

SHOTOKAN KARATE INTERNACIONAL - PORTUGAL

REGRAS LIGA SOSHINKAI





ÍNDICE

LIGA SOSHINKAI.....	3
CONDIÇÕES PARTICIPAÇÃO.....	3
INSCRIÇÕES.....	4
NORMAS DE FUNCIONAMENTO.....	5
FORMATO DA LIGA E SORTEIOS.....	6
CONTABILIZAÇÃO DE PONTOS.....	8
PRÉMIOS.....	9
ESCALÕES.....	10
TREINADORES.....	11
REGULAMENTO DA PROVA DE KATA.....	12
REGULAMENTO DA PROVA DE KUMITE.....	14
PROGRAMA PROVISÓRIO.....	15
DISPOSIÇÕES FINAIS.....	16
CONTACTOS.....	16
ANEXO 1 - ESQUEMA DO FORMATO LIGA.....	17
ANEXO 2 - ESQUEMA FORMATO TORNEIO GOLD.....	18



LIGA SOSHINKAI

A **Liga Soshinkai** é uma competição de caráter pedagógico, concebida para proporcionar aos atletas múltiplas oportunidades de competição ao longo da época desportiva. O seu objetivo é promover o desenvolvimento técnico, tático e psicológico dos praticantes de Karaté, incentivando a melhoria contínua através da participação regular em diversas jornadas.

Para além da vertente competitiva, a Liga visa fomentar o espírito desportivo, o respeito, o fair play e o companheirismo entre atletas e clubes, contribuindo para o crescimento do Karaté Shotokan em Portugal e para a preparação dos competidores para desafios nacionais e internacionais.

Através desta abordagem, a Liga Soshinkai combina competição, educação e cooperação, reforçando a ideia de que ao competir uns contra os outros, todos melhoram juntos.

CONDIÇÕES PARTICIPAÇÃO

1. A inscrição em cada jornada da prova tem um custo de **9€**. Caso o atleta se inscreva nas **três jornadas, o valor total será de 21€**, beneficiando de um desconto sobre o valor individual.
2. A participação na Liga Soshinkai ficará dependente da verificação do preenchimento pelos competidores, dos seguintes critérios :
 - a. Licença associativa/Seguro Anual Desportivo ativos;
 - b. Ter no mínimo os seguintes pontos em atividades associativas, considerando-se os pontos obtidos na época anterior e na época em curso (por exemplo: se vou inscrever na prova da época 25/26 , consideram-se pontos nas épocas 2024-2025 e 2025-2026):
 - i. 9ºKari até 7º Kyu – 1 Ponto



- ii. 6ºKari até 4 Kyu – 2 Pontos
 - iii. 3ºKari até 1º Kyu – 3 Pontos
 - iv. Cintos Negros – 4 Pontos
- Para este efeito, relembra-se que os pontos podem ser obtidos da seguinte forma:
- Encontro Regional – 1 ponto
 - Encontro Nacional – 2 pontos
 - Encontro Internacional – 3 pontos
 - Encontro Kancho– 4 pontos

INSCRIÇÕES

1. As inscrições em provas SKI-P são efetuadas através da plataforma oficial da SKI-P.
Link: <https://martialartsregistration.netlify.app/>
2. Após o acesso à plataforma, os participantes devem obrigatoriamente ler atentamente as instruções disponibilizadas na página de ajuda e seguir rigorosamente os passos aí descritos.
3. Qualquer ocorrência que impeça a submissão das inscrições, bem como dúvidas, sugestões ou deteção de erros, deve ser comunicada de imediato à entidade organizadora através dos contactos disponibilizados para o efeito.
4. A submissão das inscrições através da plataforma é obrigatória.
5. Apenas serão aceites inscrições submetidas por outro meio em situações excecionais, devidamente comprovadas e comunicadas com antecedência, que atestem a impossibilidade de utilização da plataforma.
6. Períodos de Inscrição: As inscrições dividem-se em 2 períodos:
 - a. Período regular (3 semanas de duração):
 - i. Início: 1 mês e meio antes do dia da prova



- ii. Fim: 3 semanas antes do dia da prova
- b. Período de retificações (1 semana de duração):
 - i. Início: Imediatamente após o fim do período regular
 - ii. Fim: 2 semanas antes de dia da prova (1 semana)
 - iii. No período de retificações, não podem ser adicionados novos atletas, apenas removidos ou editados atletas que já estejam inscritos no período regular

NORMAS DE FUNCIONAMENTO

1. A Liga é composta por 3 jornadas de competição individual.
2. Não se realizam provas com apenas uma inscrição.
3. A Liga é composta pela vertente competitiva de kata e de kumite
4. No final de cada jornada será apurado o ranking das classificações.
5. Os pontos obtidos pelos competidores em cada jornada serão acumulados ao longo das 3 Jornadas da Liga, sendo a soma total determinante para a atribuição de um prémio na última jornada.
6. Se o competidor mudar de escalão durante as 3 jornadas, perde os pontos anteriormente adquiridos (esta situação ocorre no caso do competidor mudar de peso nas provas de kumite)
7. O atleta deve apresentar-se devidamente equipado, com karate-gi/kimono branco com o símbolo oficial SKIF ou SKI-Portugal, limpo, sem logótipos não autorizados.
8. Os competidores devem apresentar-se na competição apenas com cinto branco ou vermelho.



9. Os competidores serão chamados para a prova até uma hora antes do início previsto. Após a chamada, os atletas serão encaminhados para o tatami onde decorrerá a prova, devendo estar preparados para competir.
10. Os atletas deverão estar na área de aquecimento preparados e devidamente pesados (no caso da prova do Kumite) com 60 minutos de antecedência em relação à hora prevista do início da prova.
11. Os horários das provas poderão sofrer alterações durante o decurso da competição, sendo os atletas informados de quaisquer alterações.

FORMATO DA LIGA E SORTEIOS

1. Em cada escalão serão constituídos grupos de **4 a 6 competidores**, salvo exceção para o escalão de veteranos.
2. Caso existam menos de 6 competidores, será formado um único grupo com todos os inscritos.
3. Os grupos serão definidos por **sorteio totalmente aleatório, evitando-se, sempre que possível, que atletas do mesmo dojo integrem o mesmo grupo** (ver ANEXO 1)
4. Em cada jornada, os competidores realizam três (3) disputas dentro do seu grupo, quer em Kata quer em Kumite, conforme o regulamento técnico em vigor.
5. Caso um atleta realize mais de três disputas, a quarta não será contabilizada para efeitos de pontuação. Nas provas de Kata, nesta situação, o atleta poderá repetir um kata anteriormente executado.
6. Em caso de falta de comparência, a vitória é atribuída automaticamente ao oponente, com o máximo de pontuação: Kata: 5 – 0 (bandeiras)/ Kumite: 3 – 0 (pontos)



TORNEIO GOLD

7. Em todas as jornadas da Liga, e para todos os escalões, será realizado um torneio (Torneio Gold) entre os vencedores de cada grupo, após a conclusão das provas de todos os grupos do respetivo escalão, no tatami designado no horário oficial, salvo necessidade de mudança de tatami devidamente anunciada.
8. A participação no Torneio Gold é facultativa, não sendo obrigatória para os atletas inscritos na prova principal. O torneio tem como objetivo promover a competição entre os atletas vencedores dos diferentes grupos, permitindo-lhes disputar entre si de forma a obter pontos bónus adicionais na classificação final.
9. O torneio segue o formato de eliminação direta, sem repescagens, semelhante ao praticado em provas de Kumite no Torneio Shihan Mário Águas (Ver ANEXO 2)
 - a. O **sorteio do Torneio é totalmente aleatório, podendo atletas do mesmo dojo defrontar-se em qualquer ronda;**
 - b. No caso de um atleta não comparecer à sua prova, será automaticamente atribuída a vitória ao respetivo oponente.
 - c. Nos escalões com dois grupos, se um atleta não comparecer, serão atribuídos os pontos Bónus ao oponente presente (4 pontos). O ausente não recebe nenhum ponto.
 - d. Caso nenhum dos atletas compareça, não será atribuída qualquer pontuação a nenhum dos competidores.
 - e. **Apenas os escalões que disponham de dois ou mais grupos realizarão o formato de torneio.** Nos escalões constituídos por apenas um grupo, a competição será realizada em formato de Liga normal, dado que a distinção entre os atletas é efetuada integralmente dentro do próprio grupo.



CONTABILIZAÇÃO DE PONTOS

1. A pontuação total da Liga Soshinkai resulta da soma dos pontos obtidos nas jornadas, incluindo Pontos de presença, Pontos de Competição e eventuais Pontos Bónus obtidos no Torneio Gold

2. Pontos de Presença

- a. Cada participação numa jornada da prova confere automaticamente **5 pontos** ao competidor, contabilizados para a Liga Soshinkai.
- b. Os **pontos de presença apenas serão atribuídos se o atleta efetuar a sua prova**, ou seja, se competir efetivamente. A simples inscrição ou presença no local da competição não confere direito à atribuição destes pontos.
 - i. Por exemplo, ainda que o atleta se encontre inscrito em ambas as vertentes, Kata e Kumite, os pontos de presença apenas serão atribuídos à vertente em que o atleta efetivamente competir. Assim, caso participe apenas na vertente de Kata, não lhe serão atribuídos pontos relativos à vertente de Kumite.

3. Pontos Bónus

- a. A pontuação adicional atribuída no torneio será a seguinte:
 - **1.º lugar – 4 pontos**
 - **2.º lugar – 2 pontos**
 - **3.º lugar – 1 ponto**
- b. Os pontos obtidos no torneio serão **acumulados à pontuação** obtida na prova de grupo.

4. Pontos de Competição

- a. A participação em provas de Kata e Kumite atribui pontos conforme o desempenho obtido.



b. Pontuação Kata

i. Vitória = 3 pontos.

- ii. As bandeiras atribuídas em cada disputa devem ser registadas, sendo utilizadas como **critério de desempate** em caso de igualdade pontual.

c. Pontuação Kumite

i. Vitória = 3 pontos. / Empate = 1 ponto (apenas se o combate terminar empatado após o tempo regulamentar).

- ii. Devem ser contabilizados os pontos marcados e sofridos, utilizados como **critérios de desempate**, de acordo com a seguinte ordem:
 - Ganha o atleta com menos pontos sofridos;
 - Em novo empate, ganha o atleta com maior número de pontos marcados.

- 5. No final de cada jornada, será elaborado o ranking das classificações da respetiva etapa e as mesmas serão divulgadas para os dojos.
- 6. No final da última jornada, serão somados todos os pontos obtidos pelos atletas ao longo da Liga, determinando-se a classificação final geral, sendo realizado um pódio com os 3 primeiros classificados.
- 7. Em caso de empate em qualquer um dos três primeiros lugares, será realizado um encontro adicional (Kata ou Kumite, conforme a vertente) para determinar o vencedor.

PRÉMIOS

- 1. Cada atleta, em cada grupo da liga, receberá um diploma que indica a sua classificação dentro do grupo.



2. Os atletas que alcançarem os primeiros três lugares do torneio Gold em cada jornada receberão um diploma especial, distinto do diploma normal.
3. Os atletas que ocuparem o 1.º, 2.º e 3.º lugar na classificação geral da liga receberão prémios específicos e subirão ao pódio.

ESCALÕES

1. Os competidores são distribuídos pelos escalões, sendo considerada a sua **idade no dia 1 de Janeiro do ano seguinte ao início da época** (por exemplo, na época 2024-2025, será considerado o dia 1 de Janeiro de 2025)
2. Nas categorias de veteranos, caso existam três ou menos competidores em qualquer um dos escalões (+35 ou +50), proceder-se-á à unificação das provas, agrupando os atletas dos dois escalões (Veterano +35 e Veterano +50) numa única categoria. Esta unificação tem como objetivo garantir a realização da prova e promover a competitividade, assegurando sempre que a fusão dos escalões respeite os princípios de equidade e segurança entre os participantes.
3. Nas categorias de veteranos, ainda que as provas possam ser realizadas de forma conjunta, a classificação final da Liga Soshinkai manterá a distinção entre escalões. Assim, será apurado um vencedor em Veteranos +35 e um vencedor em Veteranos +50, com base na soma total dos pontos obtidos nas três jornadas da Liga, independentemente de terem competido em provas unificadas.
4. Nas categorias de Kumite, caso existam menos de três competidores em qualquer categoria de peso de um escalão, proceder-se-á à unificação das categorias, agrupando os atletas das diferentes categorias de peso numa única categoria.
5. Os competidores são distribuídos pelos respetivos escalões etários, conforme indicado nas tabelas seguintes (Tabela 1 e Tabela 2):



Escalões de Kata		
Escalão	Idade	Participação Individual
Infantil	≤ 9 anos	Feminino
		Masculino
Iniciado	10–11 anos	Feminino
		Masculino
Juvenil	12–13 anos	Feminino
		Masculino
Cadete	14–15 anos	Feminino
		Masculino
Júnior	16–17 anos	Feminino
		Masculino
Sénior	≥ 18 anos	Feminino
		Masculino
Veterano +35	≥ 30 anos	Feminino
		Masculino
Veterano +50	≥ 50 anos	Feminino
		Masculino

Tabela 1 - Escalões de Kata

Escalões de Kumite			
Escalão	Idade	Participação Individual	Categorias de Pesos
Juvenil	12–13 anos	Feminino	--
		Masculino	-47 Kg / +47 Kg
Cadete	14–15 anos	Feminino	--
		Masculino	-57 Kg / +57 Kg
Júnior	16–17 anos	Feminino	--
		Masculino	-65 Kg / +65 Kg
Sénior	≥ 18 anos	Feminino	--
		Masculino	-75 Kg / +75 Kg
Veterano +35	≥ 30 anos	Feminino	--
		Masculino	-75 Kg / +75 Kg
Veterano +50	≥ 50 anos	Feminino	--
		Masculino	-75 Kg / +75 Kg

Tabela 2 - Escalões de Kumite

TREINADORES

1. Todos os treinadores devem estar inscritos na plataforma de inscrições antes da competição.



2. Os treinadores devem orientar os atletas de forma ética e respeitosa, zelando pela disciplina e pelo cumprimento das regras de competição.
3. É responsabilidade do treinador garantir que os atletas estejam devidamente preparados, equipados e pontuais para a prova.
4. Qualquer questão relativa às pontuações finais deve ser colocada ao diretor de prova, via e-mail (ver em CONTACTOS) , pelo treinador.

REGULAMENTO DA PROVA DE KATA

1. As provas de Kata realizam-se segundo o **sistema KO-HAKU** (bandeiras), de acordo com as normas da SKIEF.
2. O árbitro principal (Shushin) comanda a prova, coadjuvado por quatro juízes (Fukushin).
3. Cada encontro é decidido pela maioria das bandeiras (três ou mais).
4. As regras de arbitragem e todas as demais regras aplicáveis às provas de kata são as mesmas previstas no Regulamento de Competições da SKIEF.
5. Os katas são sempre escolhidos livremente pelos competidores, dentro das opções permitidas para o seu escalão.
6. A execução simultânea ou individual dos katas será definida conforme o número de participantes, de acordo com o disposto na tabela seguinte (Tabela 3):



Regras Kata		
Escalão	Katas Admitidos	Normas Específicas
Infantil	Taikyoku Shodan ou Série Heian	1. Os competidores não poderão repetir numa eliminatória o kata realizado na anterior.
Iniciado	Série Heian	2. Podem executar katas alternados ou todos diferentes.
Juvenil	Série Heian ou Shodan	3. Os competidores executam o kata em simultâneo.
Cadete	Série Heian, Shodan ou Nidan	1. Os competidores não podem repetir katas, exceto quando tenham de realizar mais de três katas.
Júnior	Série Heian, Shodan ou Nidan	2. Os competidores executam o kata em simultâneo.
Sénior	Livre	1. Os competidores não podem repetir katas, exceto quando tenham de realizar mais de três (3) katas.
Veterano +35	Livre	2. Os competidores executam o kata um de cada vez, começando o praticante designado como SHIRO. Apenas será em simultâneo se o número de participantes for muito elevado)
Veterano +50	Livre	

Tabela 3 - Regras Kata Liga

7. Caso o atleta seja obrigado a realizar um 4.º kata, ainda que este não seja contabilizado para pontuação, não poderá repetir o kata executado na eliminatória anterior.
8. Séries de Katas:
 - a. **Shodan:** Bassai Dai, Kanku Dai, Enpi, Jion
 - b. **Nidan:** Gankaku, Jitte, Bassai Sho, Kanku Sho

Regulamento da Prova de Kata – Torneio Gold

9. Na prova de Kata do Torneio Gold, os katas serão escolhidos livremente pelos competidores, dentro das opções permitidas para o respetivo escalão, conforme definido na Tabela 3, independentemente dos katas já realizados na Liga. Esta medida assegura que cada competidor inicia o Torneio Gold como uma



competição nova, podendo neste caso repetir o kata executado na última eliminatória que realizou no formato Liga.

10. O escalão **Júnior poderá apresentar kata livre**, sem restrição à lista da Tabela 3.
11. Todas as restantes regras seguem as disposições aplicáveis do formato Liga.

REGULAMENTO DA PROVA DE KUMITE

1. As provas de Kumite realizam-se sob o sistema **IPPON-HAN SHOBU**, conforme as normas SKIEF.
2. Cada combate é dirigido por um árbitro principal (Shushin) e quatro juizes (Fukushin), supervisionados pelo Kansa.
3. As categorias são divididas por escalão etário e, quando aplicável, por peso (Tabela 2)
4. Não são permitidas substituições de atletas em provas individuais.
5. Os tempos de combate aplicáveis a cada escalão estão definidos na tabela seguinte (Tabela 4):

Regras Kumite	
Escalão	Jiyu Kumite
Juvenil	Kumite individual - Jiyu Kumite (1:30 min)
Cadete	Kumite individual - Jiyu Kumite (1:30 min)
Júnior	Kumite individual - Jiyu Kumite (2:00 min)
Sénior	Kumite individual - Jiyu Kumite (2:00 min)
Veterano +35	Kumite individual - Jiyu Kumite (1:30 min)
Veterano +50	Kumite individual - Jiyu Kumite (1:30 min)

Tabela 4 - Regras Kumite Liga

6. É obrigatório o uso de Luvas brancas SKIEF/SKIF aprovadas e protetor bucal branco ou incolor. Nos escalões femininos é obrigatório o uso de protetor de peito.



7. O árbitro poderá impedir a participação de atletas com equipamento inadequado, dando um minuto para correção.
8. As restantes disposições relativas a equipamento, proteção, uniformes , pesagens e demais aspetos de segurança e execução das lutas deverão obedecer integralmente ao Regulamento de Kumite da SKIEF.

PESAGENS

9. Todos os atletas deverão realizar as pesagens antes do início da competição, na data e hora previamente estabelecidas pela organização.
10. O não cumprimento da pesagem dentro do limite do escalão resultará na **desclassificação do atleta ou na sua alocação para o escalão correto com o custo acrescido de 1 €**
11. A pesagem oficial permite um **desvio máximo de $\pm 0,5$ kg** em relação ao peso do escalão.



PROGRAMA PROVISÓRIO

PROGRAMA PROVISÓRIO	
09:00 H	Reunião de árbitros e treinadores
09:30 H	Início das provas de Kata Infantil, Iniciado, Juvenil, Cadete e Veteranos
13:00 H	Início do Torneio Gold - provas da manhã
13:30 H	Pausa de Almoço
14:30 H	Início das provas de Kata Júnior e Séniores e Kumite de todos os escalões
18:30 H	Início do Torneio Gold - provas de tarde
19:00 H	Encerramento da Jornada

DISPOSIÇÕES FINAIS

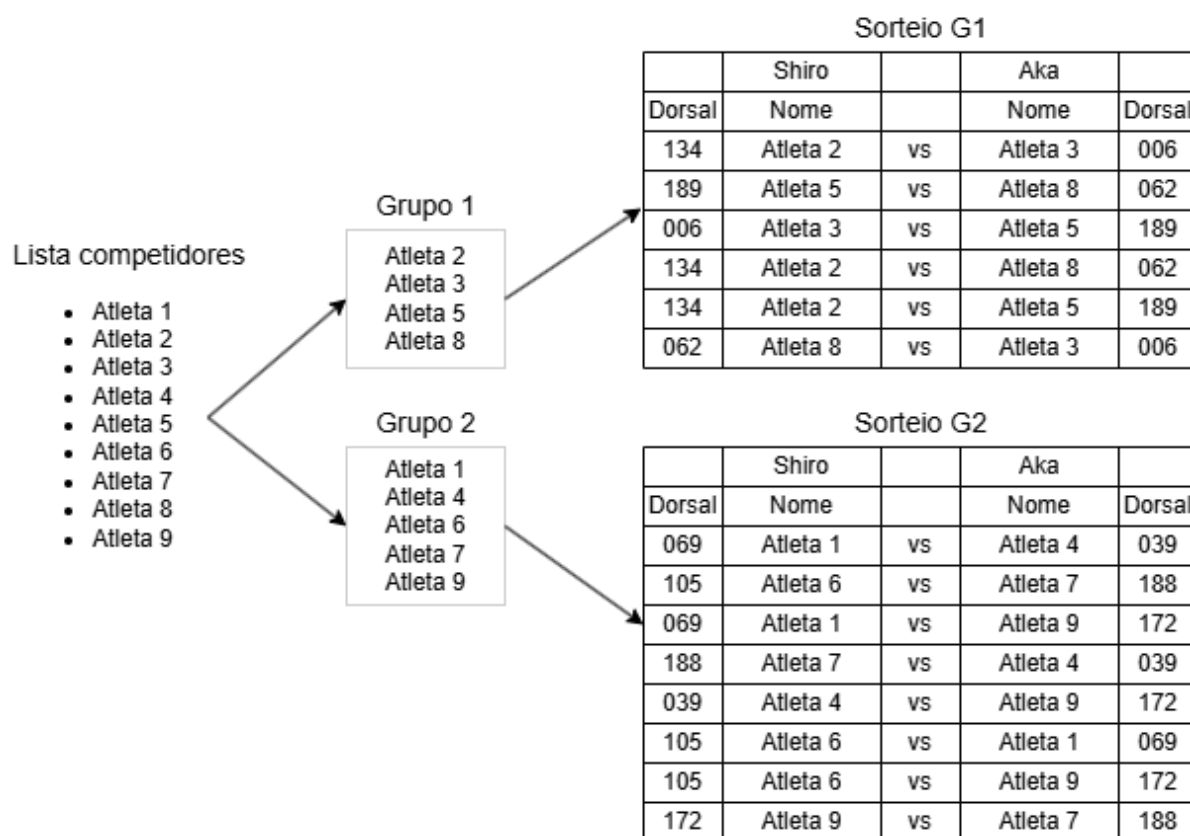
1. As matérias omissas ou não contempladas no presente regulamento serão objeto de deliberação pela Direção Técnica da SKI-Portugal ou pela Comissão Organizadora da Liga Soshinkai.
2. A inscrição na Liga Soshinkai implica a aceitação integral do presente regulamento, bem como a autorização para captação e divulgação de imagens dos eventos em meios oficiais da Liga, por parte da SKI-Portugal.
3. **O presente regulamento entra em vigor na época desportiva 2025/2026.**

CONTACTOS

SKI-Portugal: info@skiportugal.pt

Diretor de Prova: jpsfreitas12@gmail.com | 917479331

ANEXO 1 - ESQUEMA DO FORMATO LIGA





ANEXO 2 - ESQUEMA DO FORMATO TORNEIO GOLD

