



XIX TAÇA NKGR

5 14 FEVEREIRO DE 2026

SEIXAL

KATA | KUMITE | PARA-KARATE



Sejam todos bem-vindos a mais uma edição da Taça NKGR!

Este evento, que ao longo dos anos tem promovido a prática desportiva e a competição saudável no concelho do Seixal, continua a proporcionar a todos os envolvidos momentos de superação, experiências únicas e memórias inesquecíveis. Ao longo das edições, esta competição tem assumido diferentes formatos e regras.

Embora a promoção do Goju-Ryu continue a ser uma prioridade para a associação NKGR, à semelhança da edição anterior, este ano a competição de kata e kumite mantém-se aberta a todos os estilos de Karate.

O nosso objetivo é celebrar a riqueza e diversidade do Karate como um todo.

Quer estejam a participar pela primeira vez, quer já sejam atletas experientes, queremos garantir uma experiência competitiva agradável, justa e enriquecedora para todos.

Como é já tradição, o evento terá lugar no concelho do Seixal – uma região onde a tradição rural portuguesa se cruza harmoniosamente com os costumes e vivências das comunidades ribeirinhas.

Contamos convosco para, mais uma vez, fazermos deste evento um verdadeiro sucesso!



XIX TAÇA NKGR

14 FEVEREIRO DE 2026

SEIXAL

KATA | KUMITE | PARA-KARATE



Local: Pavilhão Municipal da Torre da Marinha

Data: 14/Fevereiro/2026

Morada: R. Independente Futebol Clube Torrense, 2840-614 Arrentela, Portugal

Será cobrado 1€ de entrada ao público, exceto atletas e treinadores.*

A zona à volta do pavilhão tem uma variada oferta de restaurantes e outros estabelecimentos comerciais.

Haverá no pavilhão uma zona dedicada à venda de material desportivo e uma zona de snack-bar.

*Oferta de garrafa de água aos treinadores e público



INSCRIÇÕES

1º fase: 27/09/2025 a 10/01/2026 – 15€

2º fase: 11/01/2026 a 01/02/2026 – 20€

MiniKids e Para Karate (K21 & 22) – 8€

Treinadores – 5€

IBAN: PT50 0007 0000 0038223344 82 3

O comprovativo deverá ser enviado via
plataforma ou para

tesourariankgr@gmail.com

Apenas serão aceites inscrições efetuadas na plataforma KarateHub;

Não serão permitidas inscrições após a emissão dos sorteios;

Nas categorias de MiniKids e ParaKarate, a taxa de inscrição é 8€ em ambas as fases;

É considerada a idade do atleta ao dia da prova (14/Fevereiro/2026);

Todas as inscrições apenas são consideradas válidas após o pagamento dentro do prazo de cada uma das fases;



ACREDITAÇÃO

A acreditação poderá ser efetuada:

- Entre 22h00 e as 23h59 no dia 13 de Fevereiro;
- Entre as 8h00 e as 15h00 no dia da prova;

Poderão inscrever treinadores no local, o custo da inscrição é de 5€.

SORTEIOS E RETIFICAÇÕES

Os sorteios provisórios serão enviados a todos os clubes no dia 03/Fevereiro/2025;

Após o lançamento os clubes podem comunicar erros detetados ou retificações necessários durante um prazo de 72h;

No dia 7 de Fevereiro serão enviados os sorteios definitivos. Todas as alterações efetuadas após essa data terão um custo administrativo de 25€. Apenas serão aceites alterações até 12h antes da categoria iniciar.



CATEGORIAS | KATA & KUMITE

KUMITE FEMININO

Infantis	-27Kg; -35Kg; +35Kg
Iniciados	-36Kg; -45Kg; +45Kg
Juvenis	-40Kg; -50Kg; +50Kg
Cadetes	-47Kg; -55Kg; +55Kg
Juniores	-53Kg; -60Kg; +60Kg
Sêniores	-55Kg; -61Kg +61Kg

KUMITE MASCULINO

-27Kg; -35Kg; +35Kg
-36Kg; -45Kg; +45Kg
-45Kg; -55Kg; +55Kg
-57Kg; -65Kg +65Kg
-61Kg; -68Kg; +68Kg
-67Kg; -75Kg +75Kg

KATA MASCULINO E FEMININO

Mini Kids (até 7 anos Misto)
Infantis (até 9 anos)
Iniciados (10-11 anos)
Juvenis (12-13 anos)
Cadetes (14-15 anos)
Juniores (16-17 anos)
Seniores (+16 anos)
Veteranos (+35 anos)
ParaKarate (+16 anos Misto)



REGULAMENTO

PROVA

Todos os protestos devem ser apresentados ao chefe de tatami e dentro dos prazos estabelecidos nas regras oficiais da FNK-P. A taxa aplicada na apresentação de protestos é de 50€;

Todas as categorias podem começar 30 minutos mais cedo, por isso os atletas devem estar na sala de aquecimento 30 minutos antes do horário de início da categoria onde compete.

Apenas é permitido a permanência na área de competição a atletas que estejam a competir, treinadores, TA's, STAFF e outros convidados.

Os atletas nas pesagens terão que apresentar o cartão de identificação e a credencial.

Nos escalões de formação é dada uma margem de 1kg sendo que nos restantes escalões a margem é de 500g.

PESAGENS: 9h00 – 12h00 / 13h30 – 16h00



REGULAMENTO

PROVA

A organização da prova irá ter disponível todos os meios de primeiros socorros para garantir a segurança da realização da prova, porém, a organização não se responsabiliza por qualquer lesão ou outra ocorrência que afete a integridade física dos praticantes, treinadores e público.

Todos os atletas deverão ter o seguro desportivo em vigor.

PRÉMIOS

Será apurado em todas as categorias um 1º classificado, um 2º classificado e dois 3º classificados. O 1º classificado receberá um troféu sendo que o 2º e 3º classificados receberão uma medalha de prata e bronze respectivamente.

No escalão de MiniKids e Infantis, todos os atletas recebem uma medalha de participação.

Haverá 3 momentos de entrega de prémios, 1 durante a manhã e 2 na parte da tarde.



REGULAMENTO

KATA

Neste evento será aplicado o regulamento atualmente em vigor na FNK-P, com exceção:

No escalão MINI KIDS, os atletas podem fazer apenas 1 kata;

Nos escalões MINI KIDS e INFANTIS, os atletas poderão fazer outras Katas básicas para além das que estão na listagem oficial:

-Taikyoku; Gekisai 3;

Nestes 2 escalões, os atletas AKA e AO irão competir em simultâneo no mesmo tatami. A decisão será dada por hantei;

Escalões com menos de 4 atletas juntam-se ao escalão masculino ou feminino da mesma faixa etária;

Nos escalões de formação, os atletas podem usar óculos;

Todas as restantes categorias estão abrangidas pelas regras atualmente em vigor no regulamento oficial da FNK-P.



XIX TAÇA NKGR

REGULAMENTO

KUMITE

Neste evento será aplicado o regulamento atualmente em vigor na FNK-P, com exceção:

No escalão INFANTIS, o combate terá a duração de 1 minuto com paragens apenas para atribuição de avisos e penalizações;

No escalão INFANTIS, apenas será obrigatório luvas, peseiras (caneleira é opcional) e boquilha;

Os atletas podem usar óculos desde que sejam apropriados para a modalidade (óculos desportivos);

Escalões com menos de 4 atletas juntam-se à categoria de peso seguinte;

A duração do combate de séniores será de 2 minutos;

Todas as restantes categorias estão abrangidas pelas regras atualmente em vigor no regulamento oficial da FNK-P.

ATENÇÃO

Nos escalões de INICIADOS e JUVENIS, será obrigatório luvas, peseiras + caneleiras, boquilha, capacete e colete exterior.