



# Regulamento

## Sabre Sintético

1



### Equipamento Ofensivo

Composição – material sintético

Dimensões standard:

Comprimento Total: 95-105 cm

Comprimento da lâmina: 80-86.36cm

Espessura da lâmina:~ 1,7 cm

Comprimento do punho: 16-18cm

Peso: 770-800gramas

### Vestuário

- I. Não são admitidos pés descalços. Calçado desportivo adequados para a prática HEMA.
- II. Recomenda-se a utilização de vestuário adequado.
- III. Não são permitidas zonas corporais descobertas.

### É expressamente proibido aos participantes:

1. Botas de trabalho.
2. Calças de ganga.
3. Vestuário com insultos raciais, religiosos ou ofensivos, quer expressos quer gráficos.
4. Pornografia quer expressa quer gráfica.
5. Equipamento com cores ou informações sobre violência.
6. Vestuário não apropriado para a prática desportiva.
7. Vestuário camuflado.

**Nota1.** - Lembre-se que é uma competição com armas e existe um alto risco de lesão se os contendores não estiverem devidamente protegidos. Cada participante é responsável por sua própria segurança e você deve certificar-se de que está devidamente protegido, mas também que seu equipamento pode receber golpes. Haverá um inspetor para verificar o equipamento sendo eliminatória a falta de equipamento.

**Informação - A HEMA PORTUGAL NÃO EMPRESTA NEM CEDE EQUIPAMENTO DEFENSIVO OU OFENSIVO PELO QUE O EQUIPAMENTO É DA EXCLUSIVA RESPONSABILIDADE DAS EQUIPAS E OU DOS PARTICIPANTES NA COMPETIÇÃO.**

## Equipamento de Proteção

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

- 1. Proteção da face e cabeça:**
  - a) Mascara de esgrima 1.600N com proteção total (face, laterais e posterior).
- 2. Proteção das mãos:**
  - a) Obrigatória a utilização de **LUVAS**, acolchoadas e reforçadas sem aberturas entre os dedos.
3. Obrigatória a proteção adequada do peito com peitoral, casaco acolchoado que cubra o tórax e membros superiores sem aberturas nos sovacos.
4. Obrigatória coquilha para homens,
5. Obrigatória proteção peitoral para mulheres.
6. Obrigatórias caneleiras rígidas.
7. Recomenda-se a proteção adicional da garganta.
8. Recomenda-se ombreiras, cotoveleiras e joelheiras que protejam as articulações e as partes laterais
9. Recomenda-se, proteção acolchoada para o osso do quadril - ancas.

**Guantes de aço não são permitidos.**

## Regulamento Geral

- A competição é aberta para todos os indivíduos com mais de 18 anos.
- **2 Categorias** – FEMININOS – MISTOS.
- FEMININOS – MAIS DE 18 anos.
- MISTOS – MAIS DE 18 anos
- Os assaltos têm duas opções – 10 pontos ou 3 minutos.
- As meias-finais e as finais terão 4 minutos (2 x 2) com 60 segundos de intervalo, sem limites de pontos.
- Contra golpes SÃO VÁLIDOS.

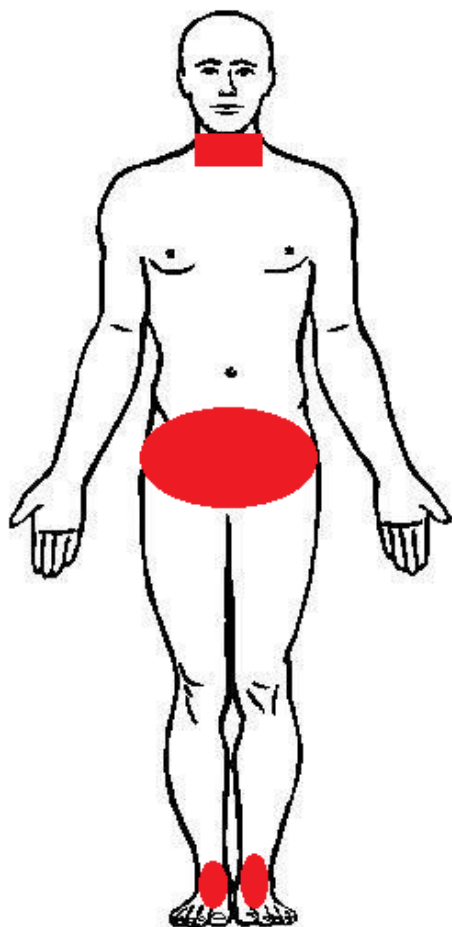
## Juízes, árbitros e júri

**1 Árbitro e 3 juízes estarão presentes em campo. Existe um MARSHALL para recurso.**

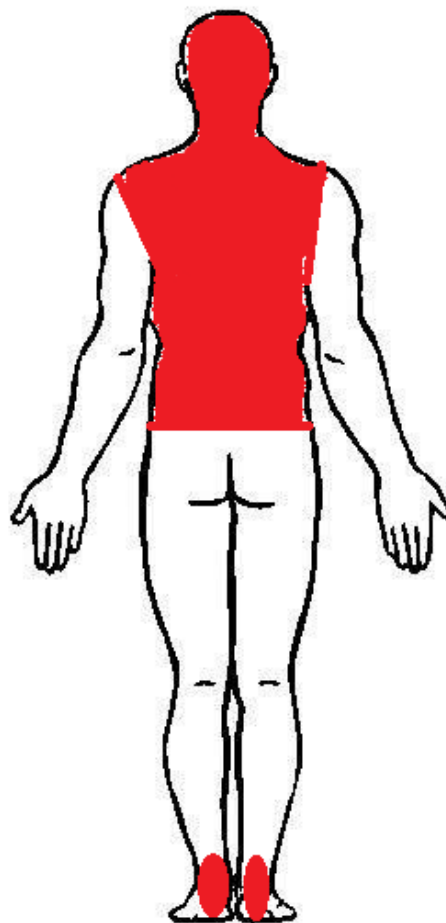
**Marcam-se pontos quando:**

1. Toque, estoque ou corte com a **lâmina** em zonas permitidas.
2. Desarme do oponente com técnica válida após contacto de lâmina.
3. Se o oponente sai da área designada com os **dois pés**.
4. O oponente deixa cair o sabre por acção directa de combate.
5. Por acumulação de faltas pelo oponente.

**Zonas Válidas (branco)**



**Zonas Não Válidas (vermelho)**



### Técnicas Ilegais – Golpes Diretos

1. Pomo do sabre
2. Quartão do sabre.
3. Nuca e ou partes posteriores do crânio,
4. Pescoço em especial laringe,
5. Virilha,
6. Coluna vertebral,

### Técnicas Ilegais - Contactos

1. Murros,
2. Joelhadas,
3. Cotoveladas,
4. Pontapés ou golpes em rotação,
5. Projeções.

### Proibição

1. Arrancar a máscara do oponente.
2. Nenhuma ação é permitida se o oponente ficar sem máscara.
3. Nenhuma ação é permitida com o oponente no solo.
4. Uma mão deve ser **SEMPRE** mantida no punho do sabre.

### Vitória

O primeiro contendor a conseguir 10 pontos, o maior número de pontos conseguidos em 3 minutos.

As finais e as meias-finais são disputadas em 4 minutos (2 x 2) com 60 segundos de intervalo sem limites de pontos.

Se nas meias-finais ou finais 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 juizes 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 juizes estão em posição.

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

- I. Equipamento de proteção.
- II. Estado das armas.
- III. Comprimento das lâminas.
- IV. Peso das armas.

- V. Se não houver conformidade, os contendores têm 1 minuto para retificar após o qual estarão desqualificados.

**O árbitro terá 6 vozes**

**Ready – Fight – Stop – Break – Time – Rolling**

**Ready** – Preparado

**Fight** – Combate

**Stop** – Paragem

**Break** – Separação

**Time** – Tempo

**Rolling** – Pedido de acção

**A mesa tem três vozes**

**Stop - Time – Rolling**

Um assalto consiste em 10 pontos ou 3 minutos, o que acontecer primeiro. Após cada ponto é obrigatória a paragem.

Meias finais e Finais - Um assalto consiste em 10 pontos ou 4 minutos (2 x 2), o que acontecer primeiro.

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

Após cada ponto é obrigatória a paragem.

Os contragolpes são válidos.

Um assalto é o período que se inicia com FIGHT é interrompido com STOP e termina com TIME ou com lançamento do testemunho – saco vermelho 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 ponto é obtido.
- d. Quando a mesa pronuncia “time”.

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

### Contra Golpes (AFTER BLOW)

Contra golpe é a resposta ao ataque aonde o oponente responde dentro do tempo. **É válido SEMPRE QUE O PRIMEIRO GOLPE NÃO ATINJA A ZONA COBERTA PELA MÁSCARA.**

### Golpes Duplos

Golpes duplos são golpes simultâneos dentro do mesmo tempo. **São Válidos e faz-se contagem pela zona atingida.**

### Golpes Fora de Tempo

1. - Punido com aviso
2. - Punido com cartão amarelo
3. - Punido com perca de ponto
4. - Punido com perca de 2 pontos
5. - Punido com cartão vermelho.

### Pontuação

- a) Perca de sabre por acção do oponente – 3 pontos
- b) Área protegida pela máscara - 3 pontos.
- c) Área designada como peito – 2 pontos.
- d) Braços e mãos – 1 ponto
- e) Coxa e perna – 1 ponto
- f) Saída da área designada com os dois pés – 1 ponto.
- g) Golpes ligeiros ou roçar ou pontos acidentais - 0 pontos

### Penalizações

- I. Atacar o oponente no chão – cartão vermelho.
- II. Atacar após a voz de break – aviso.
- III. Atacar após a voz de voz de break (2) – cartão amarelo e perca de dois pontos.
- IV. Atacar após a voz de STOP – cartão amarelo.
- V. Atacar após a voz de STOP (2) – cartão vermelho.
- VI. Atirar o equipamento ao chão – aviso.
- VII. Atirar o equipamento ao chão com intenção de ferir – cartão vermelho.
- VIII. Atacar os juizes – expulsão da competição.

**Tanto o contendor 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 contendor.**

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 – cartão negro Expulsão da competição de toda a equipa. 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/ela julgar as transgressões.