

REGRAS DE LIGHT CONTACT KDT

Artigo 1º

Definição

1. O Light Contact KDT visa preparar os competidores para a competição de Kung Do Te.
2. No Light Contact KDT é proibido o Knockout (KO) e como tal é proibido golpear sem controlo. Os golpes devem ser aplicados com controlo e precisão para serem pontuáveis.
3. Uma forma razoável para descrever "golpes sem controlo e com força excessiva" seriam todos os golpes que passem ou que vão para além do alvo.
4. Qualquer técnica aplicada com intenção maliciosa será considerada com força excessiva e poderá resultar em desqualificação imediata.
5. O Árbitro reserva-se sempre o direito de parar um combate para proteger a integridade física de um competidor.
6. Considera-se que um competidor está no chão quando o seu tronco, joelhos ou três pontos do seu corpo tocam o Tatami.
7. Posição de Combate: Posição de pé em que os competidores devem colocar-se em guarda, distantes três (3) metros entre si, e aguardarem pela ordem do Árbitro.
8. A competição no KDT tem como fim promover a amizade, paz e harmonia entre todos os participantes e testar a evolução técnica, mental e espiritual dos seus praticantes.

Artigo 2º

Light Contact KDT - 1º Grau

1. Os competidores podem utilizar técnicas legais, nomeadamente socos, pontapés, joelhadas e varrimentos (projeções de pés ou pernas de pequena amplitude).
2. É permitido empurrar, agarrar, segurar ou prender o oponente durante três (3) segundos para aplicar técnicas legais.
3. É proibido golpear quando o oponente está no chão e vice-versa, excepto socos sem contacto à cabeça ou socos com contacto ligeiro ao corpo, executados imediatamente a seguir a uma projecção ou queda. O competidor deve aplicar os golpes (máximo 3) a partir da posição de pé com os "joelhos fletidos" ou da posição de "joelho na barriga", para que esses golpes sejam válidos.

Artigo 3º

Light Contact KDT - 2º Grau

1. Os competidores podem utilizar técnicas legais, nomeadamente socos, joelhadas ao corpo e pernas, pontapés, projeções, imobilizações, chaves e estrangulamentos.
2. O combate no chão está sujeito à limitação de períodos máximos de quarenta (40) segundos cada.
3. As técnicas de finalização devem ser terminadas de forma gradual e segura.
4. Findo o tempo limite de cada período de combate no chão, os competidores à ordem do Árbitro devem reiniciar o combate na Posição de Combate.
5. É proibido golpear quando o oponente está no chão e vice-versa, excepto socos sem contacto à cabeça ou socos com contacto ligeiro ao corpo, executados imediatamente a seguir a uma projecção ou queda. O competidor deve aplicar os golpes (máximo 3) a partir da posição de pé com os "joelhos fletidos" ou da posição de "joelho na barriga", para que esses golpes sejam válidos.

Artigo 4º

Níveis máximos de contacto

1. Combate em pé: Contacto ligeiro.
 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 houve penetração do golpe no alvo.*
ii) Contacto ligeiro, significa que houve uma ligeira penetração do golpe no alvo.

Artigo 5º **Uniforme de competição**

Uniforme dos competidores:

- a) Calça comprida modelo KDT;
- b) T-Shirt/Lycra de manga curta.

Artigo 6º **Classes de Atletas**

Os competidores são agrupados numa classe aberta mas devem possuir a seguinte graduação mínima:

- a) Light Contact – 1º Grau: 8º Kyu (cinto amarelo);
- b) Light Contact – 2º Grau: 7º Kyu (cinto laranja).

Artigo 7º **Cronometristas**

1. No Light Contact KDT - 2º Grau deve haver um mínimo de dois (2) cronometristas. Um para registar o tempo real do combate (cronometrista geral) e outro para registar o tempo de combate no chão.
2. O cronometrista geral deve iniciar o cronómetro ao ouvir o anúncio FIGHT e deverá pará-lo ao ouvir o anúncio de TEMPO/TIME.
3. O cronometrista para o combate no chão deverá iniciar o cronómetro ao ouvir CHÃO/GROUND e deverá pará-lo ao ouvir TEMPO/TIME ou quando aconteça uma finalização. No termo do tempo de combate no chão (40 segundos) deve indicar o fim do CHÃO/GROUND por meio de um sinal audível.
4. O cronometrista geral deve garantir o tempo correcto dos rounds, intervalos entre rounds e interrupções no combate.
5. Quando o Árbitro assinala uma interrupção no combate o tempo passado durante este não contará como parte do round.
6. Quando o tempo permitido para o combate tenha expirado, o cronometrista geral deve notificar o Árbitro deste facto por um sinal claramente audível.
7. O cronometrista geral deve indicar quando restam quinze (15) segundos para o final do intervalo do round.

Artigo 8º **Remissão**

Em tudo o omissa nas presentes regras aplica-se as Regras de Competição de Kung Do Te (com as devidas adaptações) e o Regulamento Geral de Competições.