



FUTEBOL CLUBE DE ALVERCA

Rua Coronel Henrique Mora – Apartado 53 – 2616 ALVERCA CODEX · Telfs. 21-958 09 56 · Fax 21-958 04 12 · N.I.F.: 501 379 550

XXXVI TORNEIO DE KARATE DO FUTEBOL CLUBE DE ALVERCA

Sábado, 17 DE MAIO DE 2025

Exmos. senhores,

De acordo com o plano de atividades para o corrente ano, a Secção de Karate do Futebol Clube de Alverca vai realizar o seu **XXXVI TORNEIO DE KARATE** no **Pavilhão Desportivo Escolar Aristides Sousa Mendes na Póvoa de Santa Iria**, Avenida Dom Vicente Afonso Valente, 2625-502 Póvoa de Santa Iria, para o qual temos a honra de convidar V. Exas. (EXCLUSIVO membros da ASKP)

À semelhança de anos anteriores, nos escalões de pré infantis e infantis as provas individuais serão disputadas tendo em conta as graduações. Os competidores deverão ser inscritos como “A” se a graduação for **7º kyu kari** ou inferior e como “B” se graduados como **7º kyu ou superior**.
O escalão “**Tigres**” (até aos 7 anos) será misto.

O torneio é disputado tendo como base o REGULAMENTO à frente apresentado.
Tudo o que for omissa é regulamentado nos regulamentos da JKA-Portugal.

Por decisão do CT todos os karatecas dos escalões de tigres, pré-infantis, infantis e iniciados deverão apresentar-se à competição (kata e kumite) unicamente com um cinto branco, independentemente da sua graduação

Preço: A inscrição por prova de cada atleta tem o preço de 8€ e por equipa de 12€.

O Pagamento é feito obrigatoriamente ao Sensei António Quaresma no início do torneio.

Competidores e Coach:

Só podem permanecer junto a cada tatami os **competidores que estejam inscritos** na prova a decorrer e **1 Coach por clube em prova**.

A organização vai antecipadamente emitir credenciais em nome dos Coach inscritos e só esses poderão estar junto ao tatami respetivo com os seus competidores. Cabe a cada clube definir quem é o Coach responsável, sendo inscrito como 1º Coach. **Fato de treino é equipamento obrigatório para estar junto aos tatamis.**

Inscrições:

Até às **24h00 do dia 10 de maio** na plataforma kimura

Informação Importante:

- As provas que não contem com um mínimo de 3 participações não se disputarão;
- Só podem ser inscritos até 4 karatecas por prova - kata A / kata B / kumite A / kumite B - e por sexo – F/M
- (exceto no escalão de tigres, pré-infantis e infantis, que serão permitidas 6 inscrições);
- Todos os participantes no torneio têm de ter o seguro desportivo atualizado;
- **A organização não se responsabiliza por eventuais acidentes que possam ocorrer.**

Saudações desportivas,
Pelo F.C. Alverca

António Quaresma

REGULAMENTO TORNEIO DE ALVERCA 2025

1. Regulamento

1.1 Escalões Etários

Os escalões etários e as respetivas idades (de ambos os sexos) que poderão participar são os seguintes:

Tigres	com idades de 6 e 7 anos	Cadetes	com idades de 16, 17 anos
Pré-Infantis	com idades de 08 e 9 anos	Juniores	com idades de 18,19,20
Infantis	com idades de 10 e 11 anos	Seniores	com idades dos 21 aos 39 anos
Iniciados	com idades de 12 e 13 anos	Veteranos	com idades a partir dos 40 anos
Juvenis	com idades de 14 e 15 anos		

*Nota: Considera-se **que no dia do encontro o competidor terá que ter a idade indicada***

1.2 Provas Contempladas

Tigres 6/7	Kata Individual (com repescagens) e Equipa
Pré-Infantis 8/9	Kata individual (com repescagens) e por equipa Kumite individual - Kihon Ippon
Infantis 10/11	Kata individual (com repescagens) e por equipa Kumite individual - Kihon Ippon
Iniciados 12/13	Kata individual (com repescagens) e por equipa Kumite individual – jyu ippon até aos 4 melhores; Shobu Ippon meia final e final 1m30
Juvenis 14/15 anos	Kata individual e por equipa Kumite Individual: Shobu Ippon
Cadetes 16/17	Kata individual e por equipa Kumite Individual: Shobu Ippon
Juniores 18/19/20	Kata individual e por equipa Kumite Individual: Shobu Ippon
Seniores dos 21 aos 39 anos	Kata individual e por equipa Kumite Individual: Shobu Ippon
Veteranos a partir dos 40 anos	Kata individual e por equipa Kumite Individual: Shobu Ippon

1.3 Normas de participação

As graduações de Kyu são Associativas. As graduações mínimas para cada escalão são as seguintes:

- Tigres: 9ºKyu;
- Pré-Infantis (9ºKyu até **7º kyu kari** inclusive, pré-infantis A) e (7ºKyu e superior pré-infantis B);
- Infantis: 9ºKyu (9ºKyu até **7º kyu kari** inclusive, infantis A) e (7ºKyu e superior infantis B);
- Iniciados: 6.º Kyu;
- Juvenis: 6.º kyu
- Cadetes: 6.º Kyu
- Juniores: 4.º Kyu;
- Seniores e Veteranos: 4.º Kyu.

1.3.1 Cada competidor só pode participar no seu escalão etário, em Kata e Kumite

Excetuam-se:

- Cadetes e juniores que podem competir também no escalão acima;
- As Katas de equipa podem conter, unicamente, um elemento do escalão anterior;
- Nos escalões de Pré-Infantis, Infantis e Iniciados permite-se nas equipas de Kata a inclusão de 1 elemento do sexo diferente, sendo que estes competidores não poderão participar em outra equipa de Katas.
- As 2 condições (1 elemento de escalão anterior e 1 elemento de sexo diferente) não podem acontecer em simultâneo.

1.3.2 As proteções de mãos, peito (para kumite feminino) e de dentes são obrigatórias em Kumite (*Shobu Ippon*)

1.3.3 Qualquer competidor que seja desqualificado 2 vezes será retirado da competição

2. Programas de cada escalão

2.1 Tigres (6 e 7 Anos)

KATAS	Taikyoku Shodan e Heian 1, 2
--------------	-------------------------------------

Kata Individual

O vencedor é escolhido pelo sistema de bandeiras (à escolha do competidor)

Podem repetir as Katas executadas anteriormente

Quem perde 1x vai disputar o 3.º e 4.º lugar

Kata Equipa: (Finais com as 4 melhores) Podem repetir as Katas executadas anteriormente

2.2 Pré-Infantis A e B (08 e 09 anos)

KATAS	Taikyoku Shodan Heians 1,2, 3
--------------	--------------------------------------

Kata Individual

O vencedor é escolhido pelo sistema de bandeiras (à escolha do competidor)

Podem repetir as Katas executadas anteriormente

Quem perde 1x vai disputar o 3.º e 4.º lugar

Kata Equipa: (Finais com as 4 melhores) Podem repetir as Katas executadas anteriormente

Kumite: (Kihon Ippon Kumite)

3 ataques; **Junzuki (Oizuki) jodan, Junzuki (Oizuki) chudan** e **maegéri**, executados unicamente à direita, e de três quaisquer defesas e contra-ataque.

O primeiro a atacar é “aka” e os ataques são alternados entre ambos;

A avaliação é feita pelo painel de arbitragem, pelo sistema de bandeiras.

O desempate é exercido á esquerda.

2.3 Infantis A e B (10 e 11 anos)

KATAS	Taikyoku Shodan , Heians 1,2, 3 e 4
-------	-------------------------------------

Kata Individual

O vencedor é escolhido pelo sistema de bandeiras (à escolha do competidor)

Tem de apresentar um kata diferente da eliminatória anterior.

Quem perde 1x vai disputar o 3.º e 4.º lugar

Kata Equipa

Nas eliminatórias (até às 4 melhores) podem-se repetir as Katas. A Kata da final tem de ser diferente da última executada na eliminatória.

Kumite (Kihon Ippon Kumite)

3 ataques; **Junzuki (Oizuki) jodan, Junzuki (Oizuki) chudan e maegéri**, executados unicamente à direita, e de três quaisquer defesas e contra-ataque.

O primeiro a atacar é “aka” e os ataques são alternados entre ambos;

A avaliação é feita pelo painel de arbitragem, pelo sistema de bandeiras.

O desempate é exercido á esquerda.

2.4 Iniciados (12 e 13 anos)

KATAS	Todas as Heians
-------	-----------------

Kata Individual

Os 2 melhores são escolhidos pelo sistema de bandeiras com katas do GRUPO 1 (à escolha do competidor).

Tem de apresentar um kata diferente da eliminatória anterior.

Na Final o competidor pode apresentar Kata do GRUPO 1 ou GRUPO 2 (Gion, Bassai dai, Kanku dai ou Enpi)

Quem perde 1x vai disputar o 3.º e 4.º lugar

Kata Equipa

Nas eliminatórias (até às 4 melhores).

A Kata da final tem de ser diferente da executada na eliminatória

Kumite

1) Eliminatórias - (Jyu Ippon Kumite)

3 ataques; **Junzuki (Oizuki) jodan, Junzuki (Oizuki) chudan e maegéri**, executados unicamente à direita, e de três quaisquer defesas e contra-ataque.

O primeiro a atacar é “aka” e os ataques são alternados entre ambos;

A avaliação é feita pelo painel de arbitragem, pelo sistema de bandeiras.

O desempate é exercido á esquerda.

2) Meia Final e Final - Shiai por Shobu Ippon em 1 minuto e 30 segundos;

RESUMO - Lista das Katas possíveis de executar

Tigres (6/7)	Pré-infantil 8/9	Infantil 10/11	Iniciados 12/13
Taikyoku Shodan	Taikyoku Shodan	Taikyoku Shodan	--
Heian Shodan	Heian Shodan	Heian Shodan	Heian Shodan
Heian Nidan	Heian Nidan	Heian Nidan	Heian Nidan
--	Heian Sandan	Heian Sandan	Heian Sandan
--	--	Heian Yondan	Heian Yondan
--	--	--	Heian Godan
OBSERVAÇÕES			
Pode repetir kata	Pode repetir kata	Katas alternados	Katas alternados
			Pode fazer Grupo 2 na FINAL

2.5 Juvenis (14 e 15 anos), Cadetes (16 e 17 anos) - Juniores (18 a 20 anos) – Seniores (dos 21 anos aos 39 anos) Veteranos (a partir dos 40 anos)

Lista das Katas possíveis de executar

GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3		
Heian Shodan	Bassai dai	Bassai sho	Tekki 3	Unsu
Heian Nidan	Kanku dai	Kanku sho	Chinte	Meiky ō
Heian Sandan	Jion	Gankaku	Sōchin	Wankan
Heian Yondan	Empi	Nijushiho	Jitte	
Heian Godan		Tekki 2	Gojushiho sho	
Tekki 1		Hangetsu	Gojushiho dai	

Kata individual

a) Eliminatórias

Os melhores 16 são escolhidos pelo sistema de bandeiras com as Katas do Grupo 1 (à escolha do arbitro);

Os 8 melhores são escolhidos pelo sistema de bandeiras com as Katas do Grupo 2 (à escolha do arbitro);

O apuramento dos 4 melhores (mais-finais) será feito pelo sistema de pontuação os competidores executarão, à sua escolha, qualquer das Katas do Grupo 2.

b) Finais: 4 finalistas poderão executar:

Qualquer Kata dos Grupos 2 ou 3, desde que seja diferente da executada na eliminatória avaliada por pontuação;

O desempate é feito em Sai-shiai com a mesma Kata;

Caso novo empate, deverá somar-se à pontuação, a mais baixa;

Caso resulte na mesma pontuação, soma-se à pontuação obtida anteriormente a mais alta.

Caso ainda seja a mesma, haverá a execução de uma nova Kata.

Kata por equipa

a) Eliminatórias

Os 4 melhores são escolhidos pelo sistema de pontuação com qualquer das Katas dos Grupos 2 e 3.

b) Finais:

Os 4 finalistas poderão executar qualquer Kata dos mesmos grupos mas diferente da executada na eliminatória;

O desempate é feito em Sai-shiai com a mesma Kata;

Caso novo empate, deverá somar-se á pontuação, a mais baixa;

Caso resulte na mesma pontuação, soma-se á pontuação obtida anteriormente, a mais alta.

Caso ainda seja a mesma, haverá a execução de uma nova Kata.

Kumite

Eliminatórias - Shiai por Shobu Ippon em 2 minutos;

Final por Sambon Shobu Sambon em 5 minutos (Só para Seniores).

3. Lacunas no regulamento

Qualquer lacuna será resolvida pelo Conselho de Arbitragem.