

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE KARATE SHUKOKAI



TORNADO DE IMPACTO

KARATE
SHUKOKAI

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE KARATE SHUKOKAI

TORNEIO DE IMPACTO

O formato é semelhante à prova de KATA.

- 3 ou 5 juízes
- 2 Competidores – AO e AKA

Nas eliminatórias, ambos os competidores têm que executar as seguintes **5 técnicas de braços** e **5 técnicas de pernas** - nível *Chudan* – alternadamente, técnica a técnica, repetindo cada uma delas (cinco) vezes.

Técnicas de Braços

Maeken-Tsuki
Gyaku-Tsuki
Maken + Gyaku Tsuki (ação dupla)
Mawashi-Tsuki
Oi tsuki

Técnicas de Pernas

Mae-Geri
Mawashi-geri (*chudan*)
Ushiro-geri
Yoko-geri (*chudan*)
Ashi-barai

Nas finais, têm que executar **8 técnicas de braços** e **7 técnicas de pernas** alternadamente, técnica a técnica, repetindo cada uma delas (cinco) vezes.

Acrescem, **obrigatoriamente**, às técnicas das eliminatórias, as seguintes técnicas:

Técnicas de Braços:

Haito-Uchi
Empi-Uchi
Uraken

Técnicas de Pernas

Ushiro-mawashi-geri (*chudan*)

Os competidores usam cinto vermelho e azul tal como nas provas de Kata e Kumite e entram no tatami para fazer a saudação ao adversário, tal como na prova de Kumite.

AO (azul) é o primeiro a segurar o saco de impacto para que o AKA (vermelho) possa executar a primeira técnica.

De seguida, AKA segura o saco e AO executa a primeira técnica. Repetem este procedimento para todas as técnicas, alternadamente.

Os juízes vão assinalando, na grelha de pontuação (**ver Anexo I**), qual o competidor que executa as melhores técnicas (avaliadas isoladamente), de acordo com os critérios dispostos na Secção II.

De seguida, repete-se o mesmo procedimento para as técnicas de pernas.

I) ATLETAS

Escalões (os mesmos que em Kumite - APKS)

Iniciados 10/11 anos (M/F)

Juvenis 12/13 anos (M/F)

Cadetes 14/15 anos (M/F) | Light / Heavy

Júniiores Masculinos 16/17 anos | Light / Heavy

Séniiores Femininos + 16 anos | Light / Heavy

Séniiores Masculinos + 18 anos | Light / Heavy

Regras para os competidores:

- A utilização de ligaduras de pressão no pulso, de ligaduras, protetores ou suportes, devem ser aprovadas pelo Conselho de Arbitragem. No caso de lesão (já existente antes da prova), deverá ser consultado o Médico da Competição.
- No caso de ocorrerem lesões ao longo da prova, o Conselho de Arbitragem deverá deliberar, considerando o parecer médico, a continuidade ou não do(s) atleta(s) em prova (**sujeito a análise casuística**).

II) ARBITRAGEM

CRITÉRIOS

FORMA

FOCO

IMPACTO / POTÊNCIA ("POWER")

EQUILÍBRIO

QUALIDADE / EXECUÇÃO TÉCNICA

"KIME"

Ao avaliar a performance de um competidor, os Juízes devem fazê-lo com base nos seis critérios principais, de forma idêntica.

Cada um dos critérios principais deve ter igual importância na avaliação da performance do competidor.

Quando ambos os competidores terminarem, os juízes entregam as suas grelhas ao Juiz central que, após validação, as entrega à Mesa para contagem.

De seguida, a Mesa informa o Juíz Central da contagem que, por sua vez, anuncia o vencedor com a bandeira vermelha (para AKA) ou azul (para AO).

Aspetos a ter em consideração quanto aos Técnicos de Arbitragem:

- Os Juízes de um encontro não podem ser do mesmo clube de qualquer um dos competidores.
- O Juiz Chefe senta-se na posição central da área de competição, de frente para o(s) competidor(es). Os outros Juízes sentam-se nos cantos/laterais da área de competição.
- Os Juízes devem estar equipados com Karate-Gi

O Conselho Técnico reserva-se ao direito de alterar / atualizar o presente documento, introduzindo as modificações consideradas necessárias para a melhoria da qualidade do programa.

ANEXO I

Grelhas de Pontuação – Arbitragem

Eliminatórias

Técnicas de Braços	AKA	AO	Técnicas de Pernas	AKA	AO
Maeken-Tsuki			Mae-Geri		
Gyaku-Tsuki			Mawashi-geri (<i>chudan</i>)		
Maken + Gyaku Tsuki (ação dupla)			Ushiro-geri		
Mawashi-Tsuki			Yoko-geri (<i>chudan</i>)		
Oi tsuki			Ashi-barai		
TOTAL (a preencher pela Mesa)			TOTAL (a preencher pela Mesa)		

FINAIS

Técnicas de Braços	AKA	AO	Técnicas de Pernas	AKA	AO
Maeken-Tsuki			Mae-Geri		
Gyaku-Tsuki			Mawashi-geri (<i>chudan</i>)		
Maken + Gyaku Tsuki (ação dupla)			Ushiro-geri		
Mawashi-Tsuki			Yoko-geri (<i>chudan</i>)		
Oi tsuki			Ashi-barai		
Haito-Uchi			Hiza-geri		
Empi-Uchi			Ushiro-mawashi-geri (<i>chudan</i>)		
Uraken			-		
TOTAL (a preencher pela Mesa)			TOTAL (a preencher pela Mesa)		