



VARAPAU

Regulamento



Equipamento de Proteção



1. Obrigatória Proteção da face e cabeça

- a) Mascara de esgrima 3 armas com proteção total (face, laterais e posterior)
- b) Máscara de Kendo
- c) Máscara de kali
- d) Máscara de bastão filipino

2. Obrigatória a utilização de **LUVAS**, acolchoadas e reforçadas sem aberturas entre os dedos.

3. Opcional a proteção adequada do peito com peitoral ou casaco acolchoado que cubra o tórax e membros superiores.

4. Obrigatória coquilha para homens.

5. Obrigatória proteção peitoral para mulheres.

Recomenda-se a proteção adicional da garganta.

Nota - Todo o equipamento está sujeito a inspeções de segurança - ANTES de entrar na área de competição.

Regulamento Geral

- A competição é aberta para todos os indivíduos com mais de 12 anos.
- **6 categorias** – INFANTIS – JUVENIS - INICIADOS - JUNIORES – FEMININOS – SENIORES.
 - INFANTIS – 8-10 anos
 - JUVENIS – 10-12 anos
 - INICIADOS - 12-14 anos
 - JUNIORES – 14-18 anos
 - FEMININOS – MAIS DE 18 anos
 - SENIORES – MAIS DE 18 anos

ASSALTOS

- Os assaltos têm **3 (Três)** opções – 10 toques, 3 minutos ou 5 pontos de diferença.
- Após toque válido é **OBRIGATÓRIO INTERRUPÇÃO**.
- **Os combates serão sempre decididos se houver empate pelo sistema de morte súbita.**



Juízes, árbitros e júri

Juiz central com três cartões – AMARELO – VERMELHO – NEGRO

Amarelo – Aviso individual

Vermelho – Expulsão individual

Negro – expulsão de toda a equipa

3 Liners com duas bandeiras – AZUL - VERMELHA

Mesa de Arbitragem

Timer – Marca o Tempo

Score - Marca os pontos

MARCAÇÃO DE PONTOS

Marcam-se pontos quando:

Toque em zonas permitidas.

1 ponto

Zona protegida pelo capacete

Zonas protegida pelo peitoral

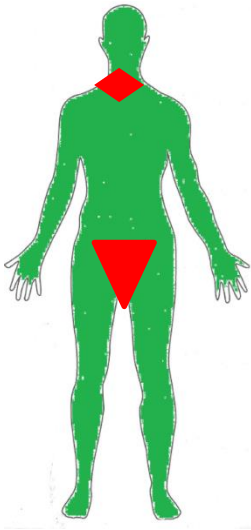
Membros superiores e inferiores

O jogador sai da área definida com os dois pés.

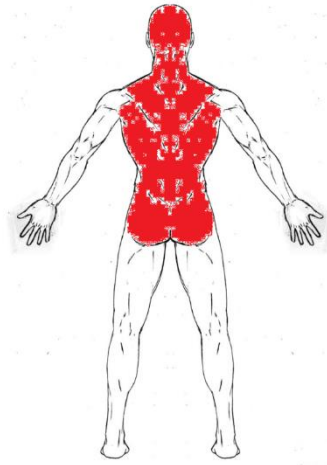
Deixar cair o bastão por impacto ou sequência de jogada.



Zonas Permitidas (verde) - FRENTE



Zonas Proibidas (encarnado) - COSTAS



Não são consideradas válidas as seguintes técnicas para obtenção de pontos:

- Cotoveladas
- Joelhadas
- Pontapés
- Golpes de pés

1. Técnicas Ilegais

- a) Golpes à nuca e partes posteriores do crânio,
- b) Pescoço, laringe,
- c) Virilha,
- d) Isquiotibiais,
- e) Coluna vertebral,
- f) Murros,
- g) Joelhadas,
- h) Cotoveladas,
- i) Pontapés ou golpes em rotação,
- j) Prisão com os pés

Proibição

1. Arrancar a máscara do oponente.
2. Nenhuma ação é permitida se o oponente ficar sem máscara.
3. Atacar o adversário no chão.
4. Atacar o adversário desarmado.



Vitória

É obrigatória a paragem entre dois toques (não há toques consecutivos).

O primeiro contendor a conseguir 10 toques, maior número de toques conseguidos em 3 minutos **ou diferença pontual de 5 pontos sobre o adversário.**

Sempre que houver empate, a vitória é decidida pelo sistema de morte súbita.

Início

No princípio do assalto, o árbitro chama os dois contendores para anunciar o seu nome/ou cor para que a mesa e os juízes tomem conhecimento.

Após a chamada os contendores têm 1 minuto para se apresentarem.

A mesa deverá confirmar que está pronta para tomar nota de tempo e ações disciplinares.

O árbitro deverá confirmar se os juízes estão em posição.

O árbitro deverá confirmar se os contendores estão preparados, verificando:

- I. Equipamento de proteção,
- II. Estado dos varapaus,
- III. Comprimento dos varapaus
- IV. Se não houver conformidade, os contendores têm 1 minuto para retificar após o qual estarão desqualificados.

O árbitro terá 5 vozes

Ready – Fight – Stop – Break – Time

Ready – Preparar para combate

Fight – Início do combate

Stop – Parar a Acção

Break – Pára o relógio e a acção

Time – Finaliza o combate por tempo

A mesa tem duas vozes: Stop - Time Stop – Pára a acção Time – Limite de tempo.

Assalto - consiste em 10 toques ou 3 minutos, o que acontecer primeiro. Após cada toque é obrigatória a paragem.

As meias-finais e finais obrigam a 60 segundos de paragem.

Após cada toque é obrigatória a paragem.



Um assalto é o período que se inicia com FIGHT é interrompido com STOP ou BREAK e termina com TIME ou com lançamento do testemunho – RODELA OU SACO para o ringue.

O árbitro pronuncia **STOP** sempre que:

- a. Qualquer juiz levante a sua bandeira indicando um toque, um toque duplo ou contragolpe ou domínio por parte dos (s) contendores.
- b. Os contendores devem separar-se e ocupar os respetivos cantos, aguardando a voz de Fight.
- c. Quando o 10º toque é desferido ou há uma diferença pontual de 5 pontos entre os competidores.
- d. Quando a mesa pronuncia “time”.

A mesa deve anunciar a contagem final em voz clara e audível.

Golpes duplos

Golpes duplos são referidos como mais do que um golpe após voz de **STOP**.

- A. 3 Golpes duplos dentro do mesmo assalto implicam a **perca do combate**.

Golpes simultâneos

- a. Golpes que atingem os contendores em simultâneo, dentro do mesmo tempo e ou com uma diferença igual ou inferior a um 1/10 de segundo, são considerados como nulos para efeitos de contagem.
- b. Os juízes deverão levantar as duas bandeiras indicando assim um golpe em simultâneo, indicando os locais para correcta atribuição de pontos.

Pontuação

- a) Perca do varapau por acção de ataque – 1 ponto
- b) Área protegida pelo capacete - 1 ponto.
- c) Golpe pontuado na área do peitoral – 1 ponto
- d) Golpe pontuado nos membros – 1 ponto
- e) O golpe é obrigatório ter 180º (meia rotação) excepto as pontuadas (estocadas)
- f) Saída da área designada com os **dois pés** – perca de 1 ponto.
- g) Golpes ligeiros ou roçar ou toques acidentais - 0 ponto.
- h) Falta de combatividade – aviso 10 SEGUNDOS SEM ACÇÃO.
- i) Falta de combatividade (2 avisos) – perde um ponto.
- j) Áreas permitidas – área frontal coberta pelo capacete, braços, tronco, coxas, pernas.
- k) Áreas proibidas – nuca, área da garganta, costas, área inguinal.
- l) Todos os golpes em áreas permitidas desde o juiz pronunciar FIGHT até STOP ou BREAK.
- m) O combate em caso de Break retoma no sitio em que foi interrompido
- n) Juízes devem levantar a bandeira sempre que considerarem o golpe válido.
- o) As duas bandeiras indicam golpe simultâneo.
- p) As bandeiras tapando a cara definem “sem visão do golpe”
- q) O árbitro deve conferir a pontuação dada pela mesa.



Penalizações

- I. Atacar o oponente no chão – cartão vermelho.
- II. Atacar após a voz de stop - break – aviso.
- III. Atacar após a voz de STOP – cartão amarelo.
- IV. Atacar após a voz de STOP (2) – cartão vermelho.
- V. Atirar o equipamento ao chão – cartão vermelho.
- VI. Usar o equipamento com intenção de ferir – cartão vermelho.
- VII. Atacar os juízes – expulsão da competição de toda a equipa.

Tanto o atleta como a sua equipa estão incluídos no sistema de penalizações, podendo o árbitro decidir da permanência ou desqualificação pelo comportamento do treinador, ou outro membro da equipa do atleta.

Advertências, penalidades e desqualificações podem ser dadas ao contendor sempre que quebrar ou não cumprir as regras definidas.

Procedimento - Aviso – Perca de ponto - Cartão amarelo – Cartão vermelho – Desqualificação – Expulsão da competição. No entanto é possível ao árbitro saltar etapas e expulsar imediatamente o contendor se a ação for maliciosa e intencional. Na realidade, cabe ao árbitro decidir sobre uma ação apropriada. Também é possível para o árbitro entregar vários avisos se ele julgar as transgressões.

Armas permitida – VARAPAU



Vestuário

- I. Sapatos adequados para a prática de desporto em recintos fechados.
- II. Não são admitidos pés descalços.
- III. Recomenda-se a utilização de vestuário adequado.
- IV. Sendo uma competição aberta a todos os países, é requerido o respeito pelos presentes:

É expressamente proibido aos contendores:

1. Botas de trabalho.
2. Calças de ganga.
3. Camisolas com insultos raciais, religiosos ou ofensivos, quer expressos quer gráficos.
4. Pornografia quer expressa quer gráfica.
5. Recomenda-se equipamento com as cores ou informações sobre prática desportiva.

Nota - Lembre-se que é uma competição e existe risco de lesão se os contendores não estão devidamente protegidos. Cada lutador é responsável por sua própria segurança e você deve certificar-se de que está devidamente protegido, mas também que o seu equipamento pode receber golpes. Haverá um inspetor para verificar o equipamento.

