



| ESCALÃO | ADAPTAÇÕES |
|---------|------------|
|---------|------------|

| SISTEMA LUTA | |
|-------------------------------------|--|
| Sub-8 Sub-10 sub-12 Sub-14 | <p>Secção 3 Conceitos gerais</p> <p>Parte 1</p> <ul style="list-style-type: none">Os atemis nunca poderão ser dirigidos à cabeça.Apenas serão permitidos atemis se forem dirigidos ao tronco, e de forma a que não toquem no oponente, mas fiquem a uma distância de segurança de 10 cm. <p>Parte 2</p> <ul style="list-style-type: none">Não são permitidas luxações e estrangulamentos.Não são permitidas técnicas de sacrifício. <p>Parte 3</p> <ul style="list-style-type: none">Não são permitidas luxações e estrangulamentos. <p>Secção 10.2 “Atos proibidos” originando “Chui”</p> <ol style="list-style-type: none">Executar qualquer Atemi (pontapear, socar ou bater) que toque a cabeça do oponente.Executar luxações ou estrangulamentos na parte 2.Executar luxação às pernas (permitidas nas regras de competição para escalões Sub-18 e seguintes).Executar projeções perigosas. <p><i>As seguintes projeções serão consideradas perigosas:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><i>Todos os arremessos (ex. Te guruma, ura nage, ...)</i><i>Técnicas com rotação sobre uma perna (ex. Uchi-mata, Harai-goshi, Ashi-guruma, ...)</i><i>Técnicas de sacrifício (sutemi waza) sem um bom controlo e contacto</i><i>Kani Basami [atualmente já proibida para todos os escalões]</i> |

| SISTEMA DUO / SHOW | |
|--------------------|---|
| Sub-8 | <p>Secção 20 Conceitos Gerais</p> <ol style="list-style-type: none">Cada par escolherá livremente dois ataques da série A.Ambos os atletas executarão esses dois ataques como Tori e como Uke, só depois sendo dada a pontuação a esse par. |



| | |
|--------|---|
| Sub-10 | a. Cada par escolherá livremente três ataques da série A. b. Ambos os atletas executarão esses três ataques como Tori e como Uke, só depois sendo dada a pontuação a esse par. |
| Sub-12 | a. Cada par demonstrará à sua escolha três ataques da série A e três ataques da série B. |
| Sub-14 | a. Cada par demonstrará os três ataques da série A e os três ataques da série B indicados pelo árbitro. |

SISTEMA NE-WAZA

| | |
|-------------------------------------|---|
| Sub-8 Sub-10 Sub-12 Sub-14 | Secção 10 Submissões – Luxações e estrangulamentos Não são permitidas luxações e estrangulamentos. Caso o atleta execute uma destas técnicas, o árbitro deverá parar imediatamente o combate. Na primeira vez o árbitro relembrará o executante que não pode executar estas técnicas, punindo com falta leve, exceto se o oponente não puder continuar o combate, situação em que o executante perderá o combate. Na segunda vez que o atleta executar estas técnicas será punido com falta grave e perderá o combate. |
|-------------------------------------|---|