

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO ESPORTE E DO LAZER
SUBSECRETARIA DO ESPORTE E DO LAZER
COORDENADORIA DO ESPORTE E DO LAZER



JERN'S
DESDE 1969

REGULAMENTO ESPECÍFICO KARATÊ

REGULAMENTO ESPECÍFICO DE KARATÊ JERNS 2026

Art. 1º - As competições serão regidas pelas Regras Oficiais emanadas da **IKU (International Karate Union - União Internacional de Karatê)** e **CEEBK (Confederação Esportiva e Educacional Brasileira de Karatê)**, em tudo que não contrariar o Regulamento Geral.

Art. 2º - Serão disputadas as categorias nas modalidades de **Kata (Individual e Equipe)** e **Shiai- Kumite (Individual e Equipe)**.

DO KUMITE

Art. 3º - As categorias na modalidade **Shiai-Kumite Individual** masculino e feminino serão divididas por pesos abaixo relacionados:

A categoria mirim masculino e feminino serão os seguintes pesos:				
até 30 kg	de 30 a 35 kg	de 35 a 40 kg	de 40 a 45 kg	de 45 a 50 kg
	de 50 a 56 kg	de 56 a 63 kg	e acima de 63 kg;	
A categoria infantil masculino e feminino serão os seguintes pesos:				
até 40 kg	de 40 a 45 kg	de 45 a 50 kg	de 50 a 55 kg	de 55 a 60 kg
	de 60 a 66 kg	de 66 a 73 kg	e acima de 73 kg;	
A categoria Juvenil masculino serão os seguintes pesos:				
até 50 kg	de 50 a 56 kg	de 56 a 62 kg	de 62 a 68 kg	de 68 a 74 kg
	e acima de 74 kg;			
A categoria Juvenil feminino serão os seguintes pesos:				
até 50 kg	de 50 a 56 kg	de 56 a 62 kg	de 62 a 68 kg	e acima de 68 kg.

Art. 4º - A equipe de arbitragem do Shiai Kumite será composta por **3 (três)** ou **5 (cinco)** árbitros: **01 SUSHIN (Principal)** e **02** ou **04 FUKUSHIN (Auxiliar)**.

Art. 5º - O tempo regulamentar de luta para todas as categorias, será de **120 seg.** e esse tempo de luta será corrido, ou seja, não haverá interrupções no cronômetro para aplicação de pontos ou penalidades, exceto quando o árbitro central solicitar **“TEMPO”** ou **“YAME”**, o cronômetro será parado, isto é, para atendimento médico, ajustar protetores, etc. ou alguma necessidade extra. O termo **“ATOSHIBARAKU”**, será anunciado aos **30 seg.** para o término do combate.

Parágrafo Único - Se um dos competidores atingir o placar de **06 (seis)** pontos, o combate é encerrado. Se após encerrar o tempo regulamentar de luta, os competidores estiverem empatados (**Hikiwake**), haverá uma segunda luta (**60 seg.**) para desempate (**Encho-Sen**) em busca do primeiro ponto. Caso, ainda **persista o empate**, a decisão será por **“HANTEI”**.

Art. 6º - As pontuações para os competidores nas diversas categorias serão as seguintes:

- a) **IPPON**: dois pontos;
- b) **WAZARI**: Um ponto.

1. Uma pontuação é marcada quando a técnica é aplicada de acordo com os critérios a seguir, em uma área pontuável:

- a) Boa forma;
- b) Atitude esportiva;
- c) Aplicação vigorosa;
- d) Alerta (**Zanshin**);
- e) Tempo apropriado;
- f) Distância correta.

2. Ippon é atribuído para:

- a) Chutes altos (**Jodan Gueri**), ou seja, pescoço e cabeça;
- b) Qualquer técnica pontuável que se execute sobre um oponente **caído ou projetado ou mesmo desequilibrado**;
- c) Qualquer técnica pontuável nas costas, quando o oponente estiver **totalmente indefeso**.

3. Wazari é atribuído para qualquer técnica válida em outras áreas pontuáveis, ou seja:

- a) Chutes médios (**Chudan Gueri**), ou seja, tronco;
- b) Socos médios ou Altos (**Chudan ou Jodan Tsuki**);
- c) e Pancadas médias ou altas (**Chudan ou Jodan Uchi**).

4. As áreas pontuáveis são as seguintes:

- | | | | |
|---------------|-------------|----------------|--------------|
| Jodan: | a) Cabeça; | Chudan: | c) Abdômen; |
| | b) Pescoço; | | d) Tórax; |
| | | | e) Costas; |
| | | | f) Laterais. |

5. As áreas não pontuáveis ou proibidas são as seguintes:

- a) Face;
- b) Garganta;
- c) Nuca;
- d) Articulações;
- e) Coluna vertebral;
- f) Membros.

6. Uma técnica eficaz aplicada ao mesmo tempo em que é encerrada a luta é considerada válida. Enquanto que uma técnica, mesmo que eficaz aplicada após o soar do gongo ou da ordem de suspensão ou parada (**YAME**) da luta não deve ser pontuada e poderá resultar em penalidade imposta ao ofensor.

7. Nenhuma técnica, mesmo se tecnicamente correta será pontuada, se aplicada pelo competidor, quando este estiver fora da área de competição. No entanto, se um dos competidores aplica uma técnica eficaz quando ainda está dentro da área de competição e seu adversário fora e antes do Árbitro falar “**Yame**”, a técnica será pontuada.

EXPLICAÇÃO: Para pontuar, **uma técnica deve ser aplicada em uma área pontuável** como definido no parágrafo anterior e seus itens e **ser apropriadamente controlada** no que se relaciona à área atacada e **satisfazer todos os seis critérios de pontuação**.

Art. 7º - As penalidades que poderão ser impostas aos competidores nas diversas categorias são as seguintes:

- a) **ATENAI YONI:** por contato excessivo ou em áreas proibidas;
- b) **COMPORTAMENTO:** comportamento inadequado ou Mubobi (*ser descuidado com sua segurança ou com a do oponente*);
- c) **JOGAI:** saída da área de competição (**Koto**);
- d) **SHIKAKU:** desclassificação e expulsão por *falta de respeito ou comportamento antidesportivo*, para com atletas, árbitros ou dirigentes.

1. As penalidades normalmente são aplicadas de forma gradativa, exceto o Shikaku.

Graduações: Chuikoku - Advertência;

Keikoku - 1ª penalidade (*um ponto para o adversário*);

Hansoku Chui - 2ª penalidade (*dois pontos para o adversário*); Hansoku - 3ª penalidade (*perda do combate*);

Descrição das penalidades: Atenai Yoni: Atenai Chuikoku;
Atenai Keikoku;
Atenai Hansoku
Chui; Atenai
Hansoku;

Comportamento: Comportamento Chuikoku;
Comportamento Keikoku;
Comportamento Hansoku Chui;
Comportamento Hansoku;

Jogai: Jogai
Chuikoku;
Jogai Keikoku;

Jogai Hansoku Chui;
Jogai Hansoku;

Shikaku.

2. A graduação do **Atenai Yoni** poderá ser alterada pelo árbitro de acordo com a **gravidade do excesso de contato**, ou seja, poderá ser aplicado direto o Hansoku Chui ou o Hansoku. O **Jogai** soma-se ao **Comportamento**, mas, a progressão é gradativa.
3. Toda **penalidade** aplicada a um competidor **reverterá ponto ou vitória** para o seu adversário, **exceto o chuikoku** (conforme graduações acima).

Art. 8º - Os Critérios de Decisão para competições individuais:

Parágrafo Único - Na ausência de 3 Ippons ou 6 Wazaris (**Shobu Sanbon**), ou na somatória de **Ippons** ou **Wazaris** que não totalizou Shobu Sanbon, ou uma derrota motivada por **KIKEN, HANSOKU** ou **SHIKKAKU** durante a luta, toma uma decisão nos seguintes casos:

- a) Se houver sido outorgado Wazaris ou Ippons, a vitória será do competidor que possua maior número de pontos;
- b) Caso a luta termine empatada, tendo ou não penalidades, o Árbitro Principal (**Sushin**) deverá sinalizar empate (**Hikiwake**) e a luta será encaminhada para prorrogação (**Encho-Sen**), em busca do primeiro ponto;
- c) Vale ressaltar que qualquer "**Penalidade ou Advertência**" que aconteceu no tempo normal será transferido para a prorrogação (**Encho-Sen**). No caso da competição individual, se o (**Encho-Sen**) terminar empatado, o Árbitro Principal deverá apitar pedindo aos árbitros auxiliares (**Fukushins**) uma decisão final (**Hantei Kachi**), ou seja, os árbitros levando em conta: *penalidades, atitudes, espírito de luta, força (energia) demonstrado pelos competidores, quem mais atacou chegando mais próximo de um ponto; superioridade técnica, tática e estratégica* decidirá simultaneamente pela vitória de um competidor **vermelho (AKA)** ou **azul (AO)**;

Art. 9º - Na categoria mirim, não serão permitidos socos ou chutes desferidos em direção a cabeça, face ou pescoço, sendo totalmente proibidos, **quaisquer tipos de golpes jodan**. Nas demais categorias, serão permitidos socos e chutes em direção as laterais e traseira da cabeça, desde que seja um leve toque, (**leve toque, deve ser entendido como aquele que não deixa manchas na área de contato e nem faz com que a cabeça do oponente oscile, mas um breve som pode ser ouvido**).

Parágrafo Único - Desde que não contrarie os pré-requisitos anteriormente expostos, ainda para estas categorias, golpes desferidos na direção do rosto (**grade do capacete**), nuca, garganta e coluna vertebral, desde que mantida uma distância mínima de **05 (cinco)** centímetros, será considerado ponto.

Art. 10º - Os protetores **obrigatórios** são: **protetores de tórax, cabeça e mãos** e os protetores **opcionais** (*aconselhado o uso*) são: **protetores de canela e pé (botinha), bucal, genital (masculino) e seios (femininos)**, todos eles conforme os modelos oficializados pela IKU (International Karate Union).

Parágrafo Único - Os protetores de tórax, cabeça e membros deverão ser nas cores: **vermelha** (AKA) ou **azul** (AO).

Art. 11 - A competição de Shiai-Kumite Equipe consiste na disputa entre equipes de **03 (três) a 05 (cinco)** atletas, sendo **03 (três)** titulares e **02 (dois)** reservas. Cada equipe é exclusivamente feminina ou masculina. A pontuação e o tempo de duração dos combates, serão os mesmos definidos para as categorias individuais.

§1º - Porém os combates que terminarem empatados (**Hikiwake**), **não haverá desempate**. Ao final dos combates, se as equipes empatarem em número de vitórias e critérios de desempate, haverá uma luta para desempate, seguindo os critérios de uma luta individual.

§2º - Os critérios de desempate, são os seguintes:

- a) maior número de vitórias;
- b) maior número de pontos acumulados pela equipe;
- c) maior número de Ippons acumulados pela equipe;
- d) Luta extra (**cada equipe designa um competidor**). Quando uma equipe permanece empatada com a equipe adversária com estes métodos de decisão acima mencionado, a decisão será tomada com base no resultado de um combate extra realizado entre um representante de cada equipe em combate. *No combate extra, o reserva poderá participar*. No caso deste combate extra terminar empatado, terá lugar uma prorrogação (**Encho-Sen**). A extensão (**Encho-Sen**) será decidida pelo score de primeira pontuação (**morte súbita**). Se ainda não há pontuação, uma decisão deve ser tomada pelo Quadro de Árbitros (**Hantei**) Vitórias atribuídas por uma desqualificação desonesta ou desistência do oponente serão consideradas como **03 Ippons**.

DO KATA

Art. 12 - A competição de Kata consiste de desempenho individual e divisões separadas femininas e masculinas nas categorias mirim, infantil e juvenil. A competição por equipe consiste em disputa entre equipes de **03 (três)** atletas titulares. Cada equipe é exclusivamente feminina ou masculina.

Parágrafo Único – Na categoria mirim em todas rodadas e na primeira rodada (*fase eliminatória*) das demais categorias do Kata Individual, somente poderão ser apresentados **Shitei Katas**, ou seja, katas da **série Heian** ou **Tekki Shodan**. A partir da

segunda rodada em diante, nas categorias: infantis e juvenis poderão ser apresentados **Shitei, Sentei e Tokui katas**, isto é, **todos**. Na disputa do Kata Equipe poderão ser apresentados qualquer um kata, ou seja, Shitei, Sentei e Tokui katas em qualquer uma das etapas.

Art. 13 - Ao valorizar um competidor ou uma equipe, os Juízes avaliarão sua atuação com base nos seguintes critérios básicos: **conformidade, nível técnico, nível atlético e dificuldade técnica**. Na avaliação do Kata será dado igual importância a cada um dos quatro critérios básicos.

1. Conformidade;

Na forma e nos ensinamentos da escola de que se trate.

2. Nível Técnico;

- a) Posições (**Embusen**);
- b) Técnicas;
- c) Movimentos de mudança;
- d) Tempo/Sincronização;
- e) Respiração correta;
- f) Concentração (**Kime**).

3. Nível Atlético;

- a) Força;
- b) Rapidez;
- c) Equilíbrio;
- d) Ritmo.

4. Dificuldade Técnica do Kata

Art. 14 - Faltas - De acordo com os critérios anteriores, as seguintes faltas devem ser levadas em conta na avaliação:

- a) Uma pequena **perda de equilíbrio**;
- b) Realizar um **movimento de forma incorreta ou incompleta**, tal como: deixar de executar um bloqueio ou executar um golpe de punho fora do objetivo. (**A saudação faz parte dos movimentos do Kata**);
- c) **Movimento não sincronizado**, tal como: realizar uma técnica antes de completar a rotação do corpo, ou no caso de uma equipe, não executar um movimento em uma ação única;
- d) Utilização de **comandos acústicos** (de qualquer pessoa, incluindo os outros membros da equipe) ou ações, tais como: golpear o solo com os pés, dar uma palmada no peito, nos braços ou no kimono, uma respiração inadequada e perda de tempo, incluindo prolongar a marcha, demasiadas saudações ou uma pausa prolongada antes de continuar a execução.
- d) A falta de algum dos **Kiais**;

Art. 15 - Desclassificação - Um competidor ou uma equipe pode ser desclassificado por qualquer dos seguintes motivos:

- a) Anúncio ou execução equivocada do Kata;
- b) Pausa incorreta ou parada na execução durante vários segundos;
- c) Erro de embusen ou interferência deste na função dos Árbitros (*tal como: um árbitro se mover por razões de segurança ou que **haja contato físico** com um dos árbitros*);
- d) A faixa cair durante a execução do Kata;
- e) Má conduta em não seguir as instruções do árbitro central.

Art. 16 - A competição de *Katas* será realizada na forma de competição por bandeiras com dois atletas competindo entre si. Para as categorias mirins serão realizados simultaneamente e a partir do infantil serão realizados de forma individual. Os atletas **deverão ter suas faixas**: vermelhas e azuis, pois as mesmas **não serão fornecidas** pela organização.

Art. 17 - O traje oficial dos competidores, técnicos e árbitros serão conforme o regulamento oficial da União Internacional de Karatê e Confederação Esportiva e Educacional Brasileira de Karatê.

Art. 18 - Os técnicos e Assistentes Técnicos deverão **estar relacionados na ficha de inscrição** e possuírem a **carteira ou registro do CREF** e exibir documento que o designe como tal. Eles poderão e deverão acompanhar seus atletas, desde que ajam em conformidade com as regras internacionais e oficiais que regem o esporte em questão no que diz respeito à vestimenta adequada, conduta ética e moral.

Parágrafo Único - O técnico para adentrar a área de competição, deverá se apresentar de calça

moleton ou **jeans** e camiseta **identificando a escola**.

Art. 19 - A quantidade máxima de inscritos por provas: **individuais de katas ou kumites**: são **02 atletas**; **equipes de katas**: são **03 atletas** e **equipes de shiai-kumites**: são de **03 a 05 atletas**, conforme ficha de inscrição, devendo obrigatoriamente o atleta estar relacionado na referida ficha na sua categoria tanto no Kata Individual e Equipe e Shiai-Kumite Individual na sua categoria de peso e Equipe;

Art. 20 - As **Escolas Campeãs** serão definidas da seguinte forma:

- a) Maior somatório de pontos por categorias masculino e feminino;
- b) Maior número de medalhas de ouro nas provas individuais e equipes;
- c) Maior número de medalhas de prata nas provas individuais e equipes;
- d) Maior classificação no Kata individual;
- e) Caso permaneça o empate, melhor classificação nas demais categorias da mesma modalidade ou inversa; e
- f) Sorteio.

Art. 20 - O Atleta Ouro será definido da seguinte forma:

- a) Maior número de medalhas de ouro nas provas individuais e equipes;
- b) Maior número de medalhas de prata nas provas individuais e equipes;
- c) Maior número de medalhas de bronze nas provas individuais e equipes e
- d) O Kata Individual será fator de desempate, quando houver empate nas medalhas.

Obs: Se houver o empate, o resultado será definido pelo rendimento escolar. No entanto o boletim escolar deve ser solicitado aos atletas empatados, logo após o encerramento da competição e entregues na CODESP.

Art. 21 – O Técnico Ouro será o campeão da modalidade masculino e feminino, com maior pontuação.

Obs: Se houver o empate, o resultado será definido pelas mesmas alíneas do Art. 20 e por último, caso mantenha-se o empate, por sorteio.

CONSIDERAÇÕES GERAIS

Art. 22 - Esse regulamento trata de uma compilação resumida do Regulamento Oficial emanado pela Confederação Esportiva e Educacional Brasileira de Karatê. É de fundamental importância que os Técnicos, atletas e coordenadores de esporte das escolas apreendam o Regulamento na íntegra. Dado à complexidade dos entendimentos e julgamentos se faz necessário um conhecimento uniforme do mesmo, independentemente da instituição a qual pertença o Técnico, o atleta ou a escola.

Art. 23 - A competição e a arbitragem serão regidas em consonância com o regulamento Geral dos JERN's.

Art. 24 - Os casos omissos serão resolvidos pela Subcomissão de Karatê e a Comissão Técnica Desportiva.

Natal, 14 de maio de 2026



Marcos Aurélio Patriota de Aguiar
Presidente da FNKI