

DEFENSA PERSONAL (SELF DEFENSE)

I. ARBITRAJE:

(igual que en formas)

II. UNIFORMES Y EQUIPAMIENTOS:

A) Uniformes: No es necesario el uniforme marcial.

B) Esta permitido contar con personas de apoyo autorizadas que pueden además, no llevar uniforme marcial.

C) Las armas son permitidas. Las armas con filo y puntiagudas (peligrosas) no serán permitidas.

D) También son válidos el uso de las mesas y sillas.

Penalización: *Cualquier acto ofensivo y molesto con el público o los árbitros, será motivo de descalificación, así como el uso de diálogos con palabras ofensivas o soeces.*

III. CRITERIO DE PUNTUACIÓN:

Sincronización:	10,0
Sowmanización:	10,0
Grado de dificultad:	10,0
Básica:	10,0
Balance, fuerza y concentración:	10,0
<i>Total:</i>	<i>50,0</i>

Nota: 1º Las puntuaciones serán dadas con 1 decimal. Ejemplo: 8,7.

2º El mínimo de puntuación en cada categoría es 5,0.

IV. DESCRIPCIÓN DE LOS CRITERIOS:

1º **SINCRONIZACIÓN:** Duro: Perfecto timing (perfecta relación entre música y movimientos).

2º **SOWMANIZACIÓN:** La presencia y el papel jugado por el competidor y la presentación de la coreografía.

3º **GRADO DE DIFICULTAD:** Patadas, saltos, combinaciones y movimientos gimnásticos.

Duro: No más de UN movimiento gimnástico.

Blando: De acuerdo a su estilo.

4º **BÁSICA:** Posiciones, puñetazos, patadas y bloqueos de acuerdo a la técnica básica.

5º **BALANCE:** Fuerza y concentración: perfecto equilibrio y movimiento hecho con energía.

V. CRITERIOS DE DIVISIÓN:

División **OPEN.**

Contemporáneo (uso de música, por lo que pueden haber movimientos no-marciales y movimientos marciales en situaciones defensivas y ofensivas). Usando historias realistas o abstractas.

Tradicional. Los diálogos no son permitidos, y se busca la realización de técnicas ofensivas y defensivas tradicionales. La música tampoco está permitida.

VI- TIEMPO.

El competidor y su equipo de apoyo tendrán como mínimo de 2 minutos de calentamiento. A continuación serán llamados, empezando a contar el cronómetro desde este momento hasta un máximo de 3 minutos.

VII-PENALIZACION

Penalización: Cualquier competidor que exceda el tiempo o haga uso de diálogos con palabras ofensivas será descalificado.

NO CONTACT

Reglamento hasta niños de 16 años, estos incluidos.

I-REQUISITOS:

Guantes, bucal, casco, peto, botines o espinilleras y coquilla (niños).

II-PUNTUACIÓN:

Técnicas de puño y pierna al cuerpo: 1 punto

Técnica de pierna en salto al cuerpo: 2 puntos

III VALORACIÓN:

Solo se valoraran las técnicas si están realizadas de forma correcta y siempre que los golpes sean dados dentro de la zona reglamentaria, es decir, en la zona del peto.

El ganador será el competidor que más puntos consiga, o en caso de empate, el competidor que meta el primer punto de desempate.

Nota: Los golpes, aún en el peto, deberán ser realizados con contacto light (son niños) y de forma técnica.

IV-TIEMPO:

La duración de los combates será de 2 minutos

IV-ZONAS PROHIBIDAS:

No serán validos y serán **penalizados**, los golpes dados **en la cabeza** o en la columna vertebral (incluso los marcajes a estas zonas), los barridos y los desequilibrios, los golpes en cualquier zona del cuerpo si el oponente está en el suelo. Tampoco serán validos los golpes dados, si los competidores está agarrados (en clinch)

VI-DESCALIFICACIONES:

1.- Golpes contundentes en zonas no validas (cabeza, genitales,...) que puedan causar o causen daño al oponente.

2.- Lesionar voluntariamente al oponente.

3.- Usar técnicas prohibidas .

4.- Conducta antideportiva.

5.- Acumulación de 3 amonestaciones.

IMPORTANTE

Las descalificaciones serán democráticas, por lo que se deberán reunir todos los árbitros del tatami, para decidir las. Y no tendrán derecho a premio ni a la devolución de la inscripción.

Tampoco tendrán derecho a premio ni a la devolución del dinero de la inscripción.

ROMPIMIENTOS (BREAKING)

I. ARBITRAJE:

(igual que en formas).

II. UNIFORMES Y EQUIPAMIENTOS:

- A) Uniformes: No es necesario el uniforme marcial, lo que no se permitirá el uso del lenguaje.
B) Esta permitido contar con personas de apoyo autorizadas y pueden además, no llevar uniforme marcial.
C) Podrán usar equipos de comunicación.
D).Material de rompimiento:

- 1* Todo el material a romper será suministrado por el competidor.
2* Todo este material deberá estar marcado por las iniciales del competidor (a mano o con spray) y siempre con el mismo color.
3* Ejemplos de material: se habrá de tener una réplica exacta de cada tipo de material a romper para ser presentado a examen por la mesa de árbitros. Los árbitros podrán reemplazar cualquiera de los materiales a romper con el presentado a muestra, si lo creen conveniente y podrán testar también los materiales rotos.

F) Limpieza. El competidor podrá llevar una superficie protectora de 20 metros cuadrados como máximo, de al menos 2 milímetros de grosor y deberá ser quitada después de la prueba. También deberá ser resistente al fuego. El competidor deberá llevar un receptáculo para los escombros y tendrá solo un tiempo máximo de 1 hora después de su prueba para llevarse los escombros.

G) Ejecución segura. La ejecución del rompimiento deberá tener en cuenta la seguridad de sus ayudantes, del público y de los árbitros. Y será responsabilidad suya preservar esta seguridad.

Penalización: El equipo arbitral podrá eliminar la prueba si la consideran peligrosa o lesiva, también si para la realización de la prueba el competidor usa de apoyo, voluntarios de la audiencia o de otros clubes y no se permitirá hablar durante la prueba.

III-PENALIZACION

Penalización: El usar material no marcado con la inicial podrá ser motivo de descalificación.

III-CRITERIO DE Puntuación:

(igual que en formas)

IV. CRITERIOS DE PARTICIPACION:

- A) Inscripción: En las categorías de rompimiento se deberá dejar un depósito de 50 Euros, en garantía de limpieza, retirada de escombros, y traída de materiales, que serán devueltos por correo en 15 días en caso de que no haya causado perjuicios a terceros.
B) Las divisiones son las mismas que en formas
C) La prueba constará de al menos 5 rompimientos de los cuales, por lo menos 1 será con técnica de piernas. Se juzgará la complejidad y la ejecución de los rompimientos. Los diálogos y la música están prohibidos.

VI- REGLAS

Tendrá dos posibles intentos para romper, el tercero está prohibido.

Penalización: *cualquier competidor que haga un tercer intento de rompimiento será descalificado.*

VII- TIEMPO.

El competidor estará preparado cuando lo llamen con sus ayudantes, con su suelo y materiales, teniendo entonces un tiempo máximo de 8 minutos (para preparar y realizar los rompimientos) desde que es llamado y un máximo de 2 minutos para recoger sus escombros.

Penalización: *cualquier competidor que no cumpla los tiempos será descalificado*

SEMI-CONTACT:

I-EQUIPACIÓN:

Guantes, casco, botines, bucal, espinilleras y coquilla.

II-Puntuación:

- Puños.....1 puntos
- Barridos.....1 puntos
- Patadas a la cabeza.....2 puntos
- Patadas salto al cuerpo.....2 puntos
- Patadas salto cabeza.....3 puntos

A.) Las técnicas legales deberán realizarse sobre zonas permitidas. Los golpes se realizarán con manos y pies, y siempre con contacto limpio, se reservará la potencia y fuerza plena ya que de lo contrario podría ocasionar accidentes, noqueos o pérdida de las capacidades ofensivas o defensivas del contrario.

B.) Si un ataque se realiza en el aire, para marcar punto, este deberá caer dentro del área del ring.

C.) Los barridos continuados no serán marcados.

D.) Si el árbitro ve una acción válida de ser punto, dará la orden de STOP, contará las banderas y dará los puntos apropiados al peleador.

E.) Si uno de los jueces ve un punto lo señalará, siendo entonces el central quien dará la voz de stop y proceder al recuento de banderas, (se necesita un mínimo de dos banderas del mismo color para otorgar punto, si en el campeonato hay más banderas el peleador con mayoría de estas será quien obtenga el punto).

F.) El ganador será quien más puntos obtenga al final del encuentro o automáticamente en caso de superar al contrario en más de diez puntos.

G.) Si es dado un punto cuando el tiempo expira, deberán llamarse a todos los oficiales para consultar si el ataque fue hecho antes o después de que el tiempo terminara.

H.) Otra forma de ganar son la descalificación y el abandono.

III-PENALIZACIONES:

Las amonestaciones son llevadas durante todo el combate.

Una violación.....Advertencia

Dos violaciones.....Aviso, un punto de penalización.

Tres violaciones.....Aviso, dos puntos penalización.

Cuarta violación.....Descalificación.

-Un peleador no puede recibir una amonestación y a la vez un punto.

- Las salidas son contabilizadas a parte , a la tercera salida se penalizará con un punto de menos y se le avisará de que a la cuarta se descalificará.

- Las grandes y graves violaciones de este reglamento serán motivo de penalización y en graves extremos de descalificación.

IV- TIEMPO.

La duración de los combates será de 2 minutos

LIGHT-CONTACT:

I-ARBITRAJE:

Igual de completa que la de SEMI-CONTACT.

II-TÉCNICAS DE PELEA:

- Técnicas autorizadas de mano: Jab, Directos, Ganchos, Reversos, con contacto moderado.
- Técnicas autorizadas de pie: Patadas frontales, laterales, circulares, descendentes, ascendentes, atrasadas y en salto.
- Son válidos los barridos a la altura del botín.

Las técnicas de puños y piernas deben ser usadas con igualdad durante todo el tiempo del combate, sólo serán válidas cuando se golpee de forma clara e intencionada.

Si un peleador sólo utiliza técnicas de puño o sólo de piernas podrá recibir una amonestación o penalización.

III- ÁREAS DE CONTACTO PERMITIDAS:

Cabeza: frontal y lateral.
Torso: frontal y lateral.
Piernas: sólo barridos.

IV-ZONAS Y TÉCNICAS PROHIBIDAS:

- Golpear la garganta, el bajo vientre, riñones, espalda, piernas, articulaciones, genitales, parte trasera de la cabeza o nuca.
- Atacar con rodillas, codos, cantos de mano internos u externos, cabezazos, pulgares y hombros.
- Dar la espalda al oponente, correr, tirarse al suelo, abrazarse intencionadamente, técnicas ciegas, wrestling y bajadas de cabeza más allá de la cintura.
- Golpear a un oponente enganchado en las cuerdas.
- Atacar a un oponente caído en el suelo o arrodillado.
- Apoyarse en las cuerdas para patear o golpear al contrario.
- Abandonar el ring.
- Seguir después del stop o break o al fin del asalto.
- Echarse aceite en cara o cuerpo.

Las violaciones de las reglas y regulaciones pueden, dependiendo como, ser motivo de amonestación, de puntos negativos o descalificación

V- TIEMPO.

La duración de los combates será de 2 minutos

PANCRASE:

I-EQUIPACION:

Vestimenta apta, (pantalón corto) guantillas acolchadas con dedos libres, botín espinilleras, coquilla y bucal. En la Categoría "B", Botín y espinillera.

II-TÉCNICAS DE PELEA:

- Técnicas autorizadas de mano todas las realizadas con la palma de la mano, es valido usar dorso de puño y el puño en el cuerpo.
- Técnicas autorizadas de pie: Rodilla, empeine y tibia.
- Son válidos todos los barridos y los derribos, excepto los realizados con agarre de cuello o que caigan de cabeza al suelo. (slam prohibidos).

III-ÁREAS DE CONTACTO PERMITIDAS:

Categoría "B": Se permite golpear en el estomago así como en los lados (costillas flotantes), pecho, muslo (interno y externo) y en el tacón (para barrido o derribo) No está permitido de golpear en la cabeza Se permite golpear tanto en el suelo como arriba, excepto si uno de los dos está de pie y el otro en el suelo.
Categoría "A": Se permite golpear en pie (suelo no) en la cabeza con golpes de puño, pierna y rodillas.

IV-LLAVES PERMITIDAS

Se permite hacer llaves y estrangulaciones tanto de pie como en el suelo, zonas permitidas ; muñeca, codo, hombro y rodilla. Llaves cervicales y de tobillo están prohibidas Desde el suelo no esta permitido elevarse y estampar el adversario en el suelo (batistaca).

V-ZONAS Y TÉCNICAS PROHIBIDAS

Queda estrictamente prohibido.

- A) Evadir y/o hablar durante el combate.
- B) Ejecutar un golpe, llave, estrangulación o derribo ilegal
- C) Tirar del pelo, pellizcar o morder.
- D) Tirar del pelo, pellizcar o morder.
- E) Discutir con un arbitro, otro atleta o entrenador o no hacer caso de las ordenes del arbitro (tanto el competidor como los coachs).
- F) Continuar la lucha fuera del área de lucha o fuera de tiempo.
- G) Cualquier actitud antideportiva
- H) Mostrar por parte del entrenador o preparador falta de respeto al árbitro u otro atleta o preparador.
- I) Coger articulaciones pequeñas (dedos y muñecas)
- J) Agarrar la ropa del oponente
- K) Toda actitud antideportiva

VI-FORMAS DE GANAR

Se puede ganar el combate de varias formas

- A) El competidor con más números de puntos y en caso de empate, gana quien ha llevado la iniciativa, según decisión del árbitro central.
- B) El competidor que obtenga una submission y el adversario anuncie abandono verbal o palmea en señal de rendición.
- C) Descalificación directa o parada por arbitro al observar peligro de posible lesión.
- D) Abandono por parte del entrenador
- E) K.O. técnico por parte del adversario.

VII-SISTEMA DE DE PUNTUACION

Se podrá puntuar de uno (1), dos (2) o tres (3) puntos, según la ejecución y la dificultad:

A) - Derribos:

- 1 Punto - Cualquier otro tipo de derribo.
- 2 Puntos -Si se hace un derribo limpio elevando las dos piernas del suelo

B) - Llaves y posicionamientos:

- 2 Puntos - Montada (espalda o cara)
- 1 Punto - Llave encajada pero no finalizada, pasar la guardia y invertir la posición.

C) - Golpeo, los puntos solo serán dados en el intercambio de pie.

- 2 puntos - Toda patada o rodilla bien marcada de cintura para arriba.
- 1 punto - El resto de los golpes
- En caso de ejecutar una serie se dará un máxima de 2 puntos

FULL-CONTACT

I-ARBITRAJE:

Igual de completa que la de SEMI-CONTACT.

II-TÉCNICAS DE PELEA:

- Técnicas autorizadas de mano: Jab, Directos, Ganchos, Reversos, con pleno contacto.
- Técnicas autorizadas de pie: Patadas frontales, laterales, circulares, descendentes, ascendentes, atrasadas y en salto.
- Son válidos los barridos a la altura del botín.

IMPORTANTE: Para que las técnicas de puños y piernas sean usadas de forma conjunta, será obligatoria la "realización de 10 patadas (entendidas como técnicas de pierna) que impacten en la guardia o cuerpo del adversario, de forma clara e intencionada, por asalto"

III- ÁREAS DE CONTACTO PERMITIDAS:

Cabeza: frontal y lateral.
Torso: frontal y lateral.
Piernas: sólo barridos.

IV-ZONAS Y TÉCNICAS PROHIBIDAS:

- Golpear la garganta, bajo vientre, riñones, espalda, piernas, articulaciones, genitales, parte trasera de la cabeza o nuca.
- Atacar con rodillas, codos, cantos de manos internas u externas, cabezazos, pulgares y hombros.
- Dar la espalda al oponente, correr, tirarse al suelo, abrazarse intencionadamente, técnicas ciegas, wrestling y bajadas de cabeza más allá de la cintura.
- Golpear a un oponente enganchado en las cuerdas.
- Atacar a un oponente caído en el suelo o arrodillado.
- Apoyarse en las cuerdas para patear o golpear al contrario.
- Abandonar el ring.
- Seguir después del stop o break o al fin del asalto.
- Echarse aceite en cara o cuerpo.

Las violaciones de las reglas y regulaciones pueden, dependiendo como, ser motivo de amonestación, de puntos negativos o descalificación

V- TIEMPO.

La duración de los combates será de 2 asaltos de 2 minutos .

VI-FORMAS DE GANAR.

Se puede ganar un combate por puntos (el que realice más golpes efectivos), por KO (si se produce el abandono por pérdida de conciencia del contrario), por abandono del contrincante, por descalificación, por triple caída (si el contrincante toca por consecuencia de los golpes tres veces el suelo, con cualquier parte del cuerpo exceptuando los pies).

KICK-BOXING

I-ARBITRAJE:

Igual de completa que la de SEMI-CONTACT.

II-TÉCNICAS DE PELEA:

- Técnicas autorizadas de mano: Jab, Directos, Ganchos, Reversos, con contacto moderado.
 - Técnicas autorizadas de pie: Patadas frontales, laterales, circulares, descendentes, ascendentes, atrasadas y en salto.
 - Son válidos los barridos a la altura del botín.
 - Son válidos los low-kick (prohibido la zona de la rodilla), pero es válido el interior, exterior y posterior de los muslos.
- Si un peleador sólo utiliza técnicas de puño o sólo de piernas podrá recibir una amonestación o penalización.

III- ÁREAS DE CONTACTO PERMITIDAS:

Cabeza: frontal y lateral.
Torso: frontal y lateral.
Piernas: sólo barridos.

IV-ZONAS Y TÉCNICAS PROHIBIDAS:

- Golpear la garganta, el bajo vientre, riñones, espalda, articulaciones, genitales, parte trasera de la cabeza o nuca.
- Atacar con rodillas, codos, cantos de manos internas u externas, cabezazos, pulgares y hombros.
- Dar la espalda al oponente, correr, tirarse al suelo, abrazarse intencionadamente, técnicas ciegas, wrestling y bajadas de cabeza más allá de la cintura.
- Golpear a un oponente enganchado en las cuerdas.
- Atacar a un oponente caído en el suelo o arrodillado.
- Apoyarse en las cuerdas para patear o golpear al contrario.
- Abandonar el ring.
- Seguir después del stop o break o al fin del asalto.
- Echarse aceite en cara o cuerpo.

Las violaciones de las reglas y regulaciones pueden, dependiendo como, ser motivo de amonestación, de puntos negativos o descalificación

V- TIEMPO.

La duración de los combates será de 2 asaltos de 2 minutos

VI-FORMAS DE GANAR.

Se puede ganar un combate por puntos (el que realice más golpes efectivos), por KO (si se produce el abandono por pérdida de conciencia del contrario), por abandono del contrincante, por descalificación, por triple caída (si el contrincante toca por consecuencia de los golpes tres veces el suelo, con cualquier parte del cuerpo exceptuando los pies).

FORMAS TRADICIONALES :

Mismas normas que las FORMAS LIBRES

I- NOTA: Esta prohibido:

- A) El uso de la música
- B) No puede haber NINGUN tipo de movimiento gimnástico , salvo el de su estilo
- C) El uniforme debe ser el tradicional

FORMAS XTREMAS:

Mismas normas que las FORMAS LIBRES

I- NOTA: Es obligatorio

- A) El uso de la música y esta permitido los efectos musicales
- B) Debe haber MAS DE UN movimiento gimnástico y acrobático.
- C) El uniforme puede ser libre

FORMA MUSICALES (LIBRES):

I-DEFINICIÓN: Movimientos tipo karate coreografiados con música

II-ORÍGENES:

Duro: Blando: Usa; Palo largo, Espada Tai chi, Espada simple, Cadena, Hachas, etc...

III-CRITERIOS DE PUNTUACIÓN:

- *Sincronización*10.00
Perfecta coordinación entre movimiento y música.
- *Showmanización* 10.00
Presencia del competidor y la actuación de este, así como su presentación y su coreografía.
- *Grado de dificultad*10.00
Patadas, saltos, combinaciones y movimientos gimnásticos, (en duro **sólo un movimiento gimnástico** y en blando de acuerdo a su estilo).
- *Técnicas básicas*10.00
Posiciones, patadas, puños y bloqueos de acuerdo a la técnica básica.
- *Balance, Fuerza, Focalización*10.00
Perfecto balance, equilibrio y movimientos con energía.

NOTA

La mínima puntuación es siempre 5.00 y esta será dada con dos decimales (ej. 8'75).

IV-UNIFORME: Estilo duro: el uniforme regular de karate y taekwondo, sin color de preferencia.

V-MÚSICA:

Las coreografías son realizadas con la música que los competidores elijan.

FORMA MUSICALES CON ARMAS:

I-DEFINICIÓN: Movimientos tipo karate coreografiados con música

II-ORÍGENES:

Duro: Usa; Bo, Sai, Kama, Katana, Tonfa, Jo , Nunchaku.
Blando: Usa; Palo largo, Espada Tai chi, Espada simple, Cadena, Hachas, etc...

III-CRITERIOS DE PUNTUACIÓN:

- *Manipulación del arma*10.00
El competidor debe mostrar el perfecto control y maestría del arma que está utilizando, más una correcta comprensión del trabajo hecho con dicha arma.
- *Sincronización*10.00
La perfecta coordinación entre cuerpo, arma, música y movimientos.
- *Grado de dificultad*10.00
El factor de dificultad en el trabajo del arma.
- *Showmanización*10.00
La presencia particular, presentación de coreografía y el papel realizado.
- *Técnicas Básicas*10.00
Las posiciones, patadas, puños y bloqueos de acuerdo a la técnica básica.

NOTA

La mínima puntuación es siempre 5.00 y esta será dada con dos decimales (ej. 8'75).

IV-UNIFORME: Estilo duro: el uniforme regular de karate y taekwondo, sin color de preferencia.

V-MÚSICA:

Las coreografías son realizadas con la música que los competidores elijan.