



# **Regulamento Qing Da**



# Regulamento Qing Da

(combate sparring ao toque)

Light Contact

## INTRODUÇÃO

QINGDA (que significa luta de semi-contacto) é projectado para atender a maioria dos atletas iniciados em Portugal. Sendo o objectivo fazer uma transição para o SanDa .

### Regra 1 - Âmbito de Participação

- a) Destina-se a todos os atletas Femininos e Masculinos filiados na FPAMC desde os 7 até aos 35 anos de idade.
- b) Sendo as categorias
  - (A) para menores de 15 anos.
  - (B) para menores de 18 anos.
  - (C) para maiores de 18 anos.
- c) Os atletas só podem participar quando integrados numa equipa de uma associação filiada e com um treinador credenciado pela FPAMC.

### Regra 2 - Método de Competição

2.1 Os atletas competem (masculinos e femininos ) em provas definidas por categorias sendo elas as seguintes :

- (A) menores de 15anos : a idade mínima é 7 anos
- (B) menores de 18 anos
- (C) maiores de 18 anos: a idade máxima será 35 anos
  - Grupo 1 - 07 e 08 anos = (menos de 9 anos)
  - Grupo 2 - 09 e 10 anos = (menos de 11 anos)
  - Grupo 3 - 11 e 12 anos = (menos de 13 anos)
  - Grupo 4 - 13 e 14 anos = (menos de 15 anos)
  - Grupo 5 - 15 e 16 anos = (menos de 17 anos)
  - Grupo 6 - 17 e 18 anos = (menos de 19 anos)
  - Grupo 7 - seniores ( 19 até 35 anos)

#### 2.2 Para menores de 15 e 18 anos ( A e B)

Para atletas com menos de 48 kg podem ser criadas categorias com intervalos de 3 kg.  
Para atletas com mais de 48 kg aplicam-se as categorias dos maiores de 18 anos



2.3 Em caso de número insuficiente de competidores (mínimo de 2) nos grupos pode o chefe de juizes reagrupar para um escalão acima.

### **Regra 3 - Duração do combate**

1. O combate é disputado á melhor de dois assaltos
2. Em caso de empate (quando os dois competidores têm uma vitória cada) haverá um terceiro assalto.
3. Cada assalto tem a duração de 2 minutos. Não contando as pausas impostas pelo juiz arbitro.

### **Regra 4 - Área de Combate**

A área de combate é quadrada e têm 8 metros quadrados com zonas de segurança de 2 metros ( marcação de cor distinta ) em torno dele.

### **Regra 5 - Categorias de peso**

<u>(A) Menores de 15 anos</u>	<u>(B) menores de 18 anos</u>	c) Maiores de 18 anos
Permite a menos de 48 kg cada categoria a ser em incrementos de 3 kg	Menos de 52 kg Menos de 56 kg Menos de 60 kg Menos de 65 kg	(mas não inferior a 48 kg) 52 kg a 56 kg 56 kg a 60 kg 60 kg a 65 kg
Mais de 48 kg aplica-se Cat.B	Menos de 70 kg Menos de 75 kg Menos de 80 kg Menos de 85 kg Menos de 90 kg Mais de 90 Kg	65 kg a 70 kg 70 kg a 75 kg 75 kg a 80 kg 80 kg para 85 kg 85 kg para 90 kg

Provas: categorias de peso serão decididas antes do inicio da prova e permitir o máximo :

- 5.1. No grupo A, variância entre leve e pesado por categoria no máximo, 3 kg.
- 5.2. No grupo A, deverá sempre ter em conta a diferença de alturas dos atletas , e quando a mesma for demasiado grande o atleta subirá de categoria.
- 5.3. No grupo B, um máximo de 8kg de variância entre leve e pesado por categoria.

### **Regra 6 – Procedimentos Médicos**

- 6.1 Todos os atletas devem estar disponíveis para inspeção médica, incluindo exames anti-doping quando exigido pela FPAMC.
- 6.2 Os concorrentes só podem participar na categoria indicada pelo regulamento em categorias de peso (regra n º 5).



- 6.3 Devem de ser apresentados o comprovativo de identidade nas pesagens e sempre que solicitado.
- 6.4 Os atletas obrigatoriamente têm que ser possuidores de atestado médico válido para a época desportiva.
- 6.5 Caso o atleta durante a prova não se apresente nas melhores condições de saúde poderá ser, para sua segurança, impedido de competir pelo médico da prova e ou chefe de juízes.

### **Regra 7 - Sorteio.**

1. O sorteio será realizado antes da prova com a presença de elementos responsáveis das equipas inscritas e por responsáveis federativos.
2. Em caso de não comparência dos elementos responsáveis das equipas o sorteio será efectuado pelos responsáveis federativos nomeados para o efeito, não podendo este ser colocado em causa.

### **Regra 8 - Sistema de competição**

Serão três os principais tipos de competição: **Eliminação Directa, Eliminação dupla e Liga** ( também conhecida como Round Robin).

- 8.1 **Eliminação directa** - Sob este método, o vencedor dos dois competidores segue em frente para lutar com o concorrente mais próximo na mesma categoria até á final e seja declarado o vencedor.
- 8.2 **Eliminação dupla** - Semelhante à eliminação directa , no entanto, o perdedor do primeiro combate luta novamente.
- 8.3 **Liga** - Trata-se de um grupo de competidores que terão que combater entre todos eles , sendo declarado o vencedor o que mais vitórias obtiver.

### **Regra 9 – Protocolo**

- 9.1 Competidores, treinadores e assistentes médicos deverão estar no local designado para verificação. Ambos os competidores vão para a área de combate ao sinal do Árbitro.
- 9.2 O mesmo procedimento será repetido no sentido inverso ao sair da área.

### **Regra 10 - Saudação**

- 10.1 Quando chamados, os competidores irão ficar de pé e saudar (punho e palma ) saudação ao público e para o Juiz Chefe.
- 10.2 Antes do início do combate e após o seu termo, os competidores deverão saudar-se e ao árbitro.

### **Regra 11 - Equipamento**

Os competidores serão responsáveis por possuir todos os equipamentos de obrigatórios para a prova.

- 11.1 Equipamentos Obrigatório: Protector de cabeça sem protecção de queixo (capacete ), protecção de canela e peito do pé para ambas as pernas (caneleiras) , luvas de Sanda 10 oz, Colete protector do peito , protector de boca, protector de genitais masculino e protector de “virilha” feminino.
- 11.2 É proibido haver peças de metal ou plástico rígido nos equipamentos de protecção.



## **Regra 12 – Vestuário**

- 12.1 O não cumprimento desta regra implica a desqualificação do competidor da prova.**
- 12.2 Os concorrentes devem apresentar as suas próprias roupas, que devem estar limpas e bem apresentados.  
O equipamento é constituído por uma camisola de manga curta e calções .
- 12.3 Só è permitido o uso de publicidade da sua escola / associação , da fpamc e ou das EWUF /IWUF .
- 12.3 Qualquer designação de uma outra modalidade que não seja tutelada pela FPAMC é proibida.
- 12.4 O uso de publicidade de patrocinadores das equipas no equipamento de combate deverá ser solicitada a autorização por escrito á FPAMC com pelo menos 10 dias de antecedência, indicando o nome do patrocinador bem como o local e tamanho da publicidade a colocar no equipamento .
- 12.5 Óculos, lentes de contacto duras e dentaduras não é permitido.
- 12.6 È proibido o uso de todo o tipo de jóias, incluindo itens tais como: anéis, brincos, pregos, pulseiras, pingentes, colares, piercings e outros que devem ser removidos. O Chefe dos juízes terá a palavra final em caso de dúvida.
- 12.4 Quaisquer cortes ou lacerações deve ser coberta com um penso medicamente aprovado, que irá proteger tanto o competidor e outro de contacto com sangue.
- 12.5 Atletas lesionados durante a prova, em caso de duvida o juiz chefe solicita avaliação médica sem a qual não estão autorizados a participar.
- 12.6 Higiene pessoal. Os competidores estão obrigados a manterem o corpo limpo, sem odor, com todas as unhas das mãos e pés cortados curtos.

## **Regra 13 - Os juízes**

- 13.1 Juízes em todos os momentos apresentam-se com aparência limpa e arrumada.
- 13.2 Juízes devem usar o traje indicado pelo Conselho de Arbitragem. Caso contrário, o código de vestimenta padrão deve ser sapatos pretos, meias pretas, calça azul, cinto preto, camisa branca (manga curta ou comprida).
- 13.3 Juízes árbitro podem usar calçado apropriado para a área de competição, em branco ou preto.
- 13.4 Juízes árbitros são obrigados a usar luvas de borracha para protecção contra o contacto com sangue.
- 13.5 Juiz árbitro pode usar um apito com uma fita adequada para ser usada ao redor do pescoço.
- 13.6 Todos os juízes devem ser portadores do material necessário ao desempenho das suas funções.

## **Regra 14 - Sinais durante a Competição**

- 14.1 Um sinal de inicio será dado 5 segundos antes de cada assalto .
- 14.2 Os concorrentes obedecerão as chamadas e sinais da mão do árbitro incondicionalmente.
- 14.3 O Juiz Chefe pode interromper o assalto, se houver qualquer problema durante o mesmo.
- 14.4 Quando um competidor recebe 6 pontos negativos, a pontuação será anunciada pelo juiz chefe.



14.5 Ao final de cada assalto, o juiz chefe solicita aos juízes que tornem visível a pontuação no assalto, sinalizando por vitória para um dos competidores ou empate. Todos os juízes devem apresentar seus resultados em simultâneo.

14.6 Para o juiz chefe haverá apito para interromper o combate sempre que entenda.

14.7 Sinais dados pelo árbitro, são descritos no Apêndice A

### **Regra 15 - Método de ataque**

15.1 Qualquer tipo de técnica de Wushu (cumprindo o regulamento) pode ser usada para atacar o adversário nas partes válidas.

15.2 Todas as técnicas são ao toque ( sem impacto forte).

### **Regra 16 – Partes Válidas para pontuar**

Frente e laterais da cabeça, o tronco e as coxas acima do joelho.

### **Regra 17 - Métodos de Defesa**

Movimentos de qualquer estilo ou sistema de Wushu, (salvo as proibidas no regulamento), pode ser usado para defesa.

### **Regra 18 - Proibição Técnicas**

1. É proibido o KO

As seguintes técnicas são estritamente proibidas:

2. Golpe violento a face (força não controlada).
3. Ataques directos (esmagamento) aos membros e nas articulações.
4. Ataque com a cabeça, cotovelo e joelho.
5. Ataques perigosos - Qualquer ataque que é susceptível de causar lesões graves.
6. Gastar tempo sem atacar.
7. Projecções por cima do ombro ou outras que possam gerar dano grave ao adversário .
8. Técnicas de estrangular.
9. Agarrar por mais de 3 segundos.
10. Combater no chão do tapete.
11. Bloqueios do braço e qualquer tipo de técnicas semelhantes de bloqueio .
12. Agarrar um adversário e golpear.
13. Morder, arranhar, arrancar cabelos, cuspir.
14. Golpes contínuos a cabeça (mais de 4 golpes).
15. Empurrar o adversário por mais de 1 metro

### **Regra - 19. Intenção**

Todas as técnicas que são deliberadamente para magoar o adversário ao invés de marcar pontos são proibidas. Mesmo que a técnica não tenha atingido o adversário A mesma será julgada sobre o que teria acontecido se o golpe tivesse batido.

### **Regra -20. Força Máxima**

É proibido o uso de Força máxima. É considerado força máxima todo o golpe que não seja aplicado com menos de 10% da energia potencial para qualquer



categoria, mais do que isso será considerada excessiva e leva a advertências e / ou desqualificação (com ou sem aviso prévio).

### **Regra 21 - Áreas de Ataque Proibido**

As seguintes partes do corpo são proibidos para qualquer tipo de ataque.

1. Nuca
2. Garganta.
3. Olhos.
4. As virilhas.
5. Coluna.
6. Aos rins.
7. Aos joelhos, cotovelos e outras articulações.

### **Regra 22 - Faltas, avisos e Penalidades**

Se um acto de má fé ou outros proibidos é cometida para com o árbitro ,juiz chefe ou outro juiz da área de competição pode dar advertências ou penalizações. Quando a soma das sanções impostas atingir ou exceder 6 pontos da perda automática do assalto. As penalizações não acumulam para o combate seguinte.

1. Quando um competidor tenha cometido um acto proibido (com ou sem causar ferimentos graves), o árbitro avaliará a gravidade do acto de adjudicação e tanto: -
  - a] Uma advertência (sem pontos de penalização).
  - b] Uma falta menor (1 ponto)
  - c] Uma falta grave (2 pontos)
  - d] Perda do combate.
  - e] A desqualificação.
2. Treinador que repetidamente ofender o espírito da competição, ignorando a ética e devido comportamento, o juiz chefe pode retirá-lo do seu lugar de treinador. Caso não cumpra leva a desclassificação do seu atleta. E relatório será feito e enviado para o conselho de disciplina.
3. Atacar um adversário antes de o árbitro dar o sinal para começar.
4. Atacar o adversário após o árbitro dá o sinal para parar.
5. Desobedecendo a instrução ou decisão de árbitros.
6. Atacando de forma cruel ou maliciosa.
7. Continuamente agarrar um adversário.
8. Não lutar e virar as costas para o adversário.
9. Atacar áreas proibidas.
10. Simular dor ou lesão para ganhar vantagem.
11. Desrespeito ao adversário ou elementos da prova.
12. Cuspir a protecção de boca ou descartar outros equipamentos, para ganhar tempo de descanso ou desperdiçar tempo.

O árbitro advertirá o competidor quando cometer alguma infracção ou sanção acima mencionados e que irão receber qualquer uma advertência ou uma falta grave com a penalidade de dois pontos, que serão adicionados aos seus adversários.



### **Regra 23 - Faltas:**

1. Faltas Acidentais: técnicas, que sem intenção entram em contacto com zonas proibidas do adversário e são consideradas como acidentais pelo árbitro, não havendo lugar a penalização.
2. Falta deliberada: Utilização de técnicas proibidas ou ataques intencionais a partes proibidas do corpo é considerado deliberado e está sempre sujeito a pena sem aviso prévio.
3. São Faltas: Golpes onde existe a violação da regras, tais como técnicas proibidas ou ataques a locais proibidos ou faltas consideradas técnicas.

### **Regra 24 - Suspensão de uma luta**

O árbitro suspenderá o combate (obriga a pausa no tempo de combate )quando:

1. Um atleta tenha caído na área ou fora dela.
2. Um competidor é penalizado por uma falta.
3. Um competidor se tenha lesionado.
4. Há um contacto permanente entre os competidores de mais de 3 segundos.
5. Há passividade.
6. O chefe de juízes encontra razão para interromper o combate.
7. Há qualquer perigo durante o combate.

### **Regra 25 - Vitória Absoluta**

1. Quando há uma grande disparidade técnica entre os dois competidores, o Árbitro poderá pedir a aprovação do juiz chefe para anunciar o atleta mais forte o vencedor do combate.
2. Quando um competidor acumulou 6 pontos de penalização, o adversário será declarado automaticamente vencedor do combate.
3. Quando um atleta obtêm duas vitórias .
4. Quando em dois assaltos um atleta têm uma vitória e um empate no assalto.

### **Regra 26 - Os critérios de pontuação**

#### **2 PONTOS**

Serão concedidos quando:

- a] Um adversário é forçado a sair da área de luta, quer por si ou ser atingido.
- b] Empurrar um adversário fora da área de luta, permanecendo em pé dentro da área.
- c] Um lance limpo e seguro enquanto permanecer em pé ou com técnica pernas varrer, incluindo técnica de “tesoura” onde o corpo atacante pode tocar o chão. Em todas as circunstâncias, o atacante deve permanecer dentro da área de luta.
- d] Executando um pontapé eficaz para a área válida do tronco ou da cabeça.
- e] Quando um tiver uma falta grave , 2 pontos serão adicionados ao adversário.
- F] Contra um adversário ao fazer uma tentativa de ataque, mas escorrega e cai (excepto numa técnica onde a sua execução obrigue a colocar a mão no chão)





## 26.2

### 1 PONTO

Será concedido quando:

- a] Executando um soco eficaz de uma parte permitida do corpo.
- b] A execução de um pontapé eficaz para as pernas
- c] Quando uma falta leve é dada ao adversário, um ponto será adicionado ao outro competidor.
- d] Quando o competidor aplica uma técnica de projectar, o competidor que atinge o solo em ultimo lugar terá um ponto .
- e] E Se ambos os competidores não conseguem atacar dentro de 8 segundos, o árbitro deverá indicar um concorrente para o ataque. Se depois de um mais 8 segundos que o competidor não tenha atacado um ponto será atribuído a outro concorrente.

## 26.3

### SEM PONTUAÇÃO

Será concedido quando:

- A ] Por pontuação em simultâneo.
- B ] Técnicas do Joelho para baixo.
- C ] Troca de técnicas em simultâneo .
- D ] Qualquer técnica que não é aplicada de forma clara ou limpa.
- E ] Ambos os competidores caem fora da área de luta.
- F ] Executando uma técnica projecção após tentar mais de 3 segundos.
- G ] Agarrar e golpear um adversário.
- I ] Quando um competidor estiver a segurar e pressionar para baixo por mais de 3 segundos, e executar um varrimento á perna.
- J ] Pontapé lateral em salto onde o corpo toca chão.
- K] Executando um ataque fora da área de competição.

## Regra 27 – Desclassificação

1. A desqualificação aplica-se automaticamente se um competidor tem acumulado um total de 6 pontos de penalização, durante um assalto.
2. Um árbitro pode, com o acordo do Juiz Chefe desqualificar um competidor, sem aviso prévio ou sanções. Sempre que se considerar que uma infracção cometida o justifique.

## Regra 28 - Decisões

1. O Árbitro deve corresponder tomar as decisões como entender, para garantir a condução segura do combate.
2. A decisão do vencedor do combate será pela adjudicação maioria dos juizes de canto que estão a pontuar o combate.
3. Toda vez que o árbitro ou os juizes têm uma pergunta a respeito do combate pode consultar o chefe de juizes, que dará a decisão.
4. A decisão do juiz chefe será final e vinculativa, em todos os aspectos, excluindo recursos.

### **Regra 29 - Recurso**

1. Apenas o chefe da equipe do competidor pode apresentar um recurso contra uma decisão e esse recurso deve ser colocado por escrito e submetido ao Juiz Chefe. O recurso (protesto) escrito têm o prazo de 30 minutos para ser apresentado após a decisão.  
O recurso terá de ser acompanhado por 100 euros verba que será devolvida se o recurso for considerado procedente e perde para o fpamc se o recurso vai contra o recorrente.
2. Recursos serão tratados por um júri de apelo, que será composto por três juízes mais seniores designados para o evento.
3. A decisão do júri de apelo será final é vinculativa e não passível de recurso.

**Regra 32** – Só é permitido inscrição de atletas integrados em equipas de associações filiadas e dirigidas/orientadas por um treinador reconhecido pela Fpamc.

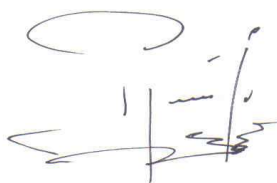
### **Regra 31 - Outros assuntos**

Sinais dados pelos Juízes e Árbitros serão normalizados, conforme prescrito pelo regulamento de Sanda EWUF /IWUF .

**Regra 32** – Situações omissas serão decididas pelo júri de apelo ou Juiz chefe caso este não esteja presente.

15 Dezembro 2010

O Presidente



Paulo Araújo