



# **Torneio Tradicional**

# **AKS**

**9 de Maio**

**Pavilhão da Escola Básica S. Gonçalo**

**2026**



## **Torneio**

O torneio inclui as provas de Kata, Kata Equipa, Kumite e Percurso.

Nas provas de Kata e de Kumite será utilizado o sistema de eliminação por bandeiras e com repescagens, e no Percurso os vencedores serão decididos através de tempo de execução.

## **Kata**

Kata Equipa: cada Clube pode inscrever no máximo duas equipas por escalão. As equipas podem ser masculinas, femininas ou mistas. Podem realizar o mesmo Kata ao longo das eliminatórias.

Os Katas são sorteados pelo árbitro central. No caso de um dos participantes não saber fazer o Kata sorteado, deve dizê-lo. Assim, ambos realizam o Kata pedido no último Exame de Graduação.

Nas eliminatórias de acesso às medalhas, os participantes devem fazer o seu Tokui Kata.

## **Kumite**

Até cinto vermelho o Kumite será Ippon Kumite, no escalão de castanho e preto será Jiu Ippon Kumite.

O Shobu Ippon Kumite será a partir dos 10 anos. As proteções obrigatórias são as luvas brancas e bocal. A vitória é definida por um Ippon ou dois Wazari.



## Percurso

A prova de Percurso destina-se aos alunos do Pré-Karate, a avaliação é por tempo de execução, havendo duas oportunidades de realização do percurso motor.

- 1- pernas afastadas na posição de pé, com mãos no chão (3seg)
- 2- zig-zag
- 3- salto pés juntos
- 4- Kibadashi
- 5- 2 tsukis
- 6- skipping baixo
- 7- coelho
- 8 - zenkutsudashi
- 9 - corrida

## Escalões

<b>Provas (M/F)</b>	<b>Idades</b>	<b>Gradações</b>
<b>Kata Kumite</b>	6-9 anos 10-11 anos 12-13 anos 14-15 anos +16 anos	Branco/Amarelo
		Laranja/Verde
		Azul/Vermelho
		Castanho/Preto
<b>Kata Equipa</b>	até 10 anos; 11-14 anos, +15 anos	
<b>Shobu Ippon</b>	10-11 anos, 12-13 anos, 14-15 anos, 16-17 anos, +18 anos	



## Quadro de Kata e Kumite

Graduações	Kata	Kumite
<b>Branco/Amarelo</b>	Taikyoku Shodan Heian Shodan	Jodan Chudan
<b>Laranja/Verde</b>	Taikyoku Shodan Heian Shodan Heian Nidan Heian Sandan	Jodan Chudan Mae geri
<b>Azul/Vermelho</b>	Taikyoku Shodan Heian Shodan Heian Nidan Heian Sandan Heian Yonda Heian Godan	Jodan Chudan Mae geri Mawashi geri
<b>Castanho/Preto</b>	Taikyoku Shodan Heian Shodan Heian Nidan Heian Sandan Heian Yonda Heian Godan Tekki Shodan Basai Dai Kanku Dai Enpi Jion	2 zukis 2 geris



## Para Karate

Os alunos com necessidades educativas especiais (Espectro do Autismo, TDAH, Défice Cognitivo), terão um escalão próprio para as provas de Kata e Kumite, em que se aplicam as regras definidas para as graduações de branco e amarelo.

## Inscrições

As inscrições devem ser feitas até ao dia 30 de abril, através a plataforma Kimura.

**Cada prova só se realiza com um número mínimo de 3 competidores.** Se não houver número de competidores mínimo, poderá passar para o escalão acima.

Os competidores deverão ter Seguro Desportivo atualizado, a organização não se responsabiliza por quaisquer acidentes ocorridos durante a prova.

Quaisquer casos omissos serão decididos pela organização.