

WAKO REGRAS AERO KICKBOXING

Art. 1 - Definição

■ Aero Kickboxing é um tipo de exercício de treino que inclui movimentos aeróbios com técnicas de Kickboxing.

■ O atleta utiliza apenas técnicas do programa de kickboxing com música especificamente escolhida para tal.

■ As variações da actuação podem ser combinadas com uma espécie de programa de Fitness.

■ A escolha da música é pessoal.

Estas regras destinam-se apenas à competição de Aero Kickboxing.

Passos de apoio. Passo toque, flexão da perna, elevações de joelhos, passo em v, pisa, mambo, chá chá. chá.

Art. 2 - Conhecimento da Música e sua Batida.

■ A sincronização de movimentos é realizada na batida da música.

■ Todos os movimentos fora do ritmo, são considerados um erro e são penalizados

■ A velocidade da batida musical (B.P.M. - batidas por minuto) deve ser no mínimo 135 B.P.M.e no máximo 155.B.P.M

■ Desde o começo da actuação o exercício tem que durar no mínimo 1 minuto e 30 segundos e no máximo 2 minutos.

■ Para permanecer dentro da música, é aconselhável usar 6 ou 8 períodos ou blocos de 32 batidas durante a criação do exercício.

■ Além disso, o exercício tem que começar na primeira batida de um período, conhecido como o Masterbeat ou Downbeat.

■ Se a actuação for inferior a 1 minuto e 30 segundos ou exceder os 2 minutos será retirado ao atleta 1 ponto (- 1.0).

Art. 3 - Técnicas de Kickboxing

■ As técnicas de punhos e de pernas devem de ser executadas de forma correcta, fluida (em sequência), dinâmica e explosiva, como se o atleta estivesse a defrontar um adversário real.

■ Qualquer hesitação ou perda de equilíbrio são considerados um erro e são penalizados.

- Durante um período de 32 batidas musicais, deverão ser executados, no mínimo, cinco pontapés ou punhos.
- É permitido, no mínimo, o uso de 10 técnicas aeróbicas
- Não são permitidos pontapés nem chutos em círculo

Art. 4 – Escalões Etários

- Na competição de Aero kickboxing existem os seguintes escalões etários:
 - Cadetes 7, 8 e 9 anos.
 - Iniciados 10, 11 e 12 anos.
 - Juvenis - 13, 14 e 15 anos.
 - Juniores 16, 17 e 18 anos
 - Seniores 19 a 45 anos.
- Os escalões etários são iguais para masculinos e femininos.
- Os escalões de Cadetes e Iniciados podem ser agrupados.
- Os Cadetes e Iniciados podem competir nos escalões acima.
- A divisão dos escalões é feita pelo ano de nascimento e não pela data de nascimento.
- A confirmação da idade, será pedida em todos os eventos.

Art. 5 – Níveis de dificuldade da Coreografia.

- A escolha da coreografia pode ser simétrica ou assimétrica
- Ao utilizar um plano assimétrico, será atribuído uma pontuação mais elevada, tal como o uso de técnicas em rotação

Técnica em rotação: pontapés de gancho, pontapés de machado, borboleta, salto e pontapés duplos.

Art. 6 - Tipo de Competição e Sincronização dos Atletas.

- A competição é individual ou em grupos de 3 atletas, até mesmo de sexo diferente.
- No caso dos grupos, durante o exercício os atletas têm que executar movimentos perfeitamente sincronizados, tanto na coreografia masculina/feminina e na execução de técnicas de kickboxing, com respeito às regras mencionadas nos pontos 1-2-3.
- As mesmas regras também devem ser respeitadas no exercício individual. Qualquer incerteza será considerada um erro ou penalização.

Art. 7 – Área de competição e uniforme

- A competição de Aero kickboxing é executada num tatami de 8x8 metros.
- Os atletas em competição individual ou em grupo devem iniciar a actuação a uma distância mínima de 7 metros do juiz principal.
- Os atletas têm de pedir para entrarem no tatami. Depois, curvam ligeiramente e elevam a mão para mostrar que estão prontos.
- Quando música começar, é iniciada a contagem do tempo
- Os atletas têm que se apresentar de calças compridas (calças aeróbias ou de combate), t'shirt ou topes desportivos (só para atletas femininos).
- As mulheres não podem usar biquini (soutien).
- Os atletas devem de usar calçado desportivo e ligaduras nas mãos.
- É permitido o uso de maquilhagem só para as mulheres. Não é permitido o uso de adereços e bijutarias.
- Os atletas só podem tocar o chão com qualquer parte do corpo durante a apresentação (início) ou no final da actuação.
- Os atletas no Aero kickboxing não podem usar técnicas das formas musicais.
- Não podem utilizar qualquer demonstração durante a sua actuação (quebra de placas de madeira ou do género)
- Não é permitido nenhuma introdução

Art. 8 -Juízes e Árbitros da prova

- A pontuação é feita por 5 juízes que usam tábuas de pontuação (mínima de 5 para um máximo de 10 incluindo os números decimais).
- No final de cada actuação, à indicação do juiz principal, os mesmos mostram as tábuas de pontuação, visíveis quer para os atletas, quer para a audiência. Devem de manter a pontuação visível até a mesma ser anunciada pelo locutor.
- Nas pontuações os juízes devem de ter em consideração:
 - Sincronização de movimentos com a batida da música;
 - Qualidade das técnicas, foco, velocidade e equilíbrio
 - Coreografia (dificuldade das combinações, etc.)
 - Acções Simétricas e Assimétricas

Art. 9 - Pontuação

- Após as actuações do Aero kickboxing os juízes avaliam o desempenho de acordo com a seguinte escala de pontuação:
 - Cadetes, Iniciados e Juvenis: 5.0 a 6.0

- Juniores: 6.0 a 8.0
- Seniores: 8.0 a 10.0

Art. 9.1) Penalizações:

- -0.5 (cinco decimas)
 - Perda de sincronização com a música
 - Perda de sincronização com os outros elementos da equipa.
 - Perda de equilíbrio
 - Número insuficiente de técnicas de kickboxing
 - Número insuficiente de técnicas de aeróbica.
 - Tocar o tatami com outra parte do corpo que não seja os pés.
 - Uso de ajuda acústica (apito) ou de outro tipo qualquer
- 1 (um ponto)
 - Queda do atleta
 - Uso de técnicas de Artes Marciais
 - Repetição da actuação.
 - Se o atleta/equipa interromper a actuação antes do final, será atribuída a pontuação de (5.0).
 - A nota mais alta e a mais baixa é excluída. As três restantes resultam na nota final.
 - Em caso de empate, ganha o atleta que recebeu a nota mínima excluída mais alta.
 - Caso de novo empate, será observada a nota mais alta excluída.
 - Se ainda persistir o empate, será pedido a repetição das actuações aos atletas/equipas.
 - Obviamente o vencedor é o que obtém a pontuação combinada mais alta:

Art. 10 – Definições:

- **MASTERBEAT** – é a primeira batida da primeira frase de 32 tempos.
- **PERÍODO** – é uma frase de 32 tempos (cada fase tem 8 batidas).
- **BLOCO** – é formado por de 2 ou mais períodos simétricos
- **SIMETRICA** – acções executadas à direita e à esquerda.
- **ASSIMÉTRICAS** – acções executadas à direita mas mudam para esquerda (efeito de espelho).