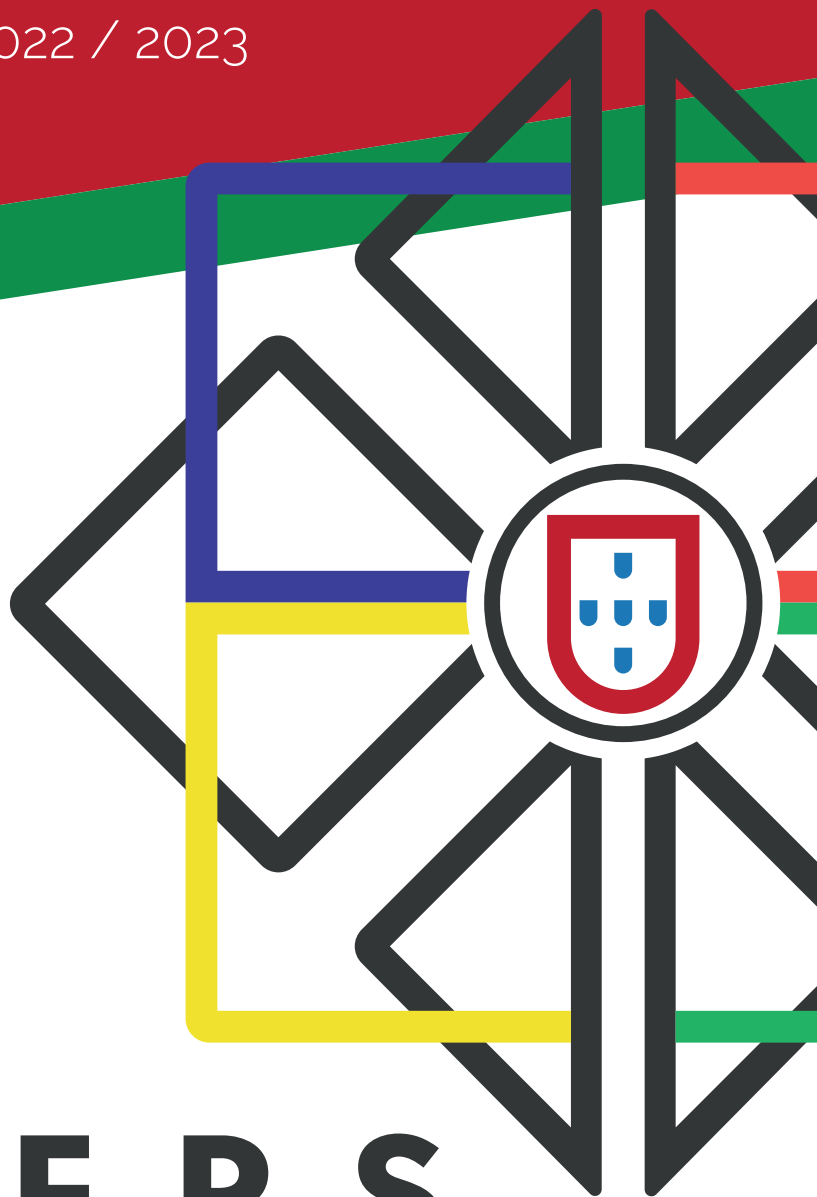


REGRAS SIMPLIFICADAS

Época 2022 / 2023



F P S

FEDERAÇÃO PORTUGUESA
SONGAHM

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 Juíz;
- Cumpra as regras, políticas e protocolos dos torneios. Ao fazer isto está a prestar um melhor serviço aos competidores e público;
- É esperado que todos os cintos pretos (14 anos ou mais):
 - 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 atualizados relativamente a regras, políticas e protocolos e que participem nas reuniões de juízes;
 - Evitem fazer correções 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

Juizes:

- Confirmar a graduação, idade e nível dos juizes para o Ring;
- Confirmar as funções de cada um e verificar se não há dúvidas;
- Verificar os uniformes e aparência.
- Não usar telemóveis.
- Permanecer no ring do início ao fim do mesmo.

Score Keeper e Time Keeper:

- Reveja o que é esperado deles e ajude-os a fazer um bom trabalho. Não assumam que eles sabem. Erros podem ter consequências catastróficas;
- Confirme que o Time Keeper sabe usar o cronómetro.

Competidores:

- Inspeccionar se os uniformes dos competidores são adequados. As mangas podem ser dobradas uma e só uma vez para dentro. Verifique.
- O cinto não pode ser enrolado ou dobrado, tem que estar na sua posição natural.
- Verifique as proteções; 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 JUÍZ.
- Não faça aquecimentos, os competidores devem aquecer antes de começar o ring.
- Não perca tempo a preencher tudo antes de começar. O Score Keeper preenche o que falta durante as primeiras fórmulas.
- Confirme e volte a confirmar os Byes.

- Tem dúvidas? **PERGUNTE!**

III. FÓRMULAS TRADICIONAIS

JUÍZ A	JUÍZ C	JUÍZ B
<p>Posições</p> <ol style="list-style-type: none"> Comprimento Equilíbrio Posição dos pés Distribuição do peso <p>Pontapés</p> <ol style="list-style-type: none"> Trajatória Follow-through Alinhamento articular Equilíbrio Potência 	<ol style="list-style-type: none"> O mesmo de A e B Memorização / Reflexo Automático Ritmo e Timing Atitude e entusiasmo 	<p>Braços</p> <ol style="list-style-type: none"> Trajetória Alinhamento Articular Velocidade Contrapeso Potência
PONTUAÇÃO		EMPATES
<ul style="list-style-type: none"> • 9,9 = melhor do ringue • 9,6 a 9,8 = acima da média • 9,5 = média do ringue • 9,1 a 9,4 = abaixo da média • 9,0 = fórmula incompleta (só juiz central em Cintos Pretos) 		<ul style="list-style-type: none"> • O lugar mais alto será resolvido primeiro • Todos os juizes avaliam a apresentação geral • Consultar mesa central se existirem dúvidas
DEDUÇÕES		
<p>Se um Cinto Preto saltar 4 ou mais movimentos consecutivos da sua fórmula, ou parar e não a terminar receberá um 9.0 do juiz central, os juizes A e B avaliarão a fórmula segundo os critérios.</p> <p>No caso de o competidor pedir para repetir:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cintos Pretos: Não pode repetir. - Cintos Coloridos: Não pode repetir. 		
RING COM TRÊS OU MENOS COMPETIDORES		
<ul style="list-style-type: none"> • Em vez de dar pontos, cada juiz aponta para o competidor que considera melhor de acordo com o que está a avaliar: • O score keeper escreve os seguintes resultados: <ul style="list-style-type: none"> - 1º: 9 de todos os juizes - 2º: 8 de todos os juizes - 3º: 7 de todos os juizes • Em caso de empate, resolve-se como um empate normal. 		

IV. ARMAS TRADICIONAIS

CINTOS COLORIDOS		CINTOS PRETOS	
<ul style="list-style-type: none"> Fórmula ATA de Cintos Coloridos 		<ul style="list-style-type: none"> Fórmula Tradicional de Cinto Preto Cinto Vermelho e Preto a competir em ring de Cintos Pretos apresenta fórmula tradicional de Cinto Preto 	
JUIZ A	JUIZ C	JUIZ B	
<ol style="list-style-type: none"> Base Postura / Alinhamento Corporal Equilíbrio 	<ol style="list-style-type: none"> O mesmo de A e B Controlo da Arma Potência Memorização / Reflexo Automático Ritmo e Timing Atitude e entusiasmo 	<ol style="list-style-type: none"> Trajectoria / Linhas Pega apropriada / Alinhamento Articular Velocidade 	
PONTUAÇÃO		EMPATES	
Igual a fórmulas tradicionais			
DEDUÇÕES			
<ul style="list-style-type: none"> Queda da arma: dedução de 1 décima por cada juiz; Apanhar mal a arma: dedução de 1 décima por cada juiz; Quebra da arma: O competidor tem 30 segundos para a substituir e retomar a fórmula no ponto onde estava. Se não o fizer, receberá um 9,0 do juiz central. 30 segundos: A parte da fórmula que exceder os 30s não será avaliada, nem as quedas de arma após os 30s serão deduzidas. Fórmula incompleta: 9,0 do juiz central. Os juizes A e B avaliam segundo os critérios; 			
RING COM TRÊS OU MENOS COMPETIDORES			
<ul style="list-style-type: none"> Em vez de dar pontos, cada juiz aponta para o competidor que considera melhor de acordo com o que está a avaliar; O score keeper escreve os seguintes resultados: <ul style="list-style-type: none"> 1º: 9 de todos os juizes 2º: 8 de todos os juizes 3º: 7 de todos os juizes Em caso de empate, resolve-se como um empate normal. 			

VII. COMBATE DE BASTÃO

GENERALIDADES	
<ul style="list-style-type: none">• Confirmar proteções 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 proteções...)• 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. Juíz 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 ativa do combate: competidor não pode receber pontos;• Queda da arma durante a parte inativa do combate: competidor pode receber pontos3. Atribuir pontos pela queda de arma4. Chamar pontos se necessário5. Quando o combate resumir, o tempo continua.	
CONTACTO	
<ul style="list-style-type: none">• Estocadas e bastonadas têm que ser efectivas e controladas	

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, exceto 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 proteções,...) 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. XMA

GENERALIDADES	
<ul style="list-style-type: none">• 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 Songahm2. Criatividade, dificuldade, apresentação, atitude3. 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 apañhar 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.	
DECLASSIFICAÇÕES	
<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.	

VIII. TEAM COMBAT / SPARRING

COMPOSIÇÃO DAS EQUIPAS	
<ul style="list-style-type: none">• 3 Elementos - 1 Feminino e 2 Masculinos• 2 Suplentes - 1 Feminino e 1 Masculino (Facultativo)• 1 Treinador - Pode ter 2 (1 tem que estar presente de Dobok ou Uniforme de Instrutor)	
DIVISÕES	CRITÉRIOS DE ELIGIBILIDADE
<ul style="list-style-type: none">• Junior - Cintos Pretos, de 15 a 17• Adultos - Cintos Pretos, 18 ou mais	<ul style="list-style-type: none">• Mínimo - 1BD (ou 1BR que compita como 1BD)• Comitam no mesmo em tradicional
PROCEDIMENTOS DE COMPETIÇÃO	
<ul style="list-style-type: none">• Reunião com os treinadores a fim de relembrar as regras da competição e receber o alinhamento das equipas.• Se uma equipa apenas apresentar 2 competidores, a equipa adversária receberá, antes do primeiro combate, 7 pontos em sparring ou 10 em combate de bastão. A equipa que falhou um combate deve designar o seu 1º competidor. O género desse competidor será escolhido pelo treinador adversário.• Para iniciar, moeda ao ar. A equipa que ganhar decide qual das equipas envia primeiro o seu competidor. Este poderá ser feminino ou masculino.• Cada combate terá uma duração de 1 minuto e 30 segundos.• No fim de cada combate, a equipa que ganhar escolhe o género do próximo competidor e a outra equipa envia o seu competidor.• Em caso de empate no fim do tempo regulamentar, de qualquer dos 2 primeiros combates, estes continuarão para decisão por "ponto dourado".• Se qualquer dos competidores no combate #3 não puder continuar e não houver um suplente, considera-se desistência do encontro, independentemente da pontuação acumulada. A equipa que não pode continuar, perde o encontro.• Se houver um empate na pontuação acumulada, no fim do 3º combate, este continua para decisão por "ponto dourado".	
SUBSTITUIÇÕES	
<ul style="list-style-type: none">• Qualquer dos 5 competidores pode participar.• Se durante o combate um competidor se lesionar, esse competidor pode ser substituído, desde que haja outro competidor que ainda não tenha participado.• O competidor lesionado não pode voltar a competir em Team Sparring ou Team Combate de Bastão no resto do Torneio.• Lesão é a única justificação possível para que um competidor seja substituído durante um combate.	

COMO PONTUAR UM COMBATE

Aplicam-se as regras de pontuação dos combates tradicionais (individuais), com as seguintes exceções:

- Para uma técnica pontuar, tem de haver contacto.
- O ato de fugir à volta do ring, para evitar combate, não será tolerada. Se, na opinião dos juizes, isso acontecer, as seguintes penalidades serão aplicadas:
 - 1ª Infração. Advertência verbal, sem ponto de penalização
 - 2ª Infração. Ponto para o adversário
 - 3ª Infração O competidor é desqualificado. O adversário recebe 7 pontos, mais os que já tinha obtido até aí. A equipa do competidor desqualificado não pontua nesse combate.
- Ao contrário do sparring tradicional, não existe limite para o número de pontos que uma equipa pode acumular em cada combate.
- O vencedor de cada combate é o competidor que no fim obteve mais pontos.

COMO PONTUAR UM ENCONTRO

A pontuação acumulada de cada equipa obtém-se da seguinte forma:

- Cada equipa terá os pontos acumulados adicionando os pontos obtidos durante os combates.
- Um competidor pode ganhar um ponto adicional para a sua equipa, se vencer o seu combate por Decisão Superior.
- **DECISÃO SUPERIOR** ocorre quando a diferença de pontuação é igual ou superior a 8 pontos em sparring ou igual ou superior a 11 pontos em combate de bastão

VENCEDOR DO ENCONTRO

- A equipa que tenha mais pontos após a conclusão do 3º combate será declarada vencedora do encontro.
- Se no fim do tempo regulamentar do 3º combate, houver um empate na pontuação acumulada das equipas, esse combate continua para decisão por "ponto dourado".
- Se algum dos competidores do 3º combate não puder continuar e não houver um suplente disponível, a equipa perde o encontro.

DESQUALIFICAÇÕES, PONTUAÇÃO DE EQUIPAS E PENALIDADES

Se um competidor é desqualificado por outra razão que não seja correr à volta do ring para evitar o combate, esta equipa receberá:

- o maior de 2 valores: 7 pontos ou a diferença pontual verificada no combate à altura da desqualificação e a equipa desqualificada perde todos os pontos ganhos nesse combate.
- Se a equipa oponente está atrás em pontos, receberá 7 pontos e a equipa desqualificada perde todos os pontos ganhos nesse combate.
- Se, na opinião dos juizes, a desqualificação foi intencional para impedir a equipa adversária de recuperar da diferença pontual acumulada ou se se verificar comportamento antidesportivo (incluindo fugir à volta do ring) a equipa infratora perde o encontro.

COMPORTAMENTO DOS COMPETIDORES

Os treinadores são responsáveis pela atitude e comportamento de todos os elementos da equipa, bem como dos seus apoiantes.

Tantos uns como outros devem manter o mesmo comportamento positivo, que é requerido em todas as competições da ATA.

Se, na opinião dos juizes, se verificarem comportamentos antidesportivos ou negativos, a equipa infratora será advertida pela 1ª ocorrência e desqualificada se houver reincidência.

Exemplos destes comportamentos são:

- Discordar de decisões de juizes, quer por palavras quer por gestos;
- Provocar elementos da equipa adversária;
- Manifestações excessivas de satisfação.

Exemplos de comportamentos positivos e como tal autorizados, são:

- Manifestar encorajamento a sua equipa de forma positiva;
- Apresentar cartazes de apoio;
- Entoar cânticos de apoio de forma positiva.

Os juizes devem estar conscientes que o Team Sparring é um evento de alta energia. Ruidosas manifestações de apoio, agitar cartazes, são aceitáveis e devem ser encorajadas. Os juizes responsáveis pelo ring decidirão o que é adequado e farão advertências se necessário.

IX. TEAM DEMO

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

Graduação dos Elementos da Equipa: Em competições nacionais todas as graduações são permitidas. Fora de Portugal, e excetuando alterações feitas pela organização do torneio, todos os Elementos da Equipa têm que ser, pelo menos, 1º Dan Decidido e estarem 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 fórmulas Songahm, segmentos, combinações de técnicas de artes marciais;
- Quaisquer fórmulas criativas, segmentos, combinações de técnicas de artes marciais;
- Quaisquer fórmulas 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 Espetáculo, 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 número de participantes os juizes apontam para a que acharem melhor. As equipas não voltam a fazer a sua apresentação.

Música: 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:

- Fórmulas do currículo de cintos coloridos da ATA

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.

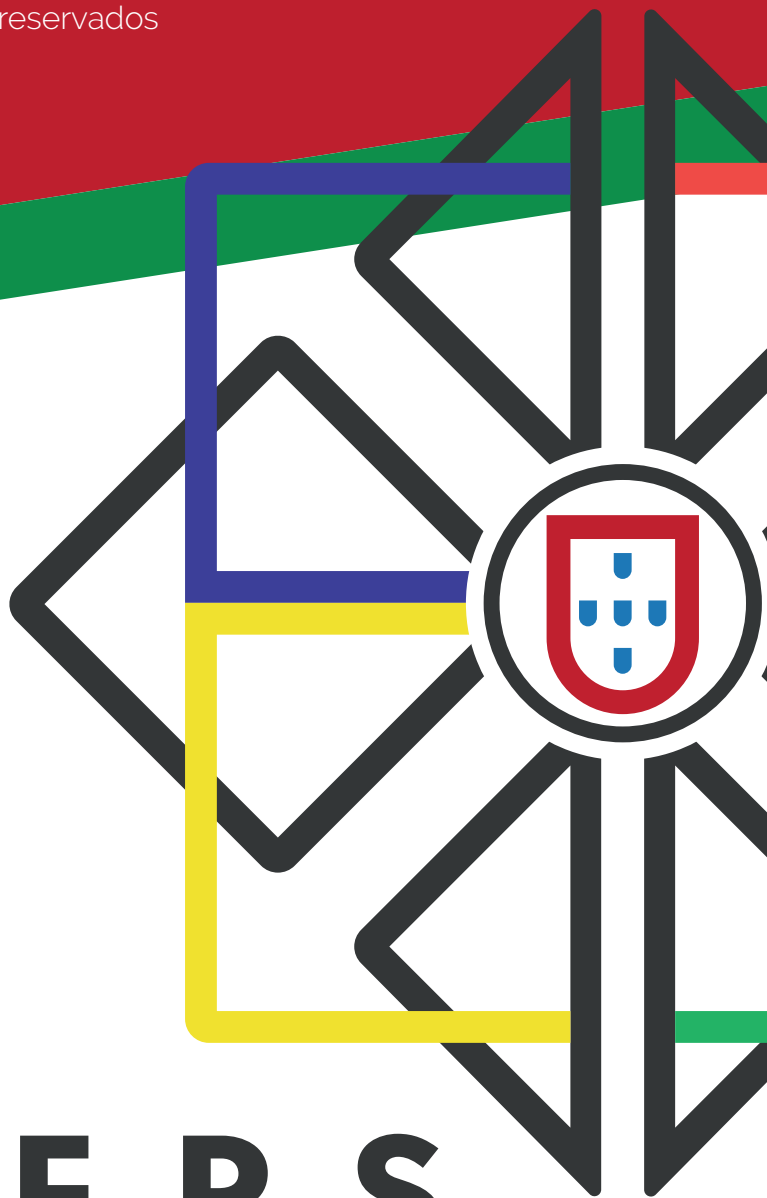
Armas permitidas para Cintos Coloridos em XMA:

- 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

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



F P S

FEDERAÇÃO PORTUGUESA
SONGAHM