

ANEXO VI – KNOCK DOWN

Masculinos			
Escalão etário	Categorias Peso (kg)	Duração da prova	Vestuário de competição
16/18 anos	-50kg; -53kg; -56kg; -59kg; -62kg; -65kg; -68kg; -72kg; -76kg; -80kg; -85kg; -90kg; +90kg.	a) <u>Eliminatórias e final</u> 3rounds de 2 minutos cada, com intervalo de 1 minuto.	b) Uniforme Kempo GI.
19/40 anos	-50kg; -53kg; -56kg; -59kg; -62kg; -65kg; -68kg; -72kg; -76kg; -80kg; -85kg; -90kg; +90kg.		
Femininos			
16/18 anos	-47kg; -50kg; -53kg; -56kg; -59kg; -62kg; -65kg; -68kg; -72kg; +72kg.	a)	b)
19/35 anos	-47kg; -50kg; -53kg; -56kg; -59kg; -62kg; -65kg; -68kg; -72kg; +72kg.		

Equipamento de Proteção Obrigatório		
Cabeça	Tronco	Membros
Não é permitido o uso de capacete.	Proteção peitoral para as competidores femininas, (colocada, por dentro do uniforme).	Luvas de MMA. Caneleira tipo meia, sem qualquer tipo de partes rígidas, que devem proteger desde abaixo do joelho até ao topo do pé.
Proteção bocalem todos os escalões.	Proteção genital em todos os escalões masculinos e femininos,(colocada por dentro do uniforme)	Proteção de pé não é permitida.
Os competidores deverão utilizar equipamentos de proteção de cores distintas (Azul e Vermelho), consoante o canto atribuído.		

Técnicas Permitidas		
Cabeça	Tronco	Membros
Técnicas de Perna: Circular; Semi-gancho; Descendente; Exterior; Rotativos.	Técnicas de Punho e Braço: Direto; Gancho; Uppercuts; Reverso; Cotovelada.	Às pernas: Técnicas de Perna: Circular (interiores e exteriores); Joelhada.
---//---	Técnicas de Perna: Circular; Frontal; Lateral; Semi-gancho; Descendente; Exterior; Rotativos; Joelhada.	Aos pés: Varrimentos (ao tornozelo e abaixo).
No chão (só ao tronco):		
Socos; Joelhadas; Cotoveladas (golpes no chão devem ser isolados e não contínuos)		
Chave/Estrangulamento/Projeção		
Chaves com o intuito de imobilizar ou estrangular o adversário em pé.		
Projetar o adversário para o chão.		
Chaves com o intuito de imobilizar ou estrangular o adversário no chão. Uma vez no chão os Atletas dispõem de 15 segundos para efetuar uma chave; caso esta não se concretize no tempo limite, se houver passividade dos Atletas o Árbitro Central intervirá mandando prosseguir o combate em pé.		

Pontuações	
Socos tecnicamente bem executados ao tronco	Um (1) Ponto
Pontapés ao tronco e perna	Um (1) Ponto
Cotoveladas ao tronco	Um (1) Ponto
Joelhadas ao tronco	Um (1) Pontos
Pontapés à cabeça	Dois (2) Pontos
Projeções tecnicamente bem executadas	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
Morder
Cabeçadas
Joelhada, cotovelada ou golpes de mão à cabeça
Agarrar nas cordas (Ringue)
Projeções que levem o adversário a cair diretamente com a cabeça