

Regras legends 2026

(Campeonato Estadual COBRAM / Koken Kai)

Categoria kumite masculino e feminino.

Art 1º- NO KUMITÊ MASCULINO E FEMININO, cada luta terá dois rounds de um minuto cada, com intervalo de trinta segundos entre os rounds.

PARA CRIANÇAS, a luta terá apenas um round de um minuto e trinta segundos seguidos até a final.

O vencedor será aquele que obtiver o maior número de pontos durante a luta.

Na semifinal e final dos adultos as lutas terão dois rounds de dois minutos cada com um minuto de descanso entre os rounds.

O objetivo principal da luta não será o knockout , mas se ocorrer como resultado de uma técnica bem aplicada com controle de força e distância exigidas para o todome, será válida. (A definição de tudo está no item 50), em caso de knockout infantil, o atleta que o causou será sancionado com desclassificação.

Art 2º - Caso a luta termine sem knockout , a decisão será dada pelo maior número de pontos marcados por um dos atletas durante a luta.

Serão quatro árbitros de kumite, sendo um mediador que ficará dentro da área de luta e três árbitros de linha que ficarão fora do dojo e decidirão o vencedor da luta.

Art 3 – É muito importante entender as regras do evento, pois o objetivo principal é preservar a essência do Karatê e a segurança dos atletas na aplicação das técnicas, ou seja, cada técnica possui um formato, um ângulo dinâmica de o corpo, etc... (ver no item 50)

Arte 4 - Categorias

- 07 a 08 anos. Masculino e feminino
- 09 a 10 anos. Masculino e feminino
- 11 a 12 anos. Masculino e feminino
- 13 a 14 anos. Masculino e feminino
- 15 a 17 anos. Masculino e feminino
- 18 a 21 anos. Masculino e feminino
- 22 a 35 anos. Masculino e feminino
- 36 a 45 anos. Masculino e feminino
- 46 a 55 anos. Masculino e feminino

Art 5º - Subdivisão das categorias por peso para atletas de alto rendimento ou graduados acima de 3º Kyu. Seguindo a padronização mundial das competições de combate de contato (UFC, KC), e visando a segurança e integridade dos competidores, serão consideradas as seguintes categorias de peso:

- Peso Pena - 65,8kg
- Peso Leve - 70,3kg
- Peso meio-médio - 77,1kg
- Peso médio - 83,9kg
- Peso meio-pesado - 93kg

- Peso pesado - 120,2kg

Art 6º - Objeto das normas:

A comissão organizadora do evento LEGENDS elaborou estas regras sob o controle técnico do evento.

Art 7º - O processo de participação no evento será definido pela organização do evento.

Art 8º - As competições LEGENDS não podem ser discriminatórias, devem estar isentas de qualquer situação que gere vantagens ou desvantagens aos concorrentes.

Art 9º - As decisões dentro da área de combate são de responsabilidade do árbitro de acordo com as regras do evento. As decisões dos árbitros deverão ser respeitadas, caso contrário os atletas poderão ser excluídos do evento.

Art 10 – Decisões médicas:

Todo evento deverá contar com um médico ou outro profissional da área para acompanhar o evento.

Art 11 - O árbitro médico deverá identificar a lesão causada ao atleta e decidir se o atleta pode ou não continuar na competição.

Art 12 – Árbitros de torneio e diretor de arbitragem

Os árbitros do evento deverão ser habilitados pela diretoria técnica do legends e serão coordenados pelo diretor de arbitragem que deverá designar todas as funções dos árbitros.

Art 13 – Responsabilidade do coordenador da arbitragem:

Cabe supervisionar e coordenar o funcionamento das lutas, buscando através do árbitro controlar o funcionamento das lutas de acordo com as regras da competição. Deverão também ser responsáveis pelo monitoramento da parte física da área de competição.

Art 14 – Equipamento de proteção

Os competidores masculinos devem usar um protetor de virilha.

Os competidores deverão usar protetor de tórax (para crianças) durante a competição.

Os competidores adultos devem usar luvas de QUATRO ONZAS aprovadas pela organização do evento.

Os competidores crianças devem usar luvas brancas comuns de karatê.

Os competidores deverão usar capacetes (para menores) aprovados pelos organizadores do evento.

Os competidores devem usar proteção bucal.

Protetor de peito para mulheres.

Os competidores não precisam usar caneleiras.

Art 15 – uniforme

Os competidores deverão utilizar o uniforme oficial LEGENDS (quimono e faixa) ao entrar na área de combate.

O aparecimento dos emblemas nacionais, bandeiras e rótulos dos países ocorrerá de acordo com as políticas da comissão organizadora.

Os treinadores e demais acompanhantes deverão usar uniformes aprovados pela promotora do evento.

Art 16 - Uma pequena quantidade de vaselina, conforme determinação da comissão, poderá ser aplicada na face da máscara. (Para adultos) Outros produtos não podem ser usados no rosto, cabeça ou corpo.

Art 17 - O competidor não poderá usar maquiagem, pintura facial ou corporal, joias ou outros acessórios perfurantes no momento da luta.

Art 18 - Os competidores deverão ter unhas curtas e não deverão utilizar objetos metálicos ou outros objetos que possam ferir o adversário.

Art 19 - ENVOLVIMENTO DE MÃOS, ENVOLVIMENTO DE TORNOZELO/PÉ. Todas as questões relacionadas à bandagem de mãos e tornozelos/pés serão determinadas pelo órgão ou comissão reguladora.

Art 20 - As lutas não podem começar sem o protetor bucal. Se o protetor bucal for retirado inadvertidamente durante a competição, o árbitro poderá interromper a partida, cronometro, limpá-lo e recolocá-lo, ou até mesmo solicitar um protetor bucal alternativo.

Art 21 - Antes de (Hajime) iniciar cada luta, o árbitro instruirá cada lutador a realizar uma reverência de Karatê ao oponente com os seguintes comandos: Yoi (pronto), Otegae-ni Rei (saudação).

Art 22 - Sempre que um lutador se lesionar por uma falta que pare o tempo ou seja finalizada por knockout técnico, o adversário ileso deverá assumir a tradicional posição ajoelhada (seiza) em seu lugar no dojo até que o adversário se recupere ou o árbitro indique que o lutador deve se levantar.

Art 23 - Um lutador pode se submeter (abandonar a luta) dirigindo-se verbalmente ao árbitro.

Art 24 - O árbitro e/ou médico da área (conforme determinado pela comissão) são os únicos autorizados a interromper uma luta.

Art 25 – Critérios para julgamento/pontuação

Todas as lutas serão avaliadas e pontuadas por 3 juízes que avaliaram a luta.

Os juízes avaliarão a pontuação em técnicas eficazes (com a essência na aplicação), controle da área de combate e agressividade efetiva.

As quedas serão avaliadas considerando o sucesso na execução da sequência de golpes para marcar o ponto.

Agressão eficaz significa avançar e lançar um ataque legal.
LEGENDS prioriza a agressividade produtiva.

Art 26 - Quando um lutador ataca seu oponente caído, só pode fazê-lo com golpes com as mãos e deve manter uma postura correta. cada base enquanto ataca.

Se ambos os lutadores estiverem no chão, o árbitro interrompe a ação, colocará os lutadores de pé e reiniciará imediatamente a ação a partir dessa mesma posição na área de luta.

Portanto, o lutador cujo combate é baseado no ataque deve ser favorecido em relação ao lutador que contra-ataca se os resultados da ação de combate forem semelhantes.

Art. 27 - Durante qualquer parada da luta, os treinadores autorizados poderão atender as necessidades dos lutadores sob a supervisão de um fiscal da comissão.

Art 28 - TÉCNICAS PERMITIDAS

Em pé: Todas as técnicas de socos e golpes manuais são executadas com o punho fechado direcionado para a frente e para os lados da cabeça e para o tronco acima da cintura.

Quedas de uma pernas (agarrar a perna do oponente que chuta e realizar uma queda com uma sequência de socos).

Art 29 - Todas as técnicas de chute aplicadas na linha frontal e lateral da cabeça e no tronco acima da linha da cintura, chute Mawashi Geri Gedan como técnica permitida, com critérios específicos de controle e precisão permitindo serem aplicados somente nas panturrilhas e coxas como forma de desequilíbrio e dentro de sequência de golpes, ficando proibido a utilização de forma solo e de maneira agressiva. Aplicações inadequadas ou perigosas do Mawashi Geri Gedan poderão acarretar advertência ou desclassificação.

SANÇÕES:

Art 30 - Serão consideradas falta e perda de ponto as seguintes situações
Golpe de mão aberta (para adultos, exceto Haito)

Acerte qualquer alvo com os dedos.

Uso de cotovelos, antebraços, cabeça ou chute quando ele estiver no chão.

chutar o joelho, coxa ou panturrilha

Bater ou agarrar a garganta de qualquer forma

Atingir a coluna ou a nuca.

Pisar, pular ou atacar um oponente no chão, ataques na virilha.

Segurar ou agarrar por qualquer motivo que não seja para executar imediatamente uma técnica.

O clinch inativo será separado pelo árbitro a seu critério (nenhum ponto será perdido)

Suplex ou qualquer outra técnica de arremesso aéreo.

Deixar cair intencionalmente ou constantemente o protetor bucal ou fingir uma lesão

Segurando as luvas de um oponente

Atacar um oponente em qualquer momento que não seja durante a luta com pena de expulsão do evento.

Ignorar flagrantemente as instruções do árbitro, cuspir, arranhar, beliscar, torcer a carne, puxar cabelos, enfiar o dedo em um orifício, manipular pequenas articulações ou qualquer outra “tática suja” Envolver-se em qualquer conduta antidesportiva, incluindo, linguagem abusiva
Com pena de expulsão do evento

Art 31 - SANÇÕES E LESÕES DECORRENTES DE FALTA

O árbitro pode advertir, penalizar ou desqualificar um lutador que cometeu uma falta.

As ordens podem ser dadas sem interromper a ação de combate.

A execução intencional de socos e pontapés proibidos será imediatamente penalizada com a dedução de um ponto.

A execução involuntária de qualquer técnica proibida receberá imediata advertência verbal e a próxima ocorrência será penalizada com a dedução de um ponto.

Para emitir uma advertência oficial, o árbitro separará os lutadores e falará diretamente com o atleta que está sendo advertido.

Se um ou mais pontos forem deduzidos, o árbitro deve pedir a parada do cronômetro e enviar o lutador não infrator para o lado oposto da área de combate.

O árbitro deve garantir que os atletas compreendam completamente a natureza da dedução.

Se um lutador for desqualificado, o árbitro deverá determinar o fim da luta com o sinal correspondente.

Tipos de resultados na competição

Knockout

Quando o Árbitro interrompe a luta por submissão de um atleta.

Quando uma lesão autoinfligida ou resultante de uma manobra legal é grave o suficiente para encerrar uma luta

Quando um lutador deixa de demonstrar defesa e se expõe a risco excessivo de dano iminente.

Quando um competidor fica inconsciente devido a golpes recebidos.

Art. 32 - Decisão Técnica: Se uma lesão decorrente de uma falta encerrar a luta, o atleta que cometeu a falta será o perdedor.

Caso ocorra um knockout duplo, ambos os atletas serão desclassificados.

Art 33 – Parar o combate:

Deve ocorrer quando qualquer regra for violada; quando um competidor estiver com o uniforme desarrumado, impedindo a liberdade de movimento; quando um concorrente está fora de controle emocional; quando um competidor se machuca; quando a luta dura mais de dez segundos sem trocação de técnica; quando o funcionamento do combate tiver alguma interferência externa não permitida; quando um atleta sofre um knockdown (começará a contagem regressiva de oito segundos).

Art 34. Decisões dos árbitros

As decisões dos árbitros deverão ser baseadas na maioria dos votos dos árbitros do dojo, que terão um voto cada.

Art 35 – Em caso de lesão

O árbitro deve interromper imediatamente a luta, chamar o árbitro médico e aguardar a decisão médica para então anunciar o resultado.

Art. 36 - Quando houver parada médica, os competidores deverão retornar aos seus locais originais.

Em caso de acidente, o árbitro médico terá até cinco minutos para tomar uma decisão.

37 - O árbitro mediador:

Deve ajudar os atletas a desenvolverem bem a luta.

Art. 38 - A área de competição deverá ter assentos para os seguintes árbitros:

1 Árbitros que devem sentar-se próximos à área de competição.

2º A equipe médica do evento deverá sentar-se em posição de fácil acesso à área de combate próxima ao local de combate.

Art. 39 - Todo competidor deverá apresentar atestado médico individual autorizando sua participação no evento, que será entregue à comissão médica da competição.

Art. 40 - Os competidores ou treinadores não poderão contestar qualquer decisão médica.

Art 41 – Desclassificação de competidores

O competidor receberá shi-kaku (desclassificação) de toda a competição nos seguintes casos:
a - violação deliberada das regras da competição.

b - Caso o atleta desrespeite a cerimônia de premiação, perderá seu prêmio e será desclassificado do evento.

Art. 42 - O treinador deverá possuir qualificação técnica concedida pela direção técnica do evento.

Art. 43 - O técnico e seu atleta deverão estar juntos no local da competição.

Art 44 – Os técnicos de ambos os atletas deverão sentar-se em lados opostos da área de competição

Art 45 - O técnico poderá orientar seu atleta a qualquer momento durante a luta, mas não poderá falar com os árbitros sob pena de desclassificação de seu atleta.

Art. 46 – Havendo assunto polêmico ou controverso, a diretoria do evento deverá decidir a questão oportunamente.

Art 47 – Área de competição.

A área de competição deverá possuir uma superfície que proteja o atleta de impactos, para garantir a segurança dos competidores.

B. Os atletas deverão estar separados por uma linha a um metro e meio de distância do centro da área de competição e será perpendicular à linha onde o árbitro central espera para iniciar a luta, essas linhas terão cinquenta centímetros cada, incluindo a linha do árbitro.

Art. 48 - A localização do árbitro mediador será dentro da área de combate em sua marca pré-determinada juntamente com os atletas.

Art 49 - A definição dos pontos é feita através da execução de uma técnica TODOME, com tempo e distância efetiva aplicados a uma parte do corpo pré-estabelecida.

Art 50 - Técnica TODOME refere-se a: técnica aplicada com máxima pressão no solo para produzir o máximo de energia de reação possível e transferi-la para o alvo, mantendo o equilíbrio do corpo, com uma base forte para suportar o impacto e manter o zanshin

posteriormente . Na execução da técnica, no caso de socos com saltos, a geração de energia deve ser por meio da dinâmica corporal.

Art 51 - O tempo correto refere-se à execução da técnica no momento exato em que o oponente está em kyo (desconectado mental ou fisicamente).

Art 52 - Toda técnica executada deve ter contato moderado com o adversário.

Art 53 – Técnicas específicas.

Será qualquer técnica aplicada com os requisitos exigidos para o TODOME, inclusive técnicas de salto, que deverão utilizar a geração de energia através da dinâmica corporal.

Art 54 - É aceitável uma técnica realizada após Tsukami simultâneo.

Art 55- São permitidas técnicas de projeção com finalização em momento oportuno

Art 56 - Partes do corpo que podem ser utilizadas em competição. A. Técnicas de Tzuki (soco), Keri (técnica de chute) Nague waza (técnica de arremesso).

a- Se um atleta tirar o ponto com alguma técnica aplicada mas tomar o contra-ataque, o ponto será dado a ambos os lados.

Art 57 - As técnicas aplicadas após o sinal de encerramento do tempo de luta não são consideradas ponto.

Art 58 - O sinal de encerramento do combate deverá ser dado pelo cronometrista do combate.

Art 59 – Sanções por contato:

O contato deve ser sempre consistente, mas com kime e controle, buscando sempre mostrar a essência na execução das técnicas. Em caso de força excessiva o atleta deverá ser desclassificado da prova.

Art 60 – Formação da área de combate:

A comissão organizadora do torneio deve selecionar e designar os seguintes oficiais de mesa para cada área: coordenador de área: Que será responsável pelo programa da competição, cronometragem e relatório das lutas.

Art 61 – Ordem das lutas

A competição deverá seguir a seguinte ordem:

Luta

O árbitro mediador deverá direcionar os competidores para seus lugares na área de combate.

Os competidores deverão cumprimentar-se por ordem do mediador que dará a ordem com a palavra “Rei” (saudação).

Os competidores devem então adotar a posição shizen-tai; Por ordem do árbitro mediador (hajime), a luta começa.

Ao comando do yame, os atletas devem parar o combate onde quer que estejam e assumir a posição shizen-tai; A luta deve ser retomada sob o comando de Tsuzukete-Hagime;

Todos os anúncios referentes à luta deverão ser feitos pelo árbitro mediador, cada competidor deverá demonstrar reconhecimento das decisões dando uma leve saudação ao árbitro mediador, independente de qual competidor seja o objeto do anúncio.

Terminada a luta, cada atleta deverá retornar ao seu local de partida e cumprimentar o outro ao comando “Rei” do árbitro mediador.

Ao final da luta, o cronometrista sinalizará com um apito ou gongo que o tempo acabou.

O árbitro mediador deve interromper a luta anunciando “yame” anunciando o fim da luta.

Os competidores devem retornar às suas posições iniciais.
e então aguardar o resultado da pontuação dada para declarar o vencedor da luta.

Art 62 Sobre pontuação

Cada waza-are valerá um ponto e cada yppon valerá dois pontos.