



FEDERAÇÃO PORTUGUESA ARTES MARCIAIS CHINESAS

Wushu/Kung Fu * Taichi * Qigong * Sanda/Qingda

CAMPEONATO NACIONAL DE ARTES MARCIAIS CHINESAS ONLINE

REGULAMENTO GERAL

1. Periodicidade

O Campeonato Nacional de Artes Marciais Chinesas Online para seniores e juniores, cadetes e infantis será realizado com periodicidade anual, sendo transmitido online através do site e redes sociais da FPAMC.

2. Curso de Juízes

Os cursos de juízes, para esta prova, poderão ser realizados de forma presencial, ou ONLINE, sendo os seus conteúdos afetos, em primeiro lugar, a este regulamento, e, em casos omissos aos demais regulamentos da FPAMC e IWuF pela ordem declarada.

3. Participação

Poderão participar no campeonato equipas de 20 atletas, por associação, desde que as mesmas associações tenham regularizadas todas as obrigações burocráticas e financeiras decorrentes de estatutos e regulamentos, bem como da regular atividade federativa.

1. Todos os atletas e juízes (*exceto juízes independentes convidados pela FPAMC*) deverão ter nacionalidade portuguesa (ou serem residentes legais com uma autorização de residência válida).
2. Todos os atletas deverão estar devidamente federados na FPAMC.
3. Todos os concorrentes deverão entregar a Declaração de Termo Responsabilidade. Para concorrentes menores de idade, os pais ou responsáveis legais deverão assinar o documento.
4. Todas as equipas e atletas deverão ter as respetivas inscrições na prova regularizadas, com os formulários eletrónicos próprios corretamente preenchidos, bem como efetivados os pagamentos das quotas de inscrição nas provas (25€ por equipa, 3€ por participação individual).

4. Composição da equipa

Um chefe de equipa (treinador detentor de TPTD válido), um líder de equipa, um a 20 atletas.



rua
antónio
pinto
machado
n.º 60

4100-068 porto
www.fpamc.com

5. Eventos de competição

Nota: Os conteúdos técnicos das provas online deverão ser baseados nos conteúdos de provas individuais de Wushu e Kung Fu apresentando, no caso do Wushu, elementos específicos obrigatórios definidos por este Regulamento. Incluirão também uma prova técnica, baseada em exercícios individuais em Saco, associados a treinos afetos à modalidade de Sanda.

1. No caso das provas individuais de Wushu, para infantis, cadetes e juniores, o conteúdo composto deverá ser extraído dos Tào Lù standard para as respetivas faixas etárias (por exemplo – formas 32 de Chang Quán – infantis, 1ª geração de Chang Quán – cadetes, 3ª geração Chang Quán – juniores, etc.), contendo pelos menos uma sequência de movimentos claramente identificáveis com os Tào Lù originais:
 - a. **A primeira secção das 32 (8 primeiros movimentos) é obrigatória;**
 - b. **Referente às de 1ª geração:**
 - i. Chang Quán até à segunda secção inclusive (<https://youtu.be/vlnuktSn2-l>);
 - ii. Gun Shu, secção 1 (<https://youtu.be/vko1Ntgwdqw>);
 - iii. Dao Shu até à segunda secção, elemento Xuanfeijiao para Mabu (<https://youtu.be/slGGUzsVBgg>);
 - iv. Jian Shu, secção 1 (<https://youtu.be/8hm3HwULpoo>);
 - v. Qiang Shu, secção 1 (<https://youtu.be/nma9Ay6w6al>);
 - vi. Nan Quán, secção 1 até ao elemento “Er Hu Zhao Tuli Bu” – Dupla Garra de Tigre em Tu Li Bu (forma ou elemento 24) (<https://youtu.be/0NnmTlrU0-Q>);
 - vii. Nan Gun, 14 primeiros movimentos (https://youtu.be/3AMobjRB_YY);
 - viii. Nan Dao, 11 primeiros movimentos, Xuanfeijiao para Die Bu (<https://youtu.be/d1P6ISctNQ>).
 - c. **Referente às de 3ª geração:**
 - i. Chang Quán até à secção 1C inclusive (<https://youtu.be/TVz-Wkm3pfw>);
 - ii. Gun Shu até à secção 1B inclusive (https://youtu.be/-dcZRWR_B6o);
 - iii. Dao Shu até à secção 1B inclusive (<https://youtu.be/XA6Q9aqi-TQ>);
 - iv. Jian Shu até à secção 1D inclusive (<https://youtu.be/bnT0jKNo5zo>);
 - v. Qiang Shu, secção 1A (<https://youtu.be/pHI-AtvJWsM>);
 - vi. Nan Quán, secção 1A (<https://youtu.be/2kbDB1nqBh4>);
 - vii. Nan Dao, secção 1A (<https://youtu.be/DvjmTnP0zHs>);
 - viii. Nan Gun até secção 1B, elemento Xuanfeijiao para Die Bu (<https://youtu.be/PRwETty-0Os>).
2. As provas de Tào Lù deverão ser de **35 a 80 segundos**, sendo desclassificados atletas que façam provas fora dos tempos previstos.
3. As provas de Sanda, compostas por prestação técnica livre em Saco, suspenso ou de pé, deverão ter a duração mínima de 1 minuto e 30 segundos e máxima de 2 minutos.

contados entre o primeiro contacto e a saudação final, sob penalização de 0,1 nos primeiros dois segundos fora do intervalo de tempo e de 0,2 a cada dois segundos de acréscimo, sobre a nota qualitativa final.

4. Escalões competitivos de Tào Lù:
 - a. Infantis (idades até 12 anos, masculino e feminino);
 - b. Cadetes (idades 13 – 15, masculino e feminino);
 - c. Juniores (idades 16 – 17, masculino e feminino);
 - d. Seniores (idades 18 – 35, masculino e feminino).
 - e. Veteranos (Idades superiores a 35 anos, masculino e feminino; **escalão válido apenas para Kung Fu**)

5. Escalões competitivos de Sanda (Saco individual):
 - a. Esperanças (idades até 17 anos, masculino e feminino);
 - b. Seniores (idades superiores a 17 anos, masculino e feminino).

6. Provas de Tào Lù de Wushu:
 - a. Changquan;
 - b. Daoshu & Jianshu;
 - c. Gunshu & Qiangshu;
 - d. Nanquan;
 - e. Nandao;
 - f. Nangun;
 - g. Os vetores de competição de armas, em Wushu, poderão ser agrupados em “Armas Longas” e “Armas Curtas” considerando os critérios previstos na alínea “f” do número seguinte.

7. Provas de Tào Lù de Kung Fu:
 - a. **Shàolín Quán/少林拳** (todos os estilos do sistema) – competição de formas ou coreografias tradicionais de **punhos e armas**;
 - b. **Nán Quán/南拳** (Bái Méi Quán/ 白眉拳, Hóng Jiā Quán/ 洪家拳, Wǔ Zǔ Quán/ 五祖拳, Huáng Jiā Quán/ 皇家拳, Mò jiā quán/ 莫家拳, Càì Lǐ Fú Quán/ 蔡李佛拳, Liú Jiā Quán/ 刘家拳, Yú Mén Quán Děng/ 鱼门拳等, entre outros) – competição de formas ou coreografias tradicionais de **punhos e armas**;
 - c. **Bāguà Zhǎng/八卦掌, Xíng Yì Quán/ 形意拳, Bā Zì Quán/ 八级拳** – competição de formas ou coreografias tradicionais de **punhos e armas**;
 - d. **Yǒng Chūn/咏春(Wing Chun)** – competição de formas ou coreografias tradicionais de **punhos e armas**;
 - e. **Outros estilos** (estilos não incluídos nas divisões anteriores, reconhecidos por aceitação de filiação das associações que os representam) – competição de formas ou coreografias tradicionais de **punhos e armas**;

- f. **Duilian (coreografias de combates combinados tradicionais a dois “Homens”)**
– competição de coreografias de combates combinados a dois “Homens” de estilos tradicionais (não comporta a competição com duilian de Wushu);
- g. Sem prejuízo do disposto, a competição poderá ser tipologicamente dividida em Estilos do Sul, Estilos do Norte e Outros Estilos, ou ainda diversos tipos de competição considerados poderão ser agrupados sob novas nómimas, considerando os seguintes critérios:
- Número de inscrições reduzido por tipo, menos do que 4 elementos, agrupando-se com o tipo caracterologicamente mais próximo possível;
 - Número de inscrições reduzido no evento, menos de 25 elementos no escalão competitivo (Veteranos, Seniores ou Esperanças);
 - Tipologia do evento competitivo.

6. Requisitos obrigatórios dos vetores

6.1 O Tàolù (套路) de Cháng Quán (长拳) terá de conter as seguintes técnicas obrigatórias:

Quán Fǎ (拳法)	Duas técnicas com Direto Horizontal (estocada) / Píng Chōng Quán (平冲拳).
Zhǎng Fǎ (掌法)	Bater/ Jī Zhǎng (击掌), Perfurar/ Cì Zhǎng (刺掌).
Gōu Fǎ (勾法)	Enganchar pela Esquerda/ Zuǒ Gōu (左勾) ou Enganchar pela Direita/ Yòu Gōu (右勾).
Zhǒu Fǎ (肘法)	Bater/ Dǐng zhǒu (顶肘).
Bù Xíng (步型)	Arco/ Gōng Bù (弓步), Queda/ Pú Bù (仆步) e falsa/ Xū Bù (虚步).
Tuǐ Fǎ (腿法)	Um Levantamento Frontal/ Zhèng Tī Tuǐ (正踢腿), um Pontapé de Mola ou Chicote/ Dàn Tuǐ (弹腿) e um Lateral/ Cè Chuài Tuǐ (侧踹腿).
Nándù (难度) - Tiào yuè (跳月) (Não obrigatório para os escalões de Infantis e Cadetes)	<p>Pontapé de Lótus/ Téngkōng Bǎilián (腾空百联 – 324A) ou opcionalmente Pontapé de Tornado/ Xuànfēng Jiǎo (旋风脚– 323A) com rotação mínima a 360 graus para uma posição fixa (Cavalo/ Mǎbù (马步, +1A), Arco/ Gōng Bù (弓步, +7A).</p> <p>Téngkōng Fēi Jiǎo (腾空飞脚 - 312A) para Dúlì Bù (独立步, +3A) com pontapé e apoio em equilíbrio pela mesma perna, ou para Sentado em Pernas Cruzadas/ Zuò pán bù (坐盘步, +6A).</p>

6.2 O Tàolù (套路) de Nán Quán (南拳) de Wushu terá de conter as seguintes técnicas obrigatórias:

Quán Fǎ (拳法)	<ul style="list-style-type: none"> • Punho Balanceado/ Pāo Quán (抛拳), • Direto Horizontal (estocada)/ Píng Chōng Quán (平冲拳), • Punho Pendurado/ Guà Gài Quán (挂盖拳).
Zhǎo Fǎ (爪法)	Garra de Tigre/ Hǔ Zhǎo (虎爪)
Qiáo Fǎ (桥法)	Ponte Rolante / Gǔn Qiáo (滚桥)
Bù Xíng (步型)	Cavalo/ Mǎbù (馬步), Borboleta/ Dié Bù (蝶步), Falsa/ Xū Bù (虚步), Passos da Fénix / Qílín Bù (麒麟步).
Tuǐ Fǎ (腿法)	Pontapé Agulha Horizontal ou Circular/ Héng Dīng Tuǐ (横钉腿).
Nándù (难度) - Tiào yuè (跳月) (Não obrigatório para os escalões de Infantis e Cadetes)	<p>Pontapé de Lótus/ Téngkōng Bǎilián (腾空百联 – 324A) ou opcionalmente Pontapé de Tornado/ Xuànfēng Jiǎo (旋风脚– 323A) com rotação mínima a 360 graus para uma posição fixa (Cavalo/ Mǎbù (馬步, +1A), Borboleta/ Dié Bù (蝶步, +2A).</p> <p>Téngkōng Fēi Jiǎo (腾空飞脚 - 312A) para Dúlì Bù (獨立步, +3A) com pontapé e apoio em equilíbrio pela mesma perna.</p>

6.3 O Tàolù (套路) de Dāo Shù (刀术) terá de conter pelo menos as seguintes técnicas, ou elementos obrigatórios:

Dāo Fǎ (刀法)	<ul style="list-style-type: none"> • Entrelaçar (esq.)/ Chán Tóu (缠头), • Envolver (dir.)/ Guǒ Nǎo - (裹脑), • Corte Vertical Descendente/ Pī Dāo (劈刀), • Corte lateral/ Zhǎn Dāo (斩刀), • Espetar/ Zhā Dāo (扎刀), • Figura oito/ Bèi Huā Dāo (背花刀).
Bù Xíng (步型)	Arco/ Gōng Bù (弓步), Queda/ Pú Bù (仆步) e falsa/ Xū Bù (虚步).
Nándù (难度) - Tiào yuè (跳月) (Não obrigatório para os escalões de Infantis e Cadetes)	<p>Pontapé de Lótus/ Téngkōng Bǎilián (腾空百联 – 324A) ou opcionalmente Pontapé de Tornado/ Xuànfēng Jiǎo (旋风脚– 323A) com rotação mínima a 360 graus para uma posição fixa (Cavalo/ Mǎbù (馬步, +1A), Arco/ Gōng Bù (弓步, +7A).</p> <p>Téngkōng Fēi Jiǎo (腾空飞脚 - 312A) para Dúlì Bù (獨立步, +3A) com pontapé e apoio</p>

	em equilíbrio pela mesma perna, ou para Sentado em Pernas Cruzadas/ Zuò pán bù (坐盤步, +6A).
--	--

6.4. O Tàolù (套路) de Jiàn Shù (劍術) terá de conter pelo menos as seguintes técnicas:

Jiàn Fǎ (劍法)	<ul style="list-style-type: none"> • Espetar Horizontal/ Cì Jiàn (刺劍), • Fig. 8 Ascendente/ Guà Jiàn (掛劍), • Espetar ou Estocar Descendente/ Diǎn Jiàn (點劍), • Corte Vertical Descendente/ Pī Jiàn (劈劍), • Corte Lateral/ Jié Jiàn (劈劍), • Figura Oito Descendente/ Jiǎn Wàn Huā (撩劍).
Bù Xíng (步型)	Arco/ Gōng Bù (弓步), Queda/ Pú Bù (仆步) e falsa/ Xū Bù (虛步).
Nándù (难度) - Tiào yuè (跳月) (Não obrigatório para os escalões de Infantis e Cadetes)	<p>Pontapé de Lótus/ Téngkōng Bǎilián (騰空百聯 - 324A) ou opcionalmente Pontapé de Tornado/ Xuànfēng Jiǎo (旋風脚- 323A) com rotação mínima a 360 graus para uma posição fixa (Cavalo/ Mǎbù (馬步, +1), Arco/ Gōng Bù (弓步, +7A).</p> <p>Téngkōng Fēi Jiǎo (騰空飛脚 - 312A) para Dúlì Bù (獨立步, +3A) com pontapé e apoio em equilíbrio pela mesma perna, ou para Sentado em Pernas Cruzadas/ Zuò pán bù (坐盤步, +6A).</p>

6.5. O Tàolù (套路) de Nán Dāo (南刀) terá de conter pelo menos as seguintes técnicas:

Nán Dāo Fǎ (南刀法)	<ul style="list-style-type: none"> • Entrelaçar (esq.)/ Chán Tóu (纏頭), • Envolver (dir.)/ Guǒ Nǎo - (裹腦), • Corte Vertical descendente/ Pī Dāo (劈刀), • Corte lateral apoiado ou fatiar/ Mǒ Dāo (抹刀), • Parada na vertical ou bloquear/ Gé Dāo (格刀), • Intersetar/ Jié Dāo (截刀), • Ceifar ou varrer/ Sǎo Dāo (掃刀), • Figura 8 ascendente (uppercut)/ Jiǎn Wàn Huā Dāo (剪腕花刀).
Zhǎo Fǎ (爪法)	Garra de Tigre/ Hǔ Zhǎo (虎爪)

rua
antónio
pinto

machado
n.º 60

4100-068 porto
www.fpamc.com

Bù Xíng (步型)	Cavalo/ Mǎbù (馬步), Borboleta/ Dié Bù (蝶步), Falsa/ Xū Bù (虛步), Passos da Fénix / Qílín Bù (麒麟步).
Nándù (难度) - Tiào yuè (跳月) (Não obrigatório para os escalões de Infantis e Cadetes)	Pontapé de Lótus/ Téngkōng Bǎilián (騰空百联 - 324A) ou opcionalmente Pontapé de Tornado/ Xuànfēng Jiǎo (旋风脚- 323A) com rotação mínima a 360 graus para uma posição fixa (Cavalo/ Mǎbù (馬步, +1A), Borboleta/ Dié Bù (蝶步, +2A).
	Téngkōng Fēi Jiǎo (騰空飞脚 - 312A) para Dúlì Bù (獨立步, +3A) com pontapé e apoio em equilíbrio pela mesma perna.

6.6. O Tàolù (套路) de Gùn Shù (棍术) terá de conter pelo menos as seguintes técnicas:

Gùn Fǎ (棍法)	<ul style="list-style-type: none"> • Golpe Vertical Descendente ou Talhar/ Pī Gùn (劈棍), • Levantar do solo ou estocar ascendente/ Bēng Gùn (崩棍), • Rodar a ponta/ Jiǎo Gùn (绞棍), • Varrer horizontal/ Píng Lūn Gùn (平抡棍), • Espetar/ Chuō Gùn (戳棍), • Figura oito descendente/ Wǔhuā Gùn (舞花棍), • Figura 8 ascendente/ Tí Liāo Huā Gùn (提撩花棍)
Bù Xíng (步型)	Arco/ Gōng Bù (弓步), Queda/ Pú Bù (仆步) e falsa/ Xū Bù (虛步).
Nándù (难度) - Tiào yuè (跳月) (Não obrigatório para os escalões de Infantis e Cadetes)	Pontapé de Lótus/ Téngkōng Bǎilián (騰空百联 - 324A) ou opcionalmente Pontapé de Tornado/ Xuànfēng Jiǎo (旋风脚- 323A) com rotação mínima a 360 graus para uma posição fixa (Cavalo/ Mǎbù (馬步, +1A), Arco/ Gōng Bù (弓步, +7A).
	Téngkōng Fēi Jiǎo (騰空飞脚 - 312A) para Dúlì Bù (獨立步, +3A) com pontapé e apoio em equilíbrio pela mesma perna, ou para Sentado em Pernas Cruzadas/ Zuò pán bù (坐盤步, +6).

6.7. O Tàolù (套路) de Qiāng Shù (枪术) terá de conter pelo menos as seguintes técnicas:

Qiāng Fǎ (枪法)	<ul style="list-style-type: none"> • Desvio lateral/ Lán Qiāng (拦枪),
---------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> • Desvio medial/ Ná Qiāng (拿枪), • Espetar/ estocar ascendente/ Bēng Qiāng (崩枪), • Espetar horizontal/ Zhā Qiāng (扎枪), • Espetar/ estocar descendente/ Diǎn Qiāng (点枪), • Figura oito descendente/ Wǔ Huā Qiāng (舞花枪), • Uppercut com o cabo/ Tiāo Bǎ Qiāng (挑把枪). <p>(Conjunto de três Lán Qiāng, Ná Qiāng, Zhā Qiāng consecutivos).</p>
Bù Xíng (步型)	Arco/ Gōng Bù (弓步), Queda/ Pú Bù (仆步) e falsa/ Xū Bù (虚步).
Nándù (难度) - Tiào yuè (跳月) (Não obrigatório para os escalões de Infantis e Cadetes)	<p>Pontapé de Lótus/ Téngkōng Bǎilián (腾空百联 – 324A) ou opcionalmente Pontapé de Tornado/ Xuànfēng Jiǎo (旋风脚– 323A) com rotação mínima a 360 graus para uma posição fixa (Cavalo/ Mǎbù (馬步, +1), Arco/ Gōng Bù (弓步, +7A).</p> <p>Téngkōng Fēi Jiǎo (腾空飞脚 - 312A) para Dúlì Bù (獨立步, +3A) com pontapé e apoio em equilíbrio pela mesma perna, ou para Sentado em Pernas Cruzadas/ Zuò pán bù (坐盘步, +6A).</p>

6.8. O Tàolù (套路) de Nán Gùn (南棍) terá de conter pelo menos as seguintes técnicas:

Nán Gùn Fǎ (南棍法)	<ul style="list-style-type: none"> • Talhar, ou Golpe ~vertical Descendente/ Pī Gùn (劈棍), • Levantar, Inclinat ou Endireitar Ascendente/ Bēng Gùn (崩棍), • Rodar a Ponta, ou Enrolamento Horizontal/ Jiǎo Gùn (绞棍), • Espetar horizontal/ Gǔn Yā Gùn (滚压棍), • Bloquear ou Defesa Vertical/ Gé Gùn (格棍), • Batida lateral ou Golpe Horizontal/ Jī Gùn (击棍), • Levantar e estacar/ Dǐng Gùn (顶棍), • Atirar (Uppercut)/ Pāo Gùn (抛棍).
Zhǎo Fǎ (爪法)	Garra de Tigre/ Hǔ Zhǎo (虎爪)

Bù Xíng (步型)	Cavalo/ Mǎbù (馬步), Borboleta/ Dié Bù (蝶步), Falsa/ Xū Bù (虛步), Passos da Fénix / Qílín Bù (麒麟步).
Nándù (难度) - Tiào yuè (跳月) (Não obrigatório para os escalões de Infantis e Cadetes)	Pontapé de Lótus/ Téngkōng Bǎilián (騰空百联 - 324A) ou opcionalmente Pontapé de Tornado/ Xuànfēng Jiǎo (旋风脚- 323A) com rotação mínima a 360 graus para uma posição fixa (Cavalo/ Mǎbù (馬步, +1A), Borboleta/ Dié Bù (蝶步, +2A).
	Téngkōng Fēi Jiǎo (騰空飞脚 - 312A) para Dúlì Bù (獨立步, +3A) com pontapé e apoio em equilíbrio pela mesma perna.

6.9 As provas de Tào Lù serão avaliadas por um painel de juízes composto por pelo menos: dois juízes do painel A (Qualidade de Movimentos), dois juízes do painel B (Prestação Global) e pelo menos um juiz do painel C (Elementos de Dificuldade) que fará a sua avaliação sobre a execução de elementos de dificuldade juntamente com o Chefe de Juízes; No Tào Lù de Kung Fu, bem como nas execuções em Saco (Sanda) haverá apenas, um número mínimo de dois juízes do painel A, dois juízes do painel B, supervisionados pelo Chefe de Juizes.

6.10 Não deverá haver deduções por falta de gritos (*fasheng*) em Nanquan, Nandao e Nangun.

6.11 A execução livre de Saco em Sanda deverá conter pelo menos as seguintes técnicas:

Tuǐ Fǎ (腿法)	Pontapé Frontal com Calcanhar/ Dēng Tuǐ (蹬腿)
	Pontapé Lateral/ Cè Chuài Tuǐ (側踹腿)
	Pontapé Circular ou Cruzado/ Héng tī tuǐ (横踢腿)
	Cauda Direta ou Lateral e Rotação/ Niǔzhuǎn Wài Bǎi Tuǐ (扭转外腿)
Shuāi Fǎ (摔)	Pelo menos uma técnica de projeção pelo membro inferior, simulada no saco.
Quán Fǎ (拳法)	Direto de punhos
	Gancho
	“Uppercut”
	Rotativo de Punho ou Chicote de Punho em rotação

6.12 Omissões:

- a) A omissão de técnicas obrigatórias tabeladas incorrerá na dedução de 0,2 pontos por cada técnica omissa.

- b) A ausência ou incumprimento dos elementos de dificuldade (323A, 324A e 312A) é considerado omissão dos mesmos, pelo que para além das deduções do painel C se somam no painel B os 0,2 de dedução por elemento incumprido ou ausência.
- c) As ligações (+1A, +2A, +3A, +6A, +7A) são deduzidas conforme regulamentos da IwuF;
- d) Omissão de saudações previstas para cada prova incorrerá na dedução de 0,2 pontos por cada omissão.

6.13 Técnicas não permitidas:

- a) Na execução livre de saco considerar-se-ão os avisos de Sanda e Qingda relativos às técnicas proibidas aplicadas abaixo da cintura, como nos respetivos regulamentos de competição (esmagamentos e outras), incorrendo a sua execução em deduções de 0,2 à atuação do atleta no saco;
- b) Para efeitos de avaliação dos presupostos na alínea anterior considera-se a cintura do atleta em prova como ponto de referência;
- c) Outras técnicas não permitidas, como técnicas de cotovelo, joelho e outras previstas nos regulamentos de Sanda e Qingda, são também penalizadas com uma dedução de 0,2 a cada execução;
- d) Comportamentos não consonantes com a prestação esperada, como manifestações de alívio pela prova terminada antes do fim da mesma, paragens inesperadas na prestação, desabafos vocais, desânimos evidentes ou manifestações de incapacidade física e prostração, entre outros possíveis, serão puníveis com 0,2 de dedução a cada ocorrência.

6.14 Protocolo e comportamento em prova de saco:

- a) O atleta saúdará na direção do saco, antes de iniciar a prova e no seu término;
- b) Entre a saudação inicial e a final é esperada a manifestação de técnicas, comportamentos e prestação física próprios à prova de saco;
- c) O atleta envergará apenas luvas em consonância com os regulamentos das disciplinas de Sanda e Qingda, calções e camisola de manga curta ou de alças, podendo ou não ter os pés ligados;
- d) Para além do equipamento previsto na alínea anterior, o atleta não poderá envergar qualquer outro, ou quaisquer adereços, de acordo com o previsto nos regulamentos de Sanda e Qingda, sob pena de exclusão da prova.

7. Requisitos para a área de atuação

7.1 O tamanho da área não poderá exceder os **8m por 4m**. A altura do teto (pé direito) deverá ser de pelo menos 2,5 metros. A área deverá estar delimitada no chão (com giz, gesso, tiras de papel preso no chão, fita cola, cores distintas de piso, limites de tapete, etc). Os limites da área deverão estar visíveis de forma a ser possível aos juizes terem uma visão global e sem obstruções das provas.



FEDERAÇÃO PORTUGUESA ARTES MARCIAIS CHINESAS

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE
ARTES MARCIAIS CHINESAS

Wushu/Kung Fu * Taichi * Qigong * Sanda/Qingda

Os vídeos poderão ser gravados no exterior ou em espaço fechado, sem violação dos regulamentos do espaço ou leis de distanciamento social, cumprindo com as orientações implementadas na região do atleta.

7.2 A superfície da área poderá ser terreno plano, relvado, piso de madeira, azulejos, piso cimentado ou em pedra, piso de ginásio, tatami, tapeçarias, etc. A presença de objetos estranhos em segundo plano será permitida, se não afetarem o desempenho do atleta.

7.3 As condições de iluminação deverão ser suficientes para os juízes poderem distinguir todas as fases dos movimentos. Caso contrário, se o nível de luz for baixo, a prova será rejeitada e o atleta desqualificado.

8. Requisitos para o atleta

8.1 Ao realizar a prova, o atleta deverá estar equipado de acordo com o regulamento da IWuF para as competições de Wushu, com exceção do caso do Kung Fu, onde deverá observar as regras de equipamento tradicional correspondente ao estilo ou escola respetivos.

8.2 O atleta deverá utilizar armas que respeitam o regulamento da IWuF para as competições de Wushu, ou no caso do Kung Fu, armas com configurações tradicionais características dos respetivos estilos ou escolas. No caso da prova de saco, deverá usar calção e camisola de manga curta ou de alças e luvas fechadas específicas para as disciplinas de Sanda ou Qinda, fazendo também a prova descalço (podendo ligar os pés).

8.3 Antes do início da prova, o atleta, de frente para a câmara, deverá proceder à saudação, anunciando distintamente, o seu nome, sobrenome e escola ou associação a que pertence. Após o final da prova, o atleta deverá novamente fazer a saudação.

8.4 **O vídeo**, que será carregado **até 15 de setembro** num endereço específico em drive que será partilhada, deverá ser nomeado da seguinte maneira: escola ou associação, nome completo do atleta, faixa etária. (Por exemplo: Fénix Dourada_Carlos Campos_Seniores).

8.5 O vídeo deverá ser carregado na plataforma no horário discriminado no cronograma da competição. Por exemplo: das 8h00 às 10h00, dia 15 de setembro - horário que corresponde aos Seniores (femininos) - Changquan.

8.6 Ao enviar o vídeo fora do prazo definido, o atleta será desqualificado.



rua
antónio
pinto
machado
n.º 60

4100-068 porto
www.fpamc.com

9. Requisitos para o vídeo

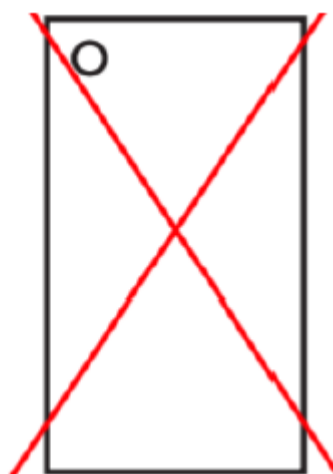
9.1 A gravação fornecida deverá ser feita via smartphone / câmara de vídeo, no formato Full HD 1920 x 1080 mp4, com uma frequência de 25 a 60 *frames* por segundo e com áudio.

9.2 O atleta deverá estar totalmente enquadrado. Não serão permitidas saídas do campo de visualização, de qualquer parte do corpo do atleta.

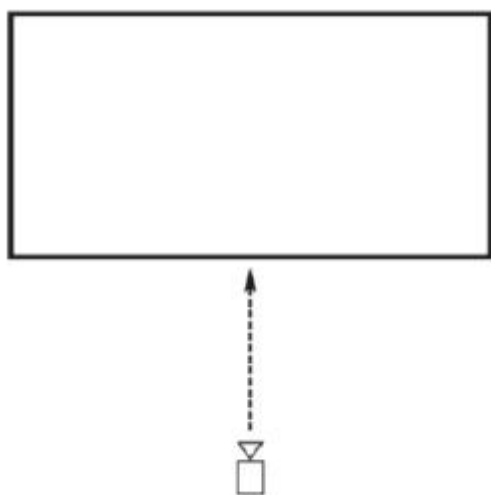
9.3 Acelerações, abrandamentos, uso de efeitos ou edição de vídeo, não serão permitidos.



Orientação correta



Orientação incorreta

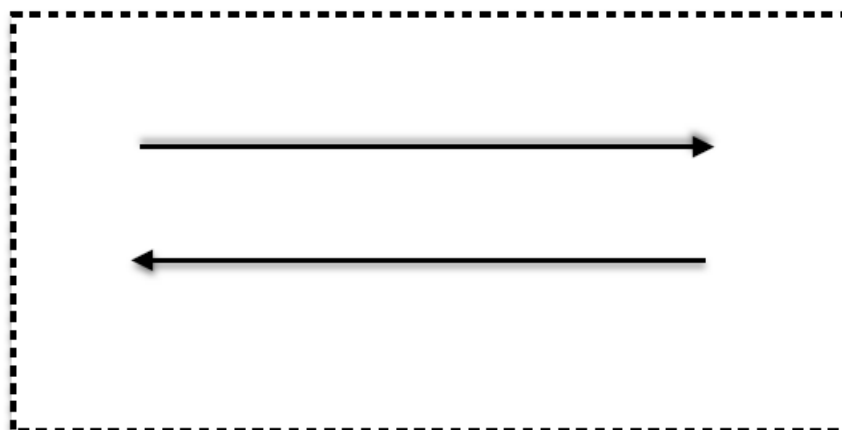


Posicionamento do operador de vídeo



Postura correta de filmagem

9.4 O smartphone deverá estar localizado ao nível da cabeça da pessoa sentada na cadeira (de forma a ficar semelhante à posição do juiz) (ver figura).



Sentido de deslocação aquando da prova em “open” (exceto para Bagua e outros estilos tradicionais)

10. Procedimentos do evento

10.1 Cada competidor poderá, no máximo, participar em:

1. **Dois vetores de wushu** (Sul ou Norte de forma exclusiva): 1 punhos, 1 armas curtas ou 1 armas longas;
2. **Cinco vetores de Kung Fu**: 1 punhos, 1 de armas curtas, 1 de armas longas, 1 de Duilian de Punhos, 1 de Duilian de Armas;
3. **Vetor de competição de saco** (Sanda).

10.2 Não poderá haver mais do que 3 competidores (segundo divisão por escalão e género) a representar o mesmo clube, escola ou associação por vetor.

10.3 As classificações por equipas considerarão as pontuações previstas nos demais regulamentos das modalidades, segundo as seguintes divisões:

1. 3 pódios por clubes, escolas ou associações, em Wushu;
2. 3 pódios por clubes, escolas ou associações, em Kung Fu;
3. 3 pódios por clubes, escolas ou associações, em Sanda (saco performativo).

11. Métodos de pontuação

11.1 A pontuação total de cada prova será de 10 (dez) pontos.

11.2 Os juízes irão pontuar de forma independente com base na avaliação dos vídeos, postados na página criada para o efeito, e na ordem determinada pelo sorteio. Ao receber as pontuações dos juízes, o Juiz Chefe, se necessário, iniciará uma reunião com o painel de juízes via Plataforma "Skype", "Zoom", "Teams" ou presencialmente se possível.



FEDERAÇÃO PORTUGUESA ARTES MARCIAIS CHINESAS

Wushu/Kung Fu * Taichi * Qigong * Sanda/Qingda

11.3 As pontuações finais serão publicadas no site e facebook oficiais da FPAMC.

12. Prémios

Atletas e associações serão certificados pela participação e pelos lugares de pódio obtidos. Os certificados serão emitidos e disponibilizados online. Os títulos obtidos serão de âmbito nacional e contarão para eventuais rankings e avaliação para integração de seleções nacionais.

13. Apelo

Qualquer apelo deverá ser enviado ao Júri de Apelo, o mais tardar, 30 minutos após o final do respetivo evento de avaliação e publicação. O recurso será aceite apenas se estiver em conformidade com os «Regulamentos da FPAMC». Uma taxa de 100 € deverá ser paga juntamente com o pedido, por transferência para a conta da FPAMC. Se o recurso for diferido, esse valor será devolvido ao solicitante.

Todas as equipas deverão respeitar e aceitar as decisões finais tomadas pelo Júri de Apelo.

Serão adotadas medidas rigorosas, de acordo com a gravidade da contestação, contra as equipas que causem qualquer protesto contra a decisão do Júri de Apelo.

As taxas dos pedidos de apelo deverão ser devidamente contabilizadas, registadas e serão despendidas para fins competitivos por decisão do Comitê Organizador. Cada clube poderá apresentar 2 pedidos de recursos dentro da competição.

14. Inscrições

1. Os formulários de inscrição online deverão ser preenchidos e submetidos até **12 de setembro**. Os mesmos formulários estarão disponíveis até 31 de Julho, para que as associações possam iniciar o seu preenchimento.
2. **Nenhuma alteração ou entrada adicional será aceite após a data de encerramento das inscrições.**
3. Os sorteios serão feitos de forma automática pelo sistema de registo.



rua
antónio
pinto
machado
n.º 60
4100-068 porto
www.fpamc.com



FEDERAÇÃO PORTUGUESA ARTES MARCIAIS CHINESAS

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE
ARTES MARCIAIS CHINESAS

*Wushu/Kung Fu * Taichi * Qigong * Sanda/Qingda*

15. Comissão organizadora

A Comissão organizadora será composta por pelo menos dois elementos da direção da FPAMC, um elemento do conselho de arbitragem, o chefe de juízes e o juiz de recurso, sendo sempre constituída em número ímpar de elementos.

16. Considerações adicionais

Quaisquer omissões serão deliberadas segundo:

1. Demais regulamentos da FPAMC;
2. Por decisão da comissão organizadora.



rua
antónio
pinto
machado
n.º 60

4100-068 porto
www.fpamc.com



FEDERAÇÃO PORTUGUESA ARTES MARCIAIS CHINESAS

*Wushu/Kung Fu * Taichi * Qigong * Sanda/Qingda*

ANEXOS I - Tabelas



rua
antónio
pinto
machado
n.º 60
4100-068 porto
www.fpamc.com

**CAMPEONATO NACIONAL ONLINE**

SANDA (Prova de Saco)

Painel B / Juiz Chefe

**FEDERAÇÃO PORTUGUESA
ARTES MARCIAIS CHINESAS***Wushu/Kung Fu * Taichi * Qigong * Sanda/Qingda*

Painel B/ Saco – Elementos Obrigatórios

Grupo Técnico	Técnicas específicas	Presente	Ausente
Tuǐ Fǎ (腿法)	Pontapé Frontal com Calcanhar/ Dēng Tuǐ (蹬腿)		
	Pontapé Lateral/ Cè Chuài Tuǐ (側端腿)		
	Pontapé Circular ou Cruzado/ Héng tī tuǐ (横踢腿)		
	Cauda Direta ou Lateral e Rotação/ Niǔzhuǎn Wài Bǎi Tuǐ (扭转外腿)		
Shuāi Fǎ (摔)	Pelo menos uma técnica de projeção pelo membro inferior, simulada no saco.		
Quán Fǎ (拳法)	Direto de punhos		
	Gancho		
	“Uppercut”		
	Rotativo de Punho ou Chicote de Punho em rotação		

Juíz nº _____ Assinatura: _____ ATLETA: _____ ASSOCIAÇÃO: _____

**CAMPEONATO NACIONAL ONLINE**

SANDA (Prova de Saco)

Painel B / Juiz Chefe

**FEDERAÇÃO PORTUGUESA
ARTES MARCIAIS CHINESAS***Wushu/Kung Fu * Taichi * Qigong * Sanda/Qingda*

Painel B/ Saco – Apreciação Global

EVENTO COMPETITIVO SINGULAR OBRIGATÓRIO: SANDA (SACO)			
ESCALÃO: _____			
NÍVEL		PONTOS	CRITÉRIOS
SUPERIOR: 1 – [5,00 – 4,81] 2 – [4,80 – 4,51] 3 – [4,50 – 4,21]	1		MOVIMENTOS CORRETOS. RÍTMO ADEQUADO NAS SEQUÊNCIAS E ENTRE ELAS (Cadência). COORDENAÇÃO ENTRE MOVIMENTOS E ENTRE MOVIMENTOS E OLHARES. DIVERSIDADE E ADEQUAÇÃO TÉCNICAS. EXECUÇÃO EM CONSONÂNCIA COM REGRAS DAS DISCIPLINAS DE CONTACTO. ESPÍRITO DE COMBATE.
	2		
	3		
MÉDIO: 4 – [4,20 – 3,81] 5 – [3,80 – 3,41] 6 – [3,40 – 3,01]	4		DESEMPENHO MÉDIO/BOM DENTRO DOS PARÂMETROS ACIMA ENUNCIADOS.
	5		
	6		
INFERIOR: 7 – [2,90 – 2,51] 8 – [2,50 – 2,01] 9 – [2,00 – 1,51]	7		FALTA DO CUMPRIMENTO DE UM NÚMERO SIGNIFICATIVO DE ELEMENTOS DO CONJUNTO ACIMA MENCIONADO.
	8		
	9		
REGISTO DOS ERROS			
			NOTA FINAL:

Juíz nº _____ Assinatura: _____ ATLETA: _____ ASSOCIAÇÃO: _____



CAMPEONATO NACIONAL ONLINE

SANDA (Prova de Saco)

Painel A

**FEDERAÇÃO PORTUGUESA
ARTES MARCIAIS CHINESAS**

*Wushu/Kung Fu * Taichi * Qigong * Sanda/Qingda*

Painel A/ Saco – Qualidade de Movimentos

Elemento em Avaliação	CrITÉRIOS	Atleta: Ass:	Atleta: Ass:	Atleta: Ass:	Atleta: Ass:
Equilíbrio	Equilíbrio em execução de técnicas. Desequilíbrio (0,1), apoio extra (0,2), queda (0,3)				
Falhas em atingir o alvo.	Não acertar no saco de forma eficaz (0,1)				
Técnicas Inválidas	Ex. Esmagamentos, cotovelos, joelhos e outras não permitidas nas disciplinas de combate (0,2)				
Hesitações, ou procedimentos/ atitudes não compatíveis com a execução técnica ou protocolo	Comportamento disciplinarmente inadequado, interrupções na execução antes da saudação final (0,1 a 0,3)				

Juíz nº _____ Assinatura: _____ ATLETA: _____ ESCALÃO: _____

Painel A/ Kung Fu – Qualidade de Movimentos

Tabela – Painel «A», Qualidade de Movimentos				
Tipo de técnica	Crítérios	Erros para dedução	Um erro	Dois ou mais erros num movimento (min – max)
Equilíbrios Píng Héng (平衡).	Equilíbrio em posturas: Alta, média e Baixa.	Duração inferior a 2 segundos (0,1), oscilação do corpo (0,1), oscilação do membro de apoio (0,1), deslocação do apoio ou perda de fixação (0,1), apoio extra (0,2), queda (0,3).	0,1 0,2 0,3	0,2 – 0,3
Assumir, definir ou fixar uma posição específica.	Posições (Bù Xíng -步型)	Posições não em conformidade com o estilo*. Posições instáveis, Inclinações de troncos (mais de 45 graus) ou pernas. Não fixação dos pés ou deslocamento inadequado dos mesmos. (0,1)	0,1	0,2 – 0,5
	Passos (Bù Fǎ -步法)	Deslocações incorretas, com trajetórias inadequadas (não em conformidade com o estilo*). Ausência de fixação do passo. (0,1)		
Técnicas de Mão ou do Membro Superior Shǒu Fǎ (手法)	Forma incorreta da mão ou movimento incorreto. Shǒu Xíng (手形)	Forma da mão ou movimento não conforme com o estilo*. (0,1)	0,1	0,2
	Técnicas incorretas Shǒu Xíng (手形)	Técnicas do membro superior não conformes com o estilo*. (0,1)	0,1	0,2 – 0,3
Técnicas com o membro inferior Tuǐ Fǎ (腿法)	Pontapés altos com perna esticada (em elevação da perna) Zhí Bǎi Xíng Tuǐ Fǎ (直摆形腿法) Zhèng Tī Tuǐ (正踢腿), Wài Bǎi Tuǐ (外摆腿), Lǐ Hé Tuǐ (里合腿).	Perna de apoio dobrada na articulação do joelho. Perna de execução do pontapé dobrada na articulação do joelho. Pontapé abaixo do nível do ombro do executante. (0,1)	0,1	0,2 – 0,3
	Frontais, Laterais, Circulares, Rotativos Dàn Tuǐ (弹腿), Dèng Tuǐ (蹬腿), Cè Chuài Tuǐ (侧踹腿), Héng bǎi tī tuǐ (横摆踢腿) e outros.	Perna de execução do pontapé dobrada na articulação do joelho na fase final da execução (0,1).		
	Técnicas de varrimento Sǎo Zhuǎn Tuǐ fǎ (扫转腿法) Qián Sǎo Tuǐ (前扫腿), Hòu Sǎo Tuǐ (后扫腿)	Perna que realiza o varrimento dobrada. Pé da perna que executa o varrimento perde o contacto com o solo. (0,1)		
Técnicas com Armas Bān Bīngqì Fǎ (般兵器法)	Movimentos incorretos com a Arma.	Técnicas de manejo da Arma não conformes com o estilo*. (0,1)	0,1	0,2 – 0,5
	Contacto indevido da Arma.	Toque com a Arma no solo, fora da área de competição (0,2). Toque indevido da Arma no corpo do Atleta (0,3). Guarda ou porte da Arma com lâmina em contacto com o corpo (0,3).	0,2 0,3	

* Podem ser definidas tabelas de requisitos técnicos para estilos específicos.



CAMPEONATO NACIONAL ONLINE

KUNG FU

Painel A

FEDERAÇÃO PORTUGUESA
ARTES MARCIAIS CHINESAS

Wushu/Kung Fu * Taichi * Qigong * Sanda/Qingda

Painel A/ Kung Fu – Qualidade de Movimentos/ Tabela de Avaliação

Tipo de técnica	Critérios	Atleta: Ass:	Atleta: Ass:	Atleta: Ass:	Atleta: Ass:
Equilíbrios Píng Héng (平衡).	Equilíbrio em posturas: Alta, média e Baixa.				
Assumir, definir ou fixar uma posição específica.	Posições (Bù Xíng)				
	Passos (Bù Fǎ)				
Técnicas de Mão ou do Membro Superior Shǒu Fǎ (手法)	Forma incorreta da mão ou movimento incorreto. Shǒu Xíng				
	Técnicas incorretas Shǒu Xíng				
Técnicas com o membro inferior Tuǐ Fǎ (腿法)	Pontapés altos com perna esticada (em elevação da perna) Zhí Bǎi Xíng Tuǐ Fǎ, Zhèng Tī Tuǐ, Wài Bǎi Tuǐ, Lí Hé Tuǐ .				
	Frontais, Laterais, Circulares, Rotativos Dàn Tuǐ, Dēng Tuǐ, Cè Chuài Tuǐ, Héng bǎi tī tuǐ e outros.				
	Técnicas de varrimento Sǎo Zhuǎn Tuǐ fǎ Qǐán Sǎo Tuǐ, Hòu Sǎo Tuǐ				
Técnicas com Armas Bān Bīngqì Fǎ (般 兵器法)	Movimentos incorretos com a Arma.				
	Contacto indevido da Arma.				

Juíz nº ____ Assinatura: _____ PROVA: _____ ESCALÃO: _____



CAMPEONATO NACIONAL ONLINE

WUSHU ESPERANÇAS

Painel B

FEDERAÇÃO PORTUGUESA ARTES MARCIAIS CHINESAS

*Wushu/Kung Fu * Taichi * Qigong * Sanda/Qingda*

EVENTO COMPETITIVO SINGULAR: CQ / GS / DS / JS / QS / NQ / NG / ND						
NÍVEL	CRITÉRIOS		ATLETA: ASS:	ATLETA: ASS:	ATLETA: ASS:	ATLETA: ASS:
SUPERIOR: 1 – [5,00 – 4,81] 2 – [4,80 – 4,51] 3 – [4,50 – 4,21]	MOVIMENTOS CORRETOS. RÍTMO ADEQUADO. POTÊNCIA NOS MOVIMENTOS. COORDENAÇÃO ENTRE MOVIMENTOS E ENTRE MOVIMENTOS E OLHARES. ESTILO E ESPÍRITO MARCIAL EVIDENTES. CONTEÚDOS ADEQUADOS.	1				
		2				
		3				
MÉDIO: 4 – [4,20 – 3,81] 5 – [3,80 – 3,41] 6 – [3,40 – 3,01]	DESEMPENHO MÉDIO/BOM DENTRO DOS PARÂMETROS ACIMA ENUNCIADOS.	4				
		5				
		6				
INFERIOR: 7 – [3,00 – 2,51] 8 – [2,50 – 2,01] 9 – [2,00 – 1,51]	FALTA DO CUMPRIMENTO DE UM NÚMERO SIGNIFICATIVO DE ELEMENTOS DO CONJUNTO ACIMA MENCIONADO.	7				
		8				
		9				
NOTAS:						

Juíz nº ____ Assinatura: _____ PROVA: _____ ESCALÃO: _____



CAMPEONATO NACIONAL ONLINE

WUSHU SENIORES

Painel B

FEDERAÇÃO PORTUGUESA ARTES MARCIAIS CHINESAS

*Wushu/Kung Fu * Taichi * Qigong * Sanda/Qingda*

EVENTO COMPETITIVO SINGULAR: CQ / GS / DS / JS / QS / NQ / NG / ND						
NÍVEL	CRITÉRIOS		ATLETA: ASS:	ATLETA: ASS:	ATLETA: ASS:	ATLETA: ASS:
SUPERIOR: 1 – [3,00 – 2,91] 2 – [2,90 – 2,71] 3 – [2,70 – 2,51]	MOVIMENTOS CORRETOS. RÍTMO ADEQUADO. POTÊNCIA NOS MOVIMENTOS. COORDENAÇÃO ENTRE MOVIMENTOS E ENTRE MOVIMENTOS E OLHARES. ESTILO E ESPÍRITO MARCIAL EVIDENTES. CONTEÚDOS ADEQUADOS.	1				
		2				
		3				
MÉDIO: 4 – [2,50 – 2,31] 5 – [2,30 – 2,11] 6 – [2,10 – 1,91]	DESEMPENHO MÉDIO/BOM DENTRO DOS PARÂMETROS ACIMA ENUNCIADOS.	4				
		5				
		6				
INFERIOR: 7 – [1,90 – 1,61] 8 – [1,60 – 1,31] 9 – [1,30 – 1,01]	FALTA DO CUMPRIMENTO DE UM NÚMERO SIGNIFICATIVO DE ELEMENTOS DO CONJUNTO ACIMA MENCIONADO.	7				
		8				
		9				
NOTAS:						

Juíz nº ____ Assinatura: _____ PROVA: _____ ESCALÃO: _____



FEDERAÇÃO PORTUGUESA
ARTES MARCIAIS CHINESES

FEDERAÇÃO PORTUGUESA ARTES MARCIAIS CHINESAS

*Wushu/Kung Fu * Taichi * Qigong * Sanda/Qingda*

ANEXOS II – Endereços e Bibliografia



FEDERAÇÃO PORTUGUESA ARTES MARCIAIS CHINESAS

FEDERAÇÃO PORTUGUESA
ARTES MARCIAIS CHINESE

*Wushu/Kung Fu * Taichi * Qigong * Sanda/Qingda*

Endereços (Links)

<https://youtu.be/zRSj1X5Spis> (QM - Formas e movimentos da mão)

<https://youtu.be/GGBungs2Kqo> (QM - Equilíbrios)

<https://youtu.be/D1zGaBh5KKo> (QM - Técnicas de pernas)

<https://youtu.be/wJQ94MvcKs0> (QM - Quedas)

<https://youtu.be/6-77a7p-OEo> (QM - Posições e passos)

<https://youtu.be/M4wmZIJ4Spl> (QM - Técnicas de armas)



FEDERAÇÃO PORTUGUESA
ARTES MARCIAIS CHINESES

FEDERAÇÃO PORTUGUESA ARTES MARCIAIS CHINESES

*Wushu/Kung Fu * Taichi * Qigong * Sanda/Qingda*

ANEXOS III – Informação dos formulários de inscrição



FEDERAÇÃO PORTUGUESA ARTES MARCIAIS CHINESAS

*Wushu/Kung Fu * Taichi * Qigong * Sanda/Qingda*

Campeonatos Nacionais de Artes Marciais Chinesas Online

Wushu / Kung Fu / Sanda

INSCRIÇÃO

DADOS PESSOAIS

Nome Completo | Sexo | Data de Nascimento | Número de CC | Número de Sócio da FPAMC | Associação a que pertence | Treinador (es) | Número (s) de Cédula (s) do (s) Treinador (es) | Chefe de equipa.

KUNG FU

SHÀOLÍN QUÁN – PUNHOS | SHÀOLÍN QUÁN – ARMAS CURTAS | SHÀOLÍN QUÁN – ARMAS LONGAS | NAN QUÁN – PUNHOS | NAN QUÁN ARMAS CURTAS | NAN QUÁN ARMAS LONGAS | BAGUA ZHANG PUNHOS | BAGUA ZHANG – ARMAS CURTAS | BAGUA ZHANG – ARMAS LONGAS | YONG CHUN – PUNHOS | YONG CHUN – ARMAS CURTAS | YONG CHUN – ARMAS LONGAS | OUTROS ESTILOS – PUNHOS | OUTROS ESTILOS – ARMAS CURTAS | | OUTROS ESTILOS – ARMAS LONGAS | DUILIAN – PUNHOS (PARES) | DUILIAN – ARMAS (PARES).

Nota: Cada atleta poderá inscrever-se no máximo em **cinco vetores de Kung Fu**: 1 punhos, 1 de armas curtas, 1 de armas longas, 1 de Duilian de Punhos, 1 de Duilian de Armas.

WUSHU

CHANG QUÁN | ARMAS CURTAS NORTE (DAO SHU/JIAN SHU) | ARMAS LONGAS NORTE (GUN SHU/QIANGSHU) | NANQUAN | NAN DAO | NAN GUN.

Nota: Cada atleta poderá inscrever-se no máximo em **dois vetores de wushu** (Sul ou Norte de forma exclusiva): 1 punhos, 1 armas curtas ou 1 armas longas.

SANDA – SACO

Nota Final: Não poderá haver mais do que 3 competidores (segundo divisão por escalão e género) a representar o mesmo clube, escola ou associação por vetor.