

FPS

REGRAS & ARBITRAGEM

MANUAL DE REFERÊNCIA RÁPIDA

ÉPOCA DE TORNEIOS 2017 - 2018



ATA EUROPE



I. GERAL

- Em primeiro está sempre a SEGURANÇA
- Seja profissional, cumpra a sua função. Todos devem ter uma experiência positiva;
- Confirme a sua Checklist de Juiz;
- Cumpra as regras, políticas e protocolos dos torneios. Ao fazer isto está a prestar um melhor serviço aos competidores e publico;
- É esperado que todos os cintos pretos (todas as graduações, maiores de 16 anos):
 - Sejam juízes ou auxiliem (independentemente de competirem, quererem ver alunos, etc.);
 - Estejam SEMPRE bem uniformizados (Dobok Branco ou fato de Instrutor) durante o torneio;
 - Estejam actualizados relativamente a regras, políticas e protocolos & que participem nas reuniões de juízes;
 - Evitem fazer correcções a alunos de outros instrutores.
- Lesões: Estar sempre do lado da prudência. Só os prestadores de cuidados médicos qualificados podem decidir se um atleta está em condições de competir. Se não houver um prestador de cuidados médicos disponível para decidir sobre uma lesão tome sempre uma decisão prudente.

II. CHECKLIST

Juízes:

- Confirmar a graduação, idade e nível dos juízes para o Ring;
- Confirmar as funções de cada um e verificar se não há dúvidas;
- Verificar os uniformes e aparência.

Score Keeper e Time Keeper:

- Reveja o que é esperado deles e ajude-os a fazer um bom trabalho. Não assuma que eles sabem;
- Confirmar que eles sabem as suas funções. Erros podem ter consequências catastróficas;
- Confirme que o Time Keeper sabe usar o cronometro.

Competidores:

- Inspeccionar se os uniformes dos competidores são adequados. As mangas podem ser dobradas uma e só uma vez para dentro. Verifique.
- Verifique as protecções; em boas condições, permitidas, boqueiras, coquilhas;
- Confirmar as armas dos competidores;

Geral:

- Confirmar as inscrições de cada competidor (se estão inscritos nas categorias em que vão competir). Em caso de divergência consulte a organização, não decida sozinho;
 - Confirmar as folhas do ringue, ver se está tudo certo. Confirmar as vezes necessárias ao longo da competição.
 - Mantenha tudo em movimento, seja energético. Sem clínicas, discursos ou momentos filosóficos - HOJE, sou um JUIZ.
 - Não perca tempo a preencher tudo antes de começar. O Score Keeper preenche o que falta durante as primeiras formulas.
 - Confirme e volte a confirmar os Byes.
- Tem dúvidas? **PERGUNTE!**

III. FÓRMULAS TRADICIONAIS

O que avaliam os Juízes

JUIZ A	JUIZ C	JUIZ B
<p><u>Bases</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Comprimento2. Equilíbrio3. Posição dos pés4. Distribuição do peso <p><u>Pontapés</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Trajetória2. Follow-through3. Alinhamento articular4. Equilíbrio5. Potência	<ul style="list-style-type: none">• Memória (reflexo automático)• Ritmo e Timing• Atitude e Entusiasmo	<p><u>Braços</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Trajetória2. Alinhamento Articular3. Velocidade4. Contrapeso5. Potência

Pontuação:

- 9.9 = melhor do ringue
- 9.6 a 9.8 = acima da média
- 9.5 = média do ringue
- 9.2 a 9.4 = abaixo da média

Se um Cinto Preto não fizer um segmento completo da sua fórmula receberá um 9.0 do juiz central, os juízes A e B avaliarão a fórmula segundo os critérios.

No caso de o competidor pedir para repetir:

- Cintos Pretos: Não pode repetir.
- Cintos Coloridos: A nota será 9.1 dos 3 juízes.

Empates:

- O lugar mais alto será resolvido primeiro
- Todos os juízes avaliam a apresentação geral
- Consultar mesa central se existirem dúvidas

IV.ARMAS TRADICIONAIS

CINTOS COLORIDOS	CINTOS PRETOS
<ul style="list-style-type: none"> • Free-Style • Máximo de 30 segundos • O competidor não pode: <ol style="list-style-type: none"> 1. Adicionar acrobacias 2. Atirar a arma <p>(Cada violação desta regra resulta na dedução de uma décima de todos os juízes.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Formula Tradicional
<p>Juízes A, B e C avaliam:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Controlo geral da arma 2. Dificuldade 3. Originalidade 4. Apresentação 5. Aplicação prática da arma 6. Bases, timing e ritmo da fórmula 	<p>Juízes A, B e C avaliam:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ângulos de ataque evidentes 2. Timing (coordenação de braços e pernas) 3. Manuseamento fluido da arma 4. Precisão (equilíbrio da técnica de ambos os lados do corpo) 5. Consistência da fórmula 6. Posições apropriadas 7. Atitude do competidor
<p>Deduções:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Queda da arma</u>: dedução de 1 décima de todos os juízes; • <u>Apanhe da arma</u>: dedução de 1 décima de todos os juízes; • <u>Quebra da arma</u>: 1 décima de dedução de todos os juízes. O competidor tem 30 segundos para a substituir. Se não o fizer, receberá um 9.0 do juiz central e uma dedução de 1 décima dos juízes de canto. • <u>Fórmula de Cinto Preto</u>: Se incluir um segmento de uma formula tradicional o competidor recebe 9.0 do juiz central. Os juízes A e B avaliam normalmente; • <u>30 segundos</u>: A parte da formula que exceder os 30s não será avaliada, mas as quedas de arma serão deduzidas. 	<p>Deduções:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Fórmula incompleta</u>: 9.0 do juiz central. Os juízes A e B avaliam segundo os critérios; • <u>Queda da arma</u>: dedução de 1 décima de todos os juízes; • <u>Apanhe da arma</u>: dedução de 1 décima de todos os juízes; • <u>Quebra da arma</u>: 1 décima de dedução de todos os juízes. O competidor tem 30 segundos para a substituir. Se não o fizer, receberá um 9.0 do juiz central e uma dedução de 1 décima dos juízes de canto.

V. PING PONG SPARRING

- Combates de 2 rounds de 30s;
- Em caso de empate faz-se 3º round para desempate;
- Não há contacto entre os competidores. Em caso de contacto o competidor que efectuou o contacto perde o round.
- Cabe ao juiz central manter a distância entre os competidores

Critérios de Avaliação:

1. Atitude
2. Técnica;
3. Combinações de movimentos de ataque;
4. Esquivas.

VI. SPARRING

TÉCNICAS / ÁREAS LEGAIS	TÉCNICAS / ÁREAS ILEGAIS
<p>Braços:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Parte da frente do tronco (colete); • Punho, Nudilho, Canto e Canto Rev <p>Pontapés:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Parte da frente do tronco (colete); • Cabeça e pescoço, excepto garganta <p>Áreas Neutras</p> <ul style="list-style-type: none"> • Braços e topo dos ombros 	<ul style="list-style-type: none"> • Abaixo do cinto • Costas • Parte da cabeça que não esteja coberta pelo capacete, incluindo a garganta • Técnicas cegas (sem contacto visual) • Técnicas de braço à cabeça • Técnicas de pontas de dedos
BYES	ADVERTÊNCIAS
<ul style="list-style-type: none"> • Consultar tabela para ver quantos byes são precisos. • Atribuídos a (se título no uniforme): <ol style="list-style-type: none"> 1. Campeões do Mundo 2. Campeões Europeus da época anterior 3. Campeões Nacionais da época anterior 4. Atribuídos aleatoriamente 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Parar tempo assim que uma advertência é anunciada 2. Confirmar advertência <ul style="list-style-type: none"> • “Não vi” significa não vi a advertência • “Não ponto” significa que não é advertência • “Bandeira para baixo” significa advertência. 3. Atribuir advertência/penalidade se necessário (para advertências de contacto atribuir um ponto ao adversário) 4. O competidor que recebeu advertência não pode receber pontos.
ADVERTÊNCIAS DE CONTACTO	ADVERTÊNCIAS SEM CONTACTO
<ol style="list-style-type: none"> 1. Qualquer técnica feita a uma área ilegal 2. Técnicas ilegais (ex. golpes de punho à cabeça) 3. Excesso de força <ul style="list-style-type: none"> • 1ª Adv. – Ponto para o adversário • 2ª Adv. - Desqualificação 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ameaçar a uma zona ilegal 2. Técnica próxima de uma zona ilegal 3. Competidor, repetidamente, foge para fora do ringue para evitar combate 4. Competidor, repetidamente, cai propositalmente ao chão 5. Competidor atrasa o combate (vai para o lugar lentamente, finge ajustar protecções,...) 6. Coaching 7. Competidor agarra o adversário <ul style="list-style-type: none"> • 1ª Adv. – Aviso para o competidor • 2ª Adv. – Ponto para o adversário • 3ª Adv. – Ponto para o adversário

VII. COMBATE DE BASTÃO

- Confirmar protecções obrigatórias (luvas podem ser as Combat Gloves ATA)
- Fim de combate: 10 pontos ou 2 minutos

TÉCNICAS / ÁREAS ILEGAIS	PONTUAÇÃO
<ul style="list-style-type: none"> • Zona genital • Estocada/Espeto na viseira • Pescoço que não coberto pelo capacete. 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Ponto: ataque ou estocada dos ombros para baixo • 2 Pontos: ataque ao braço (da mão ao cotovelo) da arma, estocada à perna da frente, ataques à cabeça • Adiciona 1 ponto a qualquer ataque feito a saltar
ADVERTÊNCIAS DE CONTACTO	ADVERTÊNCIAS SEM CONTACTO
<ul style="list-style-type: none"> • Ataques a zonas ilegais • Estocadas a zonas ilegais • Empurrar o adversário • Agarrar ou atirar o bastão do adversário 	<ul style="list-style-type: none"> • Competidor, repetidamente, foge para fora do ringue para evitar combate • Competidor, repetidamente, cai propositalmente ao chão • Competidor atrasa o combate (vai para o lugar lentamente, finge ajustar protecções,...) • Coaching
QUEDA DA ARMA	
<p>Se um competidor deixar cair a arma, em qualquer altura, após o início do combate é atribuído um ponto adicional ao oponente.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Juiz central diz ao time keeper para parar o tempo; 2. Analisar a queda da arma: <ul style="list-style-type: none"> • Queda da arma durante a parte activa do combate: competidor não pode receber pontos; • Queda da arma durante a parte inativa do combate: competidor pode receber pontos 3. Atribuir pontos pela queda de arma 4. Chamar pontos se necessário 5. Quando o combate resumir, o tempo continua. 	
CONTACTO	
<ul style="list-style-type: none"> • Estocadas e bastonadas têm que ser efectivas e controladas 	

VIII. XMA

- Tempo máximo: 2 minutos (se ultrapassar, o competidor é desqualificado)
- Música desadequada resulta em desqualificação
- Todos os juizes pontuam toda a apresentação

CRITÉRIOS DE FORMS	CRITÉRIOS DE WEAPONS
<ol style="list-style-type: none"> 1. Qualidade das técnicas de Taekwondo Songahm 2. Criatividade, dificuldade, apresentação, atitude 3. Truques 	<ul style="list-style-type: none"> • Os mesmos de XMA Forms • Critério adicional: controlo da arma • Queda da arma: dedução de 1 décimas de cada juiz • Dedução de mais 1 décimas se não apanhar a arma de forma tradicional
PROCEDIMENTOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Quando é chamado o nome do competidor, este deve correr para o centro do ringue para a saudação inicial • Após a saudação inicial o juiz central diz "O seu tempo começa agora". O time keeper inicia o cronómetro. Neste momento o competidor começa a sua apresentação da maneira que entender. • Em caso de deduções obrigatórias o juiz central explica aos juizes de canto as deduções a fazer. 	
DESCLASSIFICAÇÕES	
<ul style="list-style-type: none"> • Em caso de desqualificação o Juiz dirá: <ul style="list-style-type: none"> - "Obrigado pela sua participação mas devido a ... não lhe podemos dar pontuação." • Um competidor que seja desclassificado não recebe medalha da disciplina em que foi desclassificado. 	

IX. TEAM DEMO

Numero de Elementos da Equipa: 4 ou mais (sem limite máximo)

Gradação dos Elementos da Equipa: Em competições nacionais todas as gradações são permitidas. Fora de Portugal, e exceptuando alterações feitas pela organização do torneio, todos os Elementos da Equipa têm que ser, pelo menos, 1ºDan Decidido e estejam registados como tal na ATA.

Idade dos Elementos da Equipa: Todas as idades são permitidas

Uniformes: Dobok Tradicional de Taekwondo Songahm ou de XMA, todos os Elementos da Equipa têm que usar o mesmo tipo de uniforme.

Armas (se usadas): Só armas do curriculum de Protech e em boas condições.

Escolas/Clubes: Todos os Elementos da Equipa devem estar activos na ATA e pertencer à mesma escola/clube. Mesmo para Instrutores com várias escolas os elementos de uma equipa têm que pertencer à mesma escola/clube.

Tempo da Apresentação: Não há tempo mínimo - o máximo são 3 minutos(exceder o tempo resulta em DQ). A competição começa da seguinte maneira:

1. A equipa é chamada;
2. A equipa entra no ring para a saudação tradicional. O tempo começa a contar após a saudação com o juiz central a dizer "O tempo começa agora";
3. Então a equipa pode ajustar as suas posições, sinalizar para a música começar e iniciar a sua apresentação.

Regras da Competição

Métodos permitidos:

- Quaisquer formulas Songahm, segmentos, combinações de técnicas de artes marciais;
- Quaisquer formulas criativas, segmentos, combinações de técnicas de artes marciais;
- Quaisquer formulas XMA, segmentos, combinações de técnicas de artes marciais;
- Defesa pessoal de mãos vazias ou com armas;
- Armas, pertencentes ao curriculum Protech e autorizadas pela ATA;
- Roturas - as tábuas são da responsabilidade da Equipa. Só tábuas de plástico ou madeira (outros materiais não são permitidos) e podem ser "preparadas".

Critério dos Juizes:

- A pontuação será baseada no geral da Equipa sendo os critérios principais o Espectáculo, a apresentação e a qualidade da execução.
- Haverá 3 juizes dispostos em triângulo em volta do Ring. Se possível os juizes não devem ter ligação a nenhuma equipa que compita.
- As pontuações são de 9.0 a 9.9
- Cada apresentação será avaliada por si só e não em comparação com as outras equipas usando os critérios indicados em cima.

Empates: Em caso de empate ganha a equipa com mais membros, caso tenham o mesmo numero de participantes os juizes apontam para a que acharem melhor. As equipas não voltam a fazer a sua apresentação.

Musica: A música é totalmente da responsabilidade da Equipa. A música e letra devem ser adequadas a todas as idades. Um representante da equipa será o responsável por iniciar, monitorizar e parar a música para a sua equipa. As equipas podem partilhar sistemas de som.

X. EXTRAS

Armas permitidas para Cintos Coloridos em Armas Tradicionais:

- Bahng Mahng Ee - Bastão Curto, simples e duplo
- Ssahng Jeol Bong - Matraca, simples e dupla
- Jahng Bong - Bastão Longo
- Ssahng Nat - Foices, tem que usar as duas
- Jee Pahng Ee - Bengala
- Gum Do - Espada Estreita (só uma)
- Oh Sung Do - Espada Larga (só uma)

Armas permitidas para Cintos Pretos em Armas Tradicionais:

- Bahng Mahng Ee - Bastão Curto, simples e duplo;
- Ssahng Jeol Bong - Matraca, simples e dupla;
- Jahng Bong - Bastão Longo, médio alcance.

Armas permitidas para Cintos Coloridos em XMA:

- As mesmas que em tradicional

Armas permitidas para Cintos Pretos em XMA:

- Todas as armas do curriculum de Protech
- Duplo Gum Do
- Duplo Jahng Bong

REGRAS & ARBITRAGEM

FPS

MANUAL DE REFERÊNCIA RÁPIDA

ÉPOCA DE TORNEIOS 2017 - 2018

© *Copyright* - Federação Portuguesa de Songahm
Todos os direitos reservados