



葡萄牙剛柔流空手道協會

Associação Karatedō Gōjūryū Portugal

VIII TAÇA AKGP

REGULAMENTO

KATA INDIVIDUAL/ KATA EQUIPA/ IPPON KUMITE BASE / CIRCUITO

14 de Março de 2026

Pavilhão Municipal do Alto do Moinho - Corroios



葡萄牙剛柔流空手道協會

Associação Karatedô Gôjûryû Portugal

VIII TAÇA AKGP

1. A VIII Taça da Associação Karatedô Gôjûryû Portugal será realizada no Pavilhão Municipal do Alto do Moinho - Corroios, no dia 14 de Março de 2026, às 9h00.
2. Este evento terá os seguintes escalões e provas:

ESCALÃO	CIRCUITO	IPOON KUMITE BASE	KATA INDIVIDUAL	KATA EQUIPA
Pré-Infantis (- 6 anos)	X	X	X	
Pré-Infantis (6 -7 anos)	X	X	X	
Infantis (8 - 9 anos)	X	X	X	
Iniciados (10 - 11 anos)	X		X	
Juvenis (12 - 13 anos)			X	X
Cadetes (14 - 15 anos)			X	X
Juniores (16 - 17 anos)			X	X
Seniores (+18 anos)			X	X
Seniores (+30 anos)			X	X



3. Este evento destina-se a membros da AKGP, não havendo restrições no n.º de competidores a apresentar por escalão, por parte de cada Instituição.

KATA INDIVIDUAL

- O Kata não é uma dança ou uma coreografia teatral;
- Deverá ter presente os valores e princípios tradicionais;
- Deverá ser realista no que diz respeito ao combate e demonstração de potência, concentração e potencial impacto nas suas técnicas. Deve por isso demonstrar força, poder e velocidade, assim como equilíbrio;
- Os competidores devem usar Karate gi (kimono) branco;
- Um dos competidores deve usar um cinto vermelho e o outro um cinto azul;
- Será permitida e válida qualquer Kata de Karaté tradicional Goju Ryu Karate Do;
- Os competidores podem repetir o mesmo Kata em cada ronda.

Critérios para Avaliação

Ao avaliar o desempenho de um competidor, os juizes devem fazê-lo com base em 4 critérios: conformidade, desempenho técnico, desempenho atlético e dificuldades técnicas.

1) CONFORMIDADE

- Forma e estilo.

2) DESEMPENHO TÉCNICO



- Posições;
- Técnicas;
- Movimentos de transição;
- Sincronização (timing);
- Respiração correta;
- Foco (Kimé).

3) DESEMPENHO ATLÉTICO

- Força;
- Velocidade;
- Equilíbrio;
- Ritmo.

4) DIFICULDADE TÉCNICA

- Grau dificuldade do Kata.

Desqualificação

- Executar ou anunciar o Kata errado;
- Após fazer uma pausa pronunciada durante a execução do Kata, será dada a hipótese de repetir, se a situação se repetir, o competidor será desclassificado.

Erros a ter em conta

- Perda de equilíbrio;
- Realizar um movimento de forma incorreta ou incompleta;
- Falhas na sincronização dos movimentos;
- Utilização de sons ou movimentos teatrais, nomeadamente bater com os pés no chão, bater no peito, etc.
- Perda de tempo, incluindo marchas prolongadas, saudações excessivas.



KATA EQUIPA

Para além de todos os aspetos mencionados na Kata Individual, seguem os seguintes para a realização de Kata Equipa:

- As equipas de Kata são constituídas por 3 atletas.
- Na execução de kata de equipas, os três membros da equipa devem começar virados na mesma direção e em direção aos Juízes.
- Os membros da equipa devem demonstrar competência em todos os aspetos da execução do Kata, bem como sincronização.
- Cada participante apenas pode fazer parte de uma equipa.

KIHON IPPON KUMITE BASE

- Os competidores devem usar um Karate gi (kimono) branco;
- Um dos competidores deverá usar um cinto vermelho e o outro um cinto azul;
- Cada competidor terá de executar obrigatoriamente 3 técnicas de Ippon Kumite base;
- Serão chamados dois atletas à área de competição, os quais deverão à voz de “Otaga Ni Rei” efetuar a saudação entre ambos. Após esta, apenas um deles deverá se encaminhar ao centro da área de competição. O outro deverá aguardar a sua vez;



VIII TAÇA AKGP

- Após saudação aos Juízes em posição de Musubi Dachi, à voz de “**Hajime**”, o atleta recua a perna direita “Hidari Zenkutsu Kamae”, anuncia o nível do ataque e a técnica a executar. Após executar a sua execução, o atleta deverá fazer a saudação e retirar-se da área de competição. De seguida entrará o outro atleta.

A avaliar:

1) TÉCNICA DE ATAQUE COM AS MÃOS (TSUKIWAZA)

- O ombro não poderá avançar em relação ao corpo;
- O Oi Tsuki deverá ser aplicado utilizando-se a anca em conjunto com o braço;
- No deslocamento do corpo a anca deverá permanecer na mesma altura, não variando no sentido vertical;
- O Oi Tsuki deverá ser aplicado com o braço totalmente estendido, não podendo haver curvatura do cotovelo, e o punho deverá permanecer reto;
- O joelho e o tornozelo deverão estar alinhados;
- O pé da frente não poderá ficar aberto (para fora);
- O Oi Tsuki deverá ser dado na direção correta usando Hikité e com Metsuke;
- O Oi Tsuki deverá ser aplicado com velocidade e potência;
- O calcanhar não poderá estar levantado;
- O passo (deslocamento) deverá ser dado corretamente.

2) TÉCNICA DE PONTAPÉ (KERIWAZA)

- Anca e joelho deverão ser utilizados em conjunto na aplicação da técnica;
- Após a aplicação da técnica deve-se voltar rapidamente à posição inicial;
- Não poderá haver desequilíbrio do corpo;
- Tem que haver Hikiashi;
- O atleta não poderá levantar o calcanhar da perna de apoio;
- O atleta não poderá esticar a perna de apoio;
- A ponta pé deverá terminar sempre em relação ao meio do corpo (alvo).

3) TÉCNICA DE DEFESA (UKEWAZA)

- Tem que usar movimento da anca;



VIII TAÇA AKGP

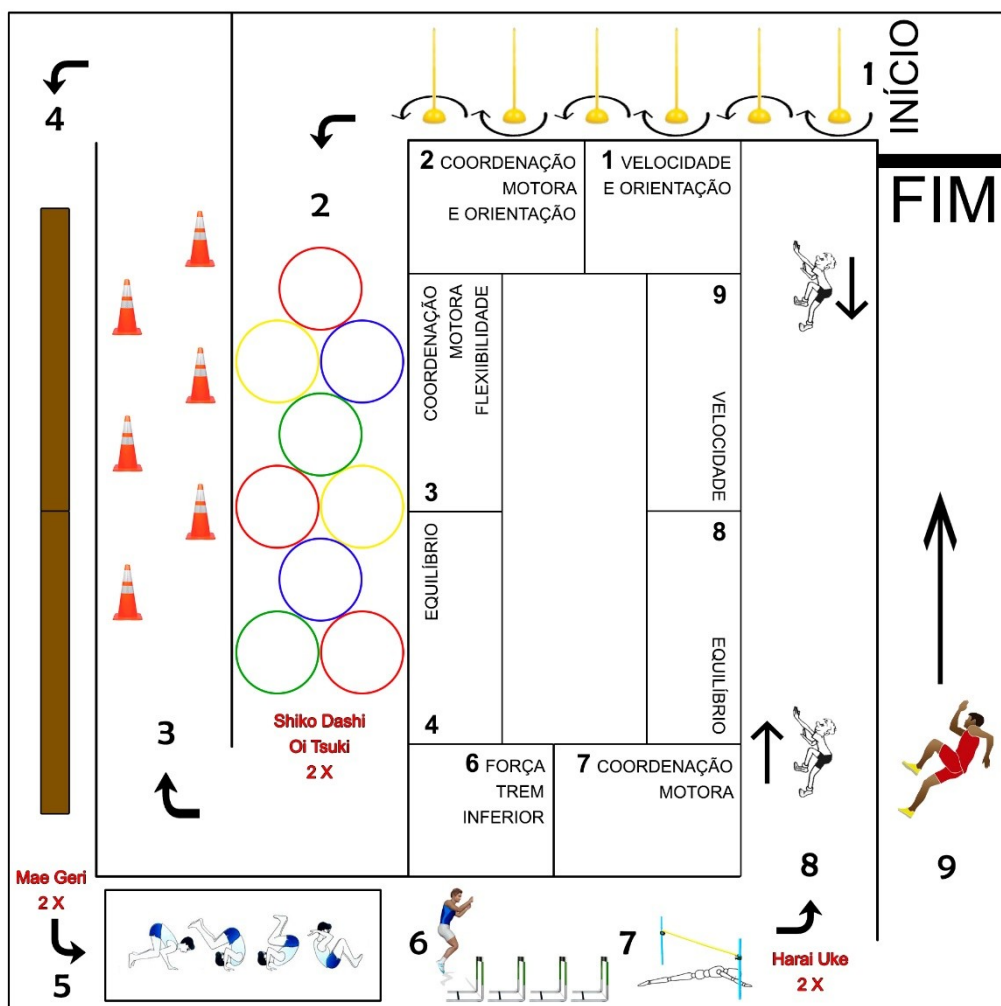
- A defesa não deverá ser utilizada além do necessário;
- O movimento não poderá ser exagerado;
- Não devese haver utilização de força antes do momento exato da defesa;
- O punho e o ante-braço deverão sempre executar o movimento de rotação no momento da defesa;
- A postura do corpo deverá estar alinhada.

Notas Finais:

- É obrigatório todos os competidores fazerem-se acompanhar de um documento de identificação, para o apresentar sempre que solicitado;
- Os atletas devem ter o seguro desportivo em dia. A organização não se responsabiliza pelos acidentes ocorridos no torneio;
- A organização proporcionará o apoio médico compatível com o evento;
- As inscrições devem ser feitas em folha própria até ao dia **7 de Março de 2026** para assoc.karategojuryuportugal@gmail.com
- A entrega da lista com os árbitros disponíveis deve ser feita até dia **7 de Fevereiro de 2026**, para assoc.karategojuryuportugal@gmail.com
- O sorteio das provas será fornecido aos Instrutores no dia do torneio;
- A primeira reunião de árbitros e instrutores irá decorrer no dia **7 de Março de 2026** durante o treino de graduados;
- A segunda reunião de árbitros e instrutores será no dia **14 de Março de 2026**, às **08h30**, no Pavilhão do Alto do Moinho.



CIRCUITO MISTO ATÉ AO 11 ANOS.



RECURSOS / MATERIAIS	DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO
6 CONES COM BASTÃO	CORRIDA EM SLALOW SEM TOCAR NOS BASTÕES
9 ARCOS	DESLOCAMENTO ESPECÍFICO
8 CONES	DESLOCAMENTO ESPECÍFICO
2 BANCOS SUECOS ALINHADOS	DESLOCAMENTO NOS BANCOS SUECOS
1 COLCHÃO	ROLAMENTO À FRENTE OU LATERAL
4 BARREIRAS	SALTAR AS BARREIRAS
1 BARREIRA	PASSAR POR BAIXO DA BARREIRA
PISTA LIVRE	DESLOCAMENTO EM 4 APOIOS FRENTE/TRÁS
PISTA LIVRE	CORRIDA EM VELOCIDADE



葡萄牙剛柔流空手道協會
Associação Karatedō Gōjūryū Portugal

VI TAÇA AKGP