



www.mestremarciomachado.com.br

Site com conteúdo sobre artes marciais, treinos, artigos científicos e esportivo.

Low Kick' s

Marcio Machado • 04/05/2018



Uma das disciplinas de Kick Boxing mais aspirada pelos lutadores é a modalidade de Low Kick' s, cujo significado faz menção a sua característica mais peculiar “chutes baixos” .

Sua diferenciação em relação ao Full Contact é a permissão pelos chutes potentes desferidos livremente na coxa acima da articulação do joelho. Chutes dirigidos contra articulação são proibidos. Os atletas nesta disciplina normalmente combatem somente trajados com calção, luvas de 10 Oz, bandagem e protetor bucal. Cabendo a cada entidade organizadora do evento competitivo optar pelo uso de protetores de canela, pé e cabeça.

Em relação as categorias de peso são as mesmas atribuídas ao Full Contact.

Para se defender dos Low Kick' s - Chutes Baixos é permitido ao praticante utilizar-se da perna (tíbia) para bloquear os golpes aplicados pelo oponente.



Devido a contundência dos ataques, esta modalidade de luta é praticada por indivíduos com uma certa experiência em Kick Boxing, pois a exigência física e técnica é consideravelmente exacerbada, necessitando de muita bravura para assimilar os pujantes golpes aplicados.

O praticante de Kick Boxing Low Kick' s poderá fazer uso das mãos nas técnicas de boxe inglês com a adição do soco de costa de mão, utilizado pelos karatecas (Uraken).

Em se tratando das pernas há uma variedade bem ampla para os Kick Boxers utilizarem, como Chutes com o uso das canelas ou do pé: frontal, lateral, semicircular lateral, em gancho, cobertura, circular, giratório, com saltos, coberturas e as rasteiras.



Técnicas de mão e chutes devem ser empregadas da mesma forma durante todo o período da luta. Técnicas de chute somente serão consideradas validas quando evidenciarem nitidamente o intento de golpear fortemente o adversário.

Para marcação de ponto é necessário que os golpes sejam aplicados veemente. Técnicas bloqueadas ou desviadas parcialmente, ou que meramente tocam, resvalam ou empurram um oponente não serão computadas como ponto.

Rasteiras só podem ser direcionadas no nível do calcanhar, de fora para dentro ou de forma inversa no intuito de desequilibrar o adversário, podendo ser seguida de técnicas de mão ou chute afim de derrubar o oponente na lona ou fazê-lo encostar no chão com qualquer outra parte do corpo salvo os pés.

As áreas legais de contato em um combate de Low Kick' s são a cabeça - frente, lateral e testa; corpo - frente e lateral; coxas - parte interna, externa e posterior de coxa, podendo ser utilizadas as canelas para golpear, pés - exclusivamente para rasteiras.

Um lutador não pode golpear seu concorrente no chão. Caberá ao árbitro central a responsabilidade em interromper o combate prontamente quando um lutador encostar no chão com qualquer parte do corpo que não seja o pé. Qualquer ação ofensiva com o adversário caído ao chão acarreta penalização do infrator sob a penalização de perda de pontos ou desclassificação, cabendo aos juízes decidirem pela punição. A mesma pena poderá ser arrogada ao atleta com comportamentos antidesportivo, apenas uma única advertência lhe será conferida, após será aplicada as penas cabíveis pelo seu ato.



No caso de competição, caberá aos jurados assinalar o placar referente para

cada competidor durante o transcorrer de um round, de conformidade com a quantidade de golpes que cada atleta receber. Socos e chutes bloqueados ou aparados não serão contados. A quantia de golpes anotados será somada no término de cada round e conferido ao melhor kick boxer a vitória.

Contudo, importante ressaltar que não serão contados pontos nos golpes desferidos antagônicos ao regulamento, como:

- Acertar os braços;
- Sem vigor, que apenas resvalam, tocam ou empurram o oponente;
- Bloqueados ou desviados;
- Se o atleta ofensor cair por conta de um desequilíbrio ao aplicar uma rasteira ou um golpe qualquer;
- Golpes e atitudes que fogem à regra da competição.

Antecedendo e no término de um combate, os competidores devem tocar as luvas sinalizando uma boa competição e disputa amigável (Fair Play), em concordata as regras inerentes ao Kick Boxing. O cumprimento ou toque das luvas devem acontecer no primeiro round e após a decisão da luta, sendo proibido o cumprimento de luvas entre os concorrentes durante o combate ou nos rounds intermediários.



O nocaute é permitido cabendo a cada competidor este propósito. A regra de 3 Knock Downs (K.D.) é legal, na categoria juniores a regra de 2 K.D. é válida, isto denota que o combate será paralisado se duas contagens protetoras - Knock Downs, forem abertas numa mesma luta.

Independentemente da categoria de idade o K.D. (Knock Downs) deve ser assinalado como dois pontos, não importando qual o motivo para a abertura da contagem protetiva - soco ou chute.

Na aplicação das técnicas legais empregues nitidamente em áreas de contato permitido, com velocidade, equilíbrio, força e determinação o jurado irá pressionar o botão de seu controle indicando o ponto ao atleta. Os pontos serão adicionados consecutivamente afim de determinar o vencedor. Caso o árbitro penalize um competidor com uma pontuação negativa (Minus Point), ela deverá aparecer no sistema eletrônico.



A pontuação de Minus Point (Ponto Negativo) é adjudicada aos atletas que:

- Lutarem sem o cumprimento das regras;
- Virar de costas para o adversário ou abaixar o tronco com frequência demasiada;
- Clinchar rotineiramente;
- Ausência de chutes no transcorrer da luta;
- Advertência oficial prévia;
- Violação grave às regras da competição

Para poder participar de competições na categoria Sênior nos campeonatos oficiais pelas entidades que regulamentam o esporte, em qualquer uma das modalidades de Kick Boxing, os atletas de ambos os sexos devem ter no mínimo 18 anos completos e idade não superior aos 40 anos. Embora isto possa variar para cada entidade desportiva de luta.

É comum a apresentação de laudo médico para atletas com idade acima dos 40 anos de idade, que queira lutar na divisão Sênior.

Por se tratar de uma disciplina imanente ao Kick Boxing os critérios de graduação permanecem o mesmo em relação a sua modalidade congênita o Kick Boxing Full Contact. Na B.M.A.T., entidade fundada e presidida pelo Mestre Marcio Machado, instituiu-se a evolução de 10 faixas a partir da branca, com o objetivo de proporcionar todo o aprendizado necessário até a respectiva faixa preta.