



Dia 24 de Janeiro -2026

Local : PAVILHÃO MUNICIPAL DE TAVIRA

Avenida Zeca Afonso, s/n | 8800 Tavira

Coordenadas GPS

Lon: 07 38'28.67"W

Lat: 37 07'55.



INSCRIÇÕES: Na plataforma até dia 11 janeiro 2026

Só são válidas com o comprovativo do pagamento das inscrições.

Não há direito a devolução de inscrições por ausência de participação.

IBAN: PT: 50 0045 7140 4000 3036 6210 8

clube.karate.tavira@hotmail.com

TAXAS DE INSCRIÇÕES:

Prova de kata = 15€

Prova de kumite = 15€



Filiado na: Federação Nacional de Karate – Portugal – U.K.A -Kofukan Portugal

Email: clube.karate.tavira@hotmail.com | Tlm: 917 234 813 / 964 652 084

www.clubekaratetavira.pt





PROGRAMA / HORÁRIO:

9h,00- *Reuniões de Treinadores e de Árbitros*

9,30h - Início das Provas de Kata

Kata: *Escalões de Juvenis, Cadetes / Juniores + 14 anos
Infantis e Iniciados acima de cinto laranja*

Kata : *a partir das 10,30 h*

Escalões de Pré Infantil e Infantis até cinto laranja.

Entrega de prémios : kata

Não há paragem da prova para almoço.

Confirmação de alturas para a prova de Kumite

13,30h - Início das Provas de Kumite

Juvenis, Juniores, Cadetes, Iniciados, Infantis

Entrega prémios de kumite

19h00 – Encerramento

Os competidores tem que estar no local da chamada 40 minutos antes do início previsto para a prova.



Filiado na: **Federação Nacional de Karate – Portugal – U.K.A -Kofukan Portugal**
Email: clube.karate.tavira@hotmail.com | Tlm: 917 234 813 / 964 652 084
www.clubekaratetavira.pt





COMPETIÇÃO:

Provas Individuais de Kata e Kumite, para todos os escalões etários enunciados em ambos os género, masculino e Feminino.

Nos escalões de formação de Pré-infantis e infantis as provas podem misturar ambos os géneros na disciplina de Kata caso o número de inscrições o justifiquem. Em todos os escalões caso se verifiquem 4 ou menos de 4 competidores(as) inscritos os mesmos serão integrados noutra escalão, por norma no escalão seguinte. Na competição de Kata por graduações, será adotado o mesmo princípio. Nas provas de Kata, nos escalões de Pré-infantil e Infantil, as mesmas são disputadas em simultâneo entre os dois competidores, à exceção das finais. Nas provas de kumite, nos escalões de cadetes/juniores, as provas podem ser Open dependendo do nº de inscrições..

O escalão etário é referente à idade no dia da prova, sendo obrigatório a apresentação do cartão de cidadão ou documento equivalente. Por opção do treinador, o competidor pode participar no escalão etário imediatamente acima do seu . Ex: um competidor infantil pode competir no escalão iniciado e por aí adiante...A mesma norma é válida caso se trate de uma competição por graduações. O inverso, não é possível e implica desclassificação na prova.

Caso necessário haverá certificação das alturas para a prova de kumite



Filiado na: **Federação Nacional de Karate – Portugal – U.K.A -Kofukan Portugal**
Email: clube.karate.tavira@hotmail.com | Tlm: 917 234 813 / 964 652 084
www.clubekaratetavira.pt





Provas:

PROVAS INDIVIDUAIS DE KATA -Regras da Federação Nacional de Karate de Portugal ou adaptadas (escalões pré infantis, infantis / iniciados)

PRÉ INFANTIS (5/7anos)

(Katas básicas: Shiosanshiki- shiozuki; Juni zuki, Taikiyoku, GekisaiDai ichi, Pinan ou Heian Nidan e Shodan Podem repetir sempre o mesmo kata.

INFANTIS (8 /9 anos)

8 e 9 anos – Graduação - até cinto laranja(inclusivé)

(Katas básicos: Shiosanshiki- shiozuki; Juni zuki, Taikiyoku, GekisaiDai ichie Ni, Pinan ou Heian, Nidan e Shodan) Podem repetir sempre o mesmo kata,

8 e 9 anos – Graduação – acima de cinto laranja (Lista de Katas básicos oficiais da WKF.)

INICIADOS (10/11 anos)

10 e 11 anos – Graduação até cinto laranja (inclusive)

(Só Katas básicos da lista da FNKP. Tem que apresentar pelo menos 2 katas diferentes)

10 e 11 anos – Graduação acima de cinto laranja

(Lista de Katas da federação, quadro 1 deste regulamento)

JUVENIS (12/13 anos)

(Lista de Katas da Federação conforme quadro 1 deste regulamento.)

CADETES e JUNIORES (+ 14 anos) - Lista da WKF



Filiado na: Federação Nacional de Karate – Portugal – U.K.A -Kofukan Portugal
Email: clube.karate.tavira@hotmail.com | Tlm: 917 234 813 / 964 652 084
www.clubekaratetavira.pt





REGULAMENTO DAS PROVAS DE KATA DE INFANTIS A JUVENIS

Quadro 1

INFANTIS (Até aos 9 ANOS)	INICIADOS (10-11 ANOS)	JUVENIS (12-13 ANOS)
<p>Katas Básicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Da Lista Oficial WKF 	<p>Katas Básicos da Lista Oficial WKF:</p> <p>Lista de Katas Iniciados;</p> <p>Goju Ryu</p> <p>Shisochin, Seiyunchin/Seienchin, Sanseru;</p> <p>Shito Ryu</p> <p>Seienchin/Seiyunchin, Bassai-Dai, Jion;</p> <p>Wado Ryu</p> <p>Kushanku, Chinto, Wanshu</p> <p>Shotokan</p> <p>Bassai-Dai, Jion, Enpi;</p>	<p>Katas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Da Lista Oficial da WKF
<p>Os competidores terão de apresentar, no mínimo, duas (2) Katas básicas diferentes, constantes da Lista Oficial da WKF, alternadamente em cada volta (eliminatória).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Os competidores terão de apresentar na primeira volta (eliminatórias) uma (1) Kata básica da Lista Oficial da WKF. • A partir da segunda (2) volta (eliminatória) poderão fazer Katas da lista acima do estilo referido. • A partir da quarta (4ª) volta (eliminatória) poderão repetir Katas, desde que diferentes das anteriormente executadas e apenas uma vez. 	<ul style="list-style-type: none"> • Os competidores terão de apresentar nas três (3) primeiras voltas (eliminatórias) Katas diferentes, constantes da Lista Oficial da WKF. • A partir da quarta (4ª) volta (eliminatória) poderão repetir Katas, desde que diferentes das anteriormente executadas e apenas uma vez.





PROVAS INDIVIDUAIS DE KUMITE -REGRAS - FNK-P

Quadro 2

ESCALÃO	INFANTIL Feminino Open Masculino 130 + 130	INICIADO Feminino Masculino	JUVENIL Feminino Masculino	CADETE Feminino Masculino	JUNIOR Feminino Masculino
BAIXOS	ATÉ 130 cm	ATÉ 140 cm	ATÉ 150 cm	ATÉ 160 cm	Fem (Open)
ALTOS	+ 130 cm	+ 140 cm	+ 150 cm	+ 160 cm	Masc (Open)
TEMPO	1,0Mn corrido	1,0Mn	1,30Mn	2,0 Mn	2,0Mn

PROTEÇÕES :

Infantis / Iniciados : colete, luvas, péseiras , boquilha (capacete-opcional)

Restantes escalões de acordo com o regulamento da F.N.K - P

CLASSIFICAÇÕES: *Haverá um 1º lugar, um 2º lugar, e 2 x 3º lugares*

PRÉMIOS:

Provas individuais: Medalhões para os pódios

Medalhas de participação para todos os competidores no escalão pré infantil.



Filiado na: Federação Nacional de Karate – Portugal – U.K.A -Kofukan Portugal
 Email: clube.karate.tavira@hotmail.com | Tlm: 917 234 813 / 964 652 084
www.clubekaratetavira.pt





INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES

1- O escalão etário dos competidores é referente à idade no dia da prova, sendo obrigatório a apresentação do cartão de cidadão ou documento equivalente sempre que o mesmo for solicitado. A não apresentação do mesmo implica desclassificação do competidor.

2-Seguro : Todos os competidores e demais intervenientes, têm que ter o seguro em dia. A organização não se responsabiliza por qualquer acidente que possa ocorrer durante a realização da prova, com os competidores, árbitros, treinadores e demais intervenientes.

3-Técnicos de arbitragem: Cada clube deverá apresentar no mínimo com 1 árbitros + 1 oficial de mesa para ajudar à realização da prova os quais serão ressarcidos de acordo com o valores pagos em provas não federativas .

Aos árbitros juízes e oficiais de mesa é-lhes oferecido almoço.

4-Refeições: Há um bar no Pavilhão o qual servirá as refeições em horário adequado para evitar atrasos nas prova, uma vez que não há paragem para almoço.

5- Sempre que necessário serão conferidas idades e alturas (kumite)

6- Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela organização da prova:

Clube Karate de Tavira / União de Karate do Algarve.



Filiado na: Federação Nacional de Karate – Portugal – U.K.A -Kofukan Portugal
Email: clube.karate.tavira@hotmail.com | Tlm: 917 234 813 / 964 652 084
www.clubekaratetavira.pt

