



IKDF
INTERNATIONAL KUNG-DO FEDERATION

REGRAS DE KUNG-DO LIGHT

Artigo 1º

Definição

1. O Kung-Do Light é uma forma de combate em que todos os socos e pontapés à cabeça e ao tronco devem ser controlados.
2. O conceito de “Light” deve prevalecer e como tal apenas as joelhadas ao tronco e os golpes às pernas podem ser aplicados com contacto total.
3. Os competidores podem utilizar técnicas legais, nomeadamente socos, joelhadas ao corpo e pernas, pontapés, projecções, imobilizações e finalizações (chaves e estrangulamentos).
4. As técnicas de finalização devem ser terminadas de forma gradual e segura.
5. Considera-se que um competidor está na posição de chão quando o seu tronco, joelho(s) ou três pontos do seu corpo tocam o Tapete.
6. Posição de Combate: Posição de pé em que os competidores devem colocar-se em guarda, distantes três (3) metros entre si.
7. A competição em todas as formas de Kung-Do tem como fim principal testar a evolução técnica, mental e espiritual dos seus praticantes e promover a amizade, harmonia e a paz em todo o mundo.

Artigo 2º

Níveis Máximos de Contacto

1. Combate em pé:
 - a) Golpes à cabeça: Contacto ligeiro;
 - b) Socos e pontapés ao tronco: Contacto ligeiro;
 - c) Joelhadas ao tronco: Contacto total;
 - d) Golpes às pernas: Contacto total.
2. Golpes executados imediatamente a seguir a uma projecção ou queda:
 - a) Golpes à cabeça: Toque ligeiro;
 - b) Golpes ao tronco: Contacto ligeiro.
 - i) *Toque ligeiro, significa que não há penetração do golpe ou movimento do alvo.*
 - ii) *Contacto ligeiro, significa que há uma penetração ligeira do golpe ou um movimento ligeiro do alvo.*
 - iii) *Contacto total, significa que há uma penetração total do golpe ou um movimento total do alvo.*

Artigo 3º

Classes dos competidores

Os competidores de Kung-Do Light são agrupados numa classe aberta, mas devem possuir a graduação mínima de Cinto Amarelo.

Artigo 4º

Escalões Etários

1. Os escalões etários dos competidores de Kung-Do Light são os seguintes:



IKDF
INTERNATIONAL KUNG-DO FEDERATION

- a) Infantis: Competidores entre dez (10) e onze (11) anos de idade;
 - b) Juvenis: Competidores entre doze (12) e treze (13) anos de idade;
 - c) Cadetes: Competidores entre quatorze (14) e quinze (15) anos de idade;
 - d) Juniores: Competidores entre dezasseis (16) e dezassete (17) anos de idade;
 - e) Jovens Sub-20: Competidores entre dezoito (18) e dezanove (19) anos de idade;
 - f) Seniores: Competidores entre dezoito (18) e quarenta (40) anos de idade;
 - g) Veteranos: Competidores entre quarenta e um (41) e sessenta (60) anos de idade.
2. O escalão etário será determinado pela idade do competidor no primeiro dia da competição.
3. É obrigatório a apresentação ao delegado oficial dum documento de identificação legal e a Licença IKDF World Pass.

Artigo 5º **Categorias de Peso**

1. Masculinos:
 - a) Infantis: ≤30 Kg, ≤33 Kg, ≤36 Kg, ≤40 Kg, ≤44 Kg, ≤48 Kg; ≤52 Kg e >52 Kg;
 - b) Juvenis: ≤36 Kg, ≤40 Kg, ≤44 Kg, ≤48, ≤52 Kg, ≤56 Kg, ≤60 Kg e >60 Kg;
 - c) Cadetes: ≤44 Kg, ≤48 Kg, ≤52 Kg, ≤56 Kg, ≤60 Kg, ≤65 Kg, ≤70 Kg; 75 Kg e >75 Kg;
 - d) Juniores: ≤51 Kg, ≤54 Kg, ≤57 Kg, ≤61 Kg, ≤65 Kg, ≤70 Kg, ≤75 Kg, ≤80 Kg, ≤86 Kg, ≤92 Kg e >92 Kg;
 - e) Jovens Sub-20, Seniores e Veteranos: ≤54 Kg, ≤57 Kg, ≤61 Kg, ≤65 Kg, ≤70 Kg, ≤75 Kg, ≤80 Kg, ≤86 Kg, ≤92 Kg; ≤99 Kg e >99 Kg.
2. Femininos:
 - a) Infantis: ≤30 Kg, ≤33 Kg, ≤36 Kg, ≤40 Kg, ≤44 Kg, ≤48 Kg; ≤52 Kg e >52 Kg;
 - b) Juvenis: ≤36 Kg, ≤40 Kg, ≤44 Kg, ≤48, ≤52 Kg, ≤56 Kg, ≤60 Kg e >60 Kg;
 - c) Cadetes: ≤44 Kg, ≤48 Kg, ≤52 Kg, ≤56 Kg, ≤60 Kg, ≤65 Kg, ≤70 Kg e >70 Kg;
 - d) Juniores: ≤48 Kg, ≤52 Kg, ≤56 Kg, ≤60 Kg, ≤65 Kg, ≤71 Kg, ≤78 Kg e >78 Kg;
 - e) Jovens Sub-20, Seniores e Veteranos: ≤49 Kg, ≤52 Kg, ≤56 Kg, ≤60 Kg, ≤65 Kg, ≤71 Kg, ≤78 Kg e >78 Kg.

Artigo 6º **Pesagens**

1. O peso registrado na data limite de inscrição decide a categoria de peso do atleta para toda a competição
2. A pesagem oficial dos competidores deve ser conduzida por um delegado oficial do mesmo género.
3. Os treinadores dos competidores ou os delegados das respectivas equipas poderão assistir à pesagem.
4. A pesagem oficial dos competidores deverá ser efectuada no máximo às 18 horas (6 pm) do dia anterior e no mínimo de três (3) horas antes do início da competição.
5. Antes da pesagem os competidores deverão apresentar ao delegado oficial o documento de identificação legal e a Licença IKDF World Pass.
6. Os competidores maiores de dezoito (18) anos de idade devem estar dentro do limite de peso de uma categoria em que estão inscritos. Não há tolerância.



IKDF
INTERNATIONAL KUNG-DO FEDERATION

7. Não é permitido aos competidores menores de dezoito (18) anos de idade remover as suas roupas íntimas (masculinos: cuecas; femininos: cuecas e sutiãs). Para compensar estes competidores terão uma tolerância de 100 gramas adicionais.
8. Na pesagem oficial, os competidores terão direito a uma (1) hora para cumprir o peso.
9. A FPKD proíbe a prática de desidratação ou restrição calórica excessiva, utilização de diuréticos, eméticos, vômitos auto-induzidos e laxantes. Os competidores menores de dezoito (18) anos são ainda proibidos do uso de saunas (seca /vapor) ou de fatos impermeáveis.
10. Os competidores que tenham excesso de peso serão desqualificados.
11. Se a pesagem oficial tiver sido realizada no dia anterior ou se a competição durar vários dias consecutivos, poderá haver nos dias de competição uma pesagem aleatória, até três (3) horas antes do início da competição.
 - 11.1 O peso do competidor não pode ser superior a 5% do limite máximo oficial de peso da categoria. Os competidores sorteados têm apenas uma tentativa na pesagem aleatória oficial.
 - 11.2 Serão sorteados dois (2) competidores por categoria de peso. A lista dos competidores nomeados para a pesagem aleatória será publicada no quadro geral de informações oficiais até três (3) horas antes do início da competição.
 - 11.3 Se um competidor não passar no teste da pesagem aleatória (por não aparecer dentro do prazo, por falha no peso ou por incumprimento das instruções do delegado) será desqualificado

Artigo 7º **Duração do Combate**

1. A duração do combate será a seguinte:
 - a) Infantis e Juvenis: Dois (2) minutos;
 - b) Cadetes, Juniores e Veteranos: Três (3) minutos;
 - c) Jovens Sub-20 e Seniores: Quatro (4) minutos.
2. Em caso de Empate, após um intervalo de um (1) minuto, realiza-se um prolongamento de dois (2) minutos. Em tal caso, os juízes devem avaliar e pontuar apenas o prolongamento. Se o prolongamento terminar novamente com um Empate, os juízes devem nomear o vencedor do combate, baseando-se nos seguintes critérios (por ordem de prioridade):
 - Menor número de Avisos;
 - Maior número de vantagens técnicas;
 - Superioridade na totalidade do combate.
3. O fim do tempo atribuído para o combate será indicado ao Árbitro por meio de um gongo ou apito e pelo lançamento de um saquinho de cor vermelha para dentro do Tapete.
 - i) *Nas competições no formato de torneio, os competidores devem ter um tempo mínimo de dez (10) minutos de descanso entre os combates.*
 - ii) *Um competidor poderá ter no máximo cinco (5) combates num dia.*

Artigo 8º **Técnicas Permitidas**



IKDF
INTERNATIONAL KUNG-DO FEDERATION

São permitidas as seguintes técnicas:

- a) Socos e pontapés à cabeça, corpo e pernas, quando ambos os competidores estão em pé;
- b) Joelhadas ao corpo e pernas, quando ambos os competidores estão em pé;
- c) Projecções;
- d) Imobilizações e finalizações;
- e) Socos controlados à cabeça e ao corpo, executados imediatamente a seguir a uma projecção ou queda. Os golpes (no máximo de 3) devem ser bem controlados e bem executados para serem pontuáveis. Cada série efectiva de golpes conta como uma Vantagem Técnica.

Considera-se série efectiva quando pelo menos um dos golpes não tenha sido defendido pelo oponente.

Artigo 9º

Técnicas Proibidas e Faltas

1. São consideradas Faltas as seguintes acções ou técnicas:

- Descontrolo emocional;
- Golpear a cabeça e o tronco com força excessiva, excepto os golpes de joelho ao tronco;
- Golpear o oponente quando este está no chão, excepto conforme descrito na alínea e) do Artigo 8º;
- Golpear a partir do chão contra o oponente que está em pé (os competidores podem defender-se e aplicar técnicas de grappling);
- Golpear com força excessiva após projecção ou queda do oponente;
- Cabeçadas;
- Morder;
- Cuspir o protector dental;
- Ataques ao baixo-ventre ou aos genitais;
- Slamming (as projecções não são consideradas slamming, excepto se o Árbitro determinar que houve intenção de lesionar o oponente. Esta proibição tem como fim principal impedir que se faça Slamming para escapar da guarda ou de várias finalizações e para evitar lesões graves);
- Back splashing da posição de pé;
- Pontapés de machado, pontapés de gancho e pontapés rotativos de gancho com o calcanhar à cabeça (é permitido aplicar estes pontapés com a sola do pé);
- Queda-tesoura, excepto quando uma mão é colocada em primeiro lugar no Tapete;
- Aplicar técnicas de finalização de forma violenta ou excessiva (o competidor deve dar tempo ao oponente para desistir);
- Chave à cervical/chave à coluna vertebral (neck cranks, twisters, etc). É legal aplicar uma certa pressão na coluna durante a aplicação dum estrangulamento (ex: Guilhotina, Mata-Leão...);
- Chave de calcanhar;
- Chave de joelho com torção (é permitida a chave de joelho recta);
- Meter os dedos nos olhos, boca ou outros orifícios do corpo;
- Pressionar a cabeça do oponente com o cotovelo na vertical;
- Pressionar os olhos do oponente com o cotovelo;
- Esticar os dedos da mão em direcção aos olhos ou rosto do oponente;



IKDF
INTERNATIONAL KUNG-DO FEDERATION

- Puxar os cabelos;
- Beliscar, puxar ou torcer a pele;
- Agarrar, puxar ou torcer as orelhas;
- Agarrar o equipamento ou a T-shirt/Rashguard do oponente (é permitido agarrar as calças);
- Agarrar menos de três (3) dedos das mãos ou pés;
- Golpear a garganta ou agarrar a traqueia com as mãos;
- Tapar com a mão a boca e/ou o nariz do oponente;
- Todos os “pontapés de queda”;
- Golpear a nuca;
- Golpear a coluna vertebral;
- Golpear com o "martelo da mão" (é permitido golpear apenas com a parte almofadada da luva);
- Golpear com o cotovelo;
- Golpear com o Joelho à cabeça;
- Golpear com a “mão aberta”, excepto golpes em forma de empurrão ao tronco do oponente;
- Golpear com o antebraço;
- Golpear os joelhos, excepto a parte posterior do joelho (flexão natural);
- Pisar a cabeça ou o tronco do oponente quando este está no chão;
- Suplex;
- Spiking (projecção em pé em que um competidor controla o corpo do oponente colocando-o com a cabeça para baixo e em seguida atira-o de cabeça ou pescoço contra o Tapete);
- Atirar o oponente contra o joelho;
- Atirar, projectar ou empurrar o oponente para fora da Área de Competição;
- Utilizar substâncias escorregadias no corpo, uniforme ou equipamento;
- Atacar o oponente durante a interrupção do combate;
- Atacar o oponente quando este está sob protecção do Árbitro;
- Atacar o oponente após o sinal do fim do round;
- Desrespeitar as instruções do Árbitro;
- Simular uma Lesão;
- Passividade;
- Fora dos Limites;
- Interferência dos Treinadores;
- Falar durante o combate;
- Utilizar uma linguagem abusiva ou outros comportamentos anti-desportivos.

2. Outras proibições:

- Finalizações, excepto a chave de braço recta e a americana (apenas nos Infantis);
- Socos à cabeça (apenas nos Infantis);
- Pontapés à cabeça, excepto pontapés circulares (apenas nos Infantis);
- Golpear o oponente após projecção ou queda (apenas nos Infantis);
- Agarrar apenas a cabeça ou o pescoço para projectar (apenas nos Infantis e Juvenis);
- Guilhotina sem o braço do oponente no interior (apenas nos Infantis e Juvenis);
- Estrangulamento Norte/Sul sem o braço do oponente no interior (apenas nos Infantis e Juvenis);
- Chave que pressione as costelas ou os rins dentro da guarda fechada (apenas nos Infantis e Juvenis);



IKDF
INTERNATIONAL KUNG-DO FEDERATION

- Compressão com as pernas ao pescoço sem o braço do oponente no interior (apenas nos Infantis e Juvenis);
 - Joelhadas (apenas nos Infantis e Juvenis);
 - Estrangulamento de Ezequiel (apenas nos Infantis e Juvenis);
 - Finalizações abaixo da cintura (Infantis e Juvenis);
 - Chave de Joelho (apenas nos Infantis, Juvenis e Cadetes);
 - Socos rotativos à cabeça (apenas nos Infantis, Juvenis, Cadetes e Juniores);
 - Pontapés lineares às pernas (apenas nos Infantis, Juvenis, Cadetes e Juniores);
 - Chave de pulso (apenas nos Infantis, Juvenis, Cadetes e Juniores);
 - Chave de bíceps (apenas nos Infantis, Juvenis, Cadetes e Juniores);
 - Chave no pé com torção (apenas nos Infantis, Juvenis, Cadetes e Juniores);
 - Chave de panturrilha (apenas nos Infantis, Juvenis, Cadetes e Juniores);
 - Queda-tesoura (apenas nos Infantis, Juvenis, Cadetes e Juniores);
 - Saltar para a guarda com o oponente em pé, incluindo todos os ataques iniciados com salto de guarda, tais como, mas não se limitando, a chave voadora de braços e o triângulo voador (apenas nos Infantis, Juvenis, Cadetes e Juniores);
 - Passagens de Guarda que coloquem em risco a coluna vertebral (apenas nos Infantis, Juvenis, Cadetes e Juniores).
3. Todas as Faltas e dedução de pontos devem ser mencionadas nas Fichas de Pontuação.

Artigo 10º **Remissão**

Em tudo o omissa nas presentes regras aplica-se, com as devidas adaptações, as Regras de Competição de Kung-Do.