

ANEXO III – RUMBLE KEMPO

Masculinos e Femininos			
Escalão etário	Categorias Peso (kg)	Duração da prova	Vestuário de competição
8/10 anos	-18; -23; -28; -33; -38; -43; -48; -53; +53	a) <u>Eliminatórias</u> 2 rounds de 90 segundos Intervalo de 1 minuto.	b) Uniforme completo.
11/13 anos	-23; -28; -33; -38; -43; -48; -53; -58; +58	<u>Final</u> 2 rounds de 120 segundos intervalo de 1 minuto.	
Masculinos			
14/15 anos	-38; -43; -48; -53; -58; -63; -68; -73; +73	a)	b)
16/18 anos	-48; -53; -58; -63; -68; -73; -78; -83; -88; -93; +93	a)	b)
19/40 anos	-53; -58; -63; -68; -73; -78; -83; -88; -93; +93	a)	b)
41/50 anos	-61; -67; -73; -79; -85; -91; +91	a)	b)
Femininos			
14/15 anos	-37; -41; -45; -49; -54; -59; -64; +64	a)	b)
16/18 anos	-47; -52; -57; -62; -67; -72; +72	a)	b)
19/35 anos	-47; -52; -57; -62; -67; -72; +72	a)	b)
36/45 anos	-52; -58; -64; -70; +70	a)	b)

Equipamento de Proteção Obrigatório		
Cabeça	Tronco	Membros
Capacete fechado com viseira e proteção no topo, nos escalões até aos 13 anos inclusive.	Proteção peitoral para as competidores femininas partir dos 11 anos inclusive, sendo o uso opcional para os escalões inferiores.	- Luvas de 8 onças no escalão 8/10; - Luvas de 10 onças partir dos 11 anos inclusive.
Restantes escalões é obrigatório o uso do capacete aberto, com proteção no topo da cabeça, sendo proibido usar capacetes de treino que protegem o osso malar.	Proteção genital em todos os escalões a partir dos 11 anos inclusive, sendo o uso opcional para os escalões inferiores.	Caneleira tipo meia, sem qualquer tipo de partes rígidas, que devem proteger desde abaixo do joelho até ao topo do pé.
Proteção bocal em todos os escalões partir dos 14 anos inclusive.		Bota com proteção de calcanhar, com a sola do pé aberta, tudo numa peça única.
Os competidores deverão utilizar equipamentos de proteção de cores distintas (Azul e Vermelho), consoante o canto atribuído.		

Técnicas Permitidas e Respetivas Pontuações

Cabeça	Tronco	Membros
Técnicas de Punho: Direto; Gancho; <i>Uppercuts</i> ; Reverso	Técnicas de Punho: Direto; Gancho; <i>Uppercuts</i> ; Reverso	Técnicas de Perna: Circulares exteriores e interiores
Técnicas de Perna: Frontal; Circular; Semi-gancho; Descendente; Exterior; Rotativos	Técnicas de Perna: Circular; Frontal; Lateral; Costas; Semi-gancho; Descendente; Exterior; Rotativos	Varrimentos à perna da frente do tornozelo para baixo
Socos tecnicamente bem executados ao tronco e cabeça		Um (1) Ponto
Pontapés ao tronco		Um (1) Ponto
Varrimentos tecnicamente bem executados		Um (1) Ponto
Circular à perna		Um (1) Ponto
Pontapés à cabeça		Dois (2) Pontos
Pontapés ao tronco em salto		Dois (2) Pontos
Pontapés à cabeça em salto		Três (3) Pontos

Técnicas Proibidas e Faltas

Qualquer tipo de golpe à zona genital
Golpes com o intuito de cegar o adversário
Desferir golpes à nuca, garganta ou coluna
Joelhadas, cotoveladas e cabeçadas
Morder
Agarrar ou projetar
Atacar o adversário quando este ainda se encontra no chão
Rotativos de braço
Técnicas de perna efetuadas com o calcanhar