



FEDERAÇÃO PORTUGUESA
ARTES MARCIAIS CHINESAS

Definições

MODALIDADE DESPORTIVA OU DESPORTO

ARTES MARCIAIS CHINESAS

DISCIPLINAS

- WUSHU Kungfu - Moderno
- WUSHU kung fu - Tradicional
- SANDA
- QINGDA
- QIGONG

PROVAS

Campeonatos Regionais

Campeonatos Nacionais

A competição divide-se em Taolu (Formas) e Sanda – (Combate ao ponto c/ possível KO) e Qingda (Combate semi contacto).

A modalidade de Wushu Kung Fu a competição designa-se de Taolu e divide-se nas seguintes Vertentes e Especialidades:

a) Taolu Moderno:

Formas Obrigatórias de Wushu

1. Changquan (Punhos Longos) - (Masculino e Feminino)
2. Nanquan (punhos do Sul) - (Masculino e Feminino)
3. Taijiquan (Taiji Punhos) - (Masculino e Feminino)
4. Jianshu (Jogo da Espada) - (Masculino e Feminino)
5. Daoshu (Jogo do Sabre) - (Masculino e Feminino)
6. Qiangshu (Jogo da Lança) - (Masculino e Feminino)



FEDERAÇÃO PORTUGUESA ARTES MARCIAIS CHINESAS

7. Gunshu (Jogo do Bastão) - (Masculino e Feminino)
8. Taijijien (Taiji Espada) - (Masculino e Feminino)
9. Nandao (Sabre do Sul) - (Masculino e Feminino)
10. Nangun (Bastão do Sul) - (Masculino e Feminino)
11. Dujian (2 e 3 Homens Punhos e/ou Armas) - (misto Masculino e Feminino)
12. Jiti (grupos) - (misto Masculino e Feminino)

Escalões etários:

Benjamins	(7 – 8 anos)
Infantis	(9 – 10 anos)
Iniciados	(11 – 12 anos)
Juvenis	(13 – 14 anos)
Júniors	(15 – 16 anos)
Cadetes	(17 – 18 anos)
Séniors	(19 – 35 anos)
Veteranos	(+35 anos)

b) Taolu Tradicional:

1. Forma de Punhos - (Masculino e Feminino)
2. Forma de Armas - (Masculino e Feminino)
3. Forma de 2 Homens Punhos - (misto Masculino e Feminino)
4. Forma de 2 Homens Armas - (misto Masculino e Feminino)
5. Forma Tai Ji Quan (Punhos) - (Masculino e Feminino)
6. Forma Tai Ji Quan (Armas) - (Masculino e Feminino)
7. Forma Tai Ji Quan (Punhos Grupos) - (Masculino e Feminino)
8. Forma Tai Ji Quan (Armas Grupos) - (Masculino e Feminino)

Escalões etários:

Benjamins	(7 – 8 anos)
Infantis	(9 – 10 anos)
Iniciados	(11 – 12 anos)



FEDERAÇÃO PORTUGUESA
ARTES MARCIAIS CHINESAS

Juvenis	(13 – 14 anos)
Júniors	(15 – 16 anos)
Cadetes	(17 – 18 anos)
Séniors	(19 – 35 anos)
Veteranos	(+35 anos)

A modalidade de Sanda e Qingda divide-se nas seguintes categorias:

a) Os Atletas **Esperanças -19 anos Masculinos e Femininos** integrarão os seguintes escalões de peso:

1. Menos de 24 kg;
2. 24 a 27 kg;
3. 27 a 30 kg;
4. 30 a 33 kg;
5. 33 a 36 kg;
6. 36 a 39 kg;
7. 39 a 42 kg;
8. 42 a 45 kg;
9. 45 a 48 kg.

b) Os **seniores masculinos** integrarão os seguintes escalões de peso:

10. Menos de 48 kg;
11. Leves C - menos de 52 kg;
12. Leves B - menos de 56 kg;
13. Leves A - menos de 60 kg;
14. Médios B - menos de 65 kg;
15. Médios A - menos de 70 kg;
16. Pesados C - menos de 75 kg;
17. Pesados B - menos de 80 kg;
18. Pesados A - menos de 90 kg;
19. Pesados A2 - mais de 90 kg.



FEDERAÇÃO PORTUGUESA
ARTES MARCIAIS CHINESAS

c) Os **seniores femininos** integrarão os seguintes escalões de peso:

10. Leves C - menos de 48 kg;
11. Leves B - menos de 52 kg;
12. Leves A - menos de 56 kg;
13. Médios B - menos de 60 kg;
14. Médios A - menos de 65 kg;
15. Pesados C - menos de 70 kg;
16. Pesados B - menos de 75 kg;
17. Pesados A - menos de 75 kg;

Escalões SANDA etários:

Júniors (15 – 16 anos)

Cadetes (17 – 18 anos)

Séniors (19 – 35 anos)

Escalões QINGDA etários:

Benjamins (7 – 8 anos)

Infantis (9 – 10 anos)

Iniciados (11 – 12 anos)

Juvenis (13 – 14 anos)

Júniors (15 – 16 anos)

Cadetes (17 – 18 anos)

Séniors (19 – 35 anos)

O Presidente

Paulo Araujo

