nota mais baixa, 5.00, de cada juiz.

### FANTASIAS E MAQUILHAGENS

Fantasia teatrais, incluindo maquilhagem, máscaras ou qualquer tipo de uniforme que não seja reconhecido como de umas das Artes Marciais legais não serão aceites.

### EFEITOS ESPECIAIS

Qualquer efeito especial, como laser, fumos, fogos, explosões, etc. não será permitido. Infracções à regra anteriormente mencionada, leva à desqualificação imediata do Atleta.

## **CAPITULO SETE – DEVERES**

### **DEVERES E RESPONSABILIDADES DOS FUNCIONÁRIOS E OFICIAIS DA WAKO**

#### PROMOTORES

Os promotores de todos os eventos Internacionais da WAKO devem ser o Presidente do país anfitrião. O Presidente do país anfitrião pode, se desejar ter um parceiro, mas isto de forma alguma o desprende da responsabilidade global do Torneio. O promotor comunicará directamente com o Presidente da WAKO Mundo em todas as matérias que digam respeito ao evento. O Promotor enviará um relatório escrito ao Presidente da WAKO Mundial todos os sessenta (60) dias no que respeita á promoção do evento.

Os Promotores de Eventos Internacionais serão responsáveis pelo seguinte:

#### LOCAL

O local será um auditório apropriado para um mínimo de 2000 lugares sentados.

#### TROFEUS

Um prémio apropriado deve ser fornecido para as seguintes categorias:

- 1º, 2º e dois 3º lugares para todas as Divisões da Competição.
- Trofeus de Equipas para... Full Contact, Light Contact, Low kick, Semi Contact e o Trofeu de Equipa global.
- Estes prémios serão decididos da seguinte maneira:
  - 1º lugar = 3 pontos
  - 2º lugar = 2 pontos
  - 3º lugar = 1 ponto.

#### SEDE

O promotor seleccionará um Hotel que servirá como Sede do Torneio.

#### BALANÇAS

Haverá um mínimo de dois lugares de Balanças Médicas disponíveis aos atletas num mínimo de dois dias antes das Pesagens Oficiais.

#### REFRESCOS

Uma área de refrescos será providenciada para o uso dos Árbitros, Juizes e Oficiais de Mesa. Deverá ter o mínimo de chá, café e sumos.

O promotor será responsável por enviar aos Presidentes Nacionais WAKO toda a informação relevante no que respeita aos locais, datas, lista de Hotéis e preços, transporte de avião e calendário completo de eventos.

O promotor terá um Coordenador de Transportes atribuído no Aeroporto da cidade do Torneio para ajudar os atletas na sua chegada. Os Presidentes Nacionais são responsáveis por providenciar os seus horários de voo ao Promotor.

O Promotor será responsável por providenciar todo pessoal e equipamento necessário para a condução e administração do Torneio.

### COMISSÃO TÉCNICA.

A Comissão Técnica será seleccionada pelo Quadro Internacional de Directores. A Comissão consistirá em pelo menos seis membros. Quatro destes membros, estarão individualmente encarregues de uma disciplina em particular. Estes membros serão conhecidos como Directores Técnicos. O quinto membro será o Presidente da WAKO Mundial, que actuará como Presidente da Direcção da Comissão. O sexto membro será o Árbitro Principal Internacional.

### DIRECTORES TÉCNICOS

Os Directores Técnicos terão cada um uma disciplina em particular pela qual serão responsáveis. O Director Técnico será responsável por todos os Oficiais nesta área, e têm de garantir que eles têm descanso e rotatividade durante o evento.

### PRESIDENTE DA DIRECÇÃO

O Presidente da Direcção terá a responsabilidade de transmitir todas as decisões da Comissão Técnica ao Quadro Internacional de Directores. Ele terá a responsabilidade de estar completamente encarregue de toda a informação escrita no que respeita resultados e protestos.

### ÁRBITRO PRINCIPAL

O Árbitro Principal, ou Oficial Principal será seleccionado da Comissão Técnica pelos membros, ou se eles assim o desejarem, exteriormente à Comissão. Será responsabilidade sua garantir que todos os Árbitros e Juizes da WAKO são do mais alto estatuto possível.

### QUADRO DE RECURSO

Se um Árbitro ou treinador desejar apresentar um recurso por uma decisão de arbitragem por um Director Técnico ou Oficial Principal, ele pode ter o seu caso apreciado pelo Quadro de Recurso. Este Quadro será criado pelo Presidente de Direcção da Comissão Técnica e consistirá em três membros da Comissão Técnica que não estejam envolvidos na arbitragem. O Quadro ouvirá todas as partes do protesto e tomará uma decisão por maioria de voto.

### PESAGENS

Pelo menos dois membros da Comissão Técnica estarão presentes em todas as pesagens.

## RESPONSABILIDADES EXTRA DA COMISSÃO TÉCNICA

A Comissão Técnica será responsável por aprovar todo o equipamento de protecção providenciado pelos Promotores. A Comissão também será responsável por inspeccionar todas as Áreas de Combate.

REGRA ESPECIAL: Quaisquer queixas e protestos não mencionados pelas actuais regras serão tratadas pelo Quadro de Recurso. A sua decisão será final.

Tudo o que não esteja mencionado pelas Regras será colocado na Agenda Oficial para a próxima reunião da Comissão Técnica na qual será decidido se uma regra particular necessita de ser alterada ou uma nova regra necessita de ser adicionada.