



REGLAMENTO LIGHTCONTACT

COMITÉ NACIONAL DE ARBITRAJE

Reglamento Light Contact 2020

- **DEFINICIÓN.**
- **ÁREAS REGLAMENTARIAS DE PUNTUACIÓN.**
- **ÁREAS Y ACCIONES NO REGLAMENTARIAS.**
- **TÉCNICAS REGLAMENTARIAS.**
- **CRITERIO DE PUNTUACIÓN.**
- **PUNTUACIÓN.**
- **EQUIPACIÓN OBLIGATORIA.**

DEFINICIÓN.

El Light Contact está concebido como un combate al punto de manera continua, hasta que el Árbitro Central indica "STOP" o "BREAK".

Las competiciones de Light Contact se llevan a cabo, como su nombre indica, con técnicas debidamente controladas y sin intención de hacer daño al rival.

Una adecuada ejecución técnica en las acciones, debe marcar el nivel de contacto, la explosividad está permitida pero la intención de golpear con potencia, no.

Se combate a tiempo continuo.

El Árbitro Central no juzga a los competidores, sólo se asegura que durante el combate se respeten las Normas Reglamentarias.

Tres Jueces anotan en las hojas de puntuación FEKM o en el marcador electrónico, los puntos correctos.

ÁREAS REGLAMENTARIAS DE PUNTUACIÓN.

Puede haber contacto en las siguientes partes del cuerpo, con técnicas autorizadas:

- **Cabeza:** Parte frontal y lateral.
- **Torso:** Parte frontal y lateral.
- **Piernas:** Los barridos están permitidos solamente a la altura del tobillo, con los laterales interiores de los pies.

ÁREAS Y ACCIONES NO REGLAMENTARIAS.

Está prohibido:

- Ataques peligrosos o con excesivo contacto.
- Golpear en las partes superior y posterior de la cabeza y en la nuca.
- Golpear la espalda, especialmente en los riñones y la columna vertebral.
- Golpear la parte superior de los hombros.
- Golpear la espalda, especialmente en los riñones y la columna vertebral.
- Golpear la parte superior de los hombros.
- Golpear en el cuello: zona frontal, zona lateral y posterior.
- Golpear por debajo del cinturón (excepto barridos del pie).
- Golpear en la cadera.
- Golpear con el talón en la cabeza.
- Golpear en la Ingle.
- Bajar la cabeza por debajo del cinturón del rival.
- Dar la espalda al oponente, rehuir el combate o dejarse caer al suelo intencionadamente.
- En general, técnicas a ciegas y técnicas sin control.
- Ataques con la rodilla, el codo, canto de la mano, cabezazos, el pulgar o el hombro.
- Agarrar o golpear por debajo de la cintura del rival.
- Cualquier tipo de proyección del contrario.
- Atacar a un oponente que está cayendo al suelo o que está ya en el suelo.

- Detener las técnicas de pierna, bloqueándolas con el tibial.
- Ataques en el suelo:

Un competidor no puede atacar a su oponente si está en el suelo.

El Árbitro Central es el responsable de detener el combate inmediatamente, cuando uno de los competidores toca el suelo con cualquier parte del cuerpo, aparte de los pies.

- Golpear la cabeza o el cuerpo de un competidor derribado puede significar una penalización con puntos negativos o la descalificación (la decisión se toma por mayoría de los Jueces)
- Salir de la zona de combate (“exit”).
- Continuar compitiendo después de la orden “**STOP**” o “**BREAK**” o si se ha señalado el final del asalto.
- Tener vaselina, aceite en la cara o en el cuerpo.
- Escupir voluntariamente el bucal.
- Conducta antideportiva.
- Se deben de seguir las normas para las Advertencias Oficiales. Sin embargo, en el caso de conducta antideportiva grave, se puede penalizar con puntos negativos o incluso con la descalificación en la primera infracción, dependiendo de la gravedad de la misma.
- Comentar o discutir decisiones de los Árbitros o Jueces.
- Comentar o discutir sobre una puntuación dada o no dada.
- Atacar o tratar de ofender a un oficial, ya sea dentro o fuera del Tatami.
- Escupir, empujar, agarrar con cualquier propósito, intentar, incluso, cualquiera de estas acciones será motivo de descalificación inmediata.
- En caso de que cualquiera de estas acciones sea realizado por un competidor ya penalizado o por sus entrenadores, las personas involucradas, serán expulsadas de la sala o lugar del evento, y el asunto será entregado a la Comisión de Disciplina de la FEKM.

Nota: Las infracciones de las normas y reglamentos pueden, dependiendo de la gravedad, llevar acarreado Advertencias, puntos negativos o, incluso, la descalificación.

TÉCNICAS REGLAMENTARIAS

- **Puños:**

Todos los golpes de boxeo.

- **Patadas:**

Patada frontal, patada lateral, patada hacia atrás, patada circular, patada en giro, patada de gancho, patada ascendente oblicua, patada descendente, patadas en giro, patadas en salto (sólo con la planta del pie).

- **Barridos:**

Están permitidos los barridos al pie, con los interiores de los pies, a la altura del tobillo o por debajo de este.

El punto se marcará cuando el oponente toque el suelo con cualquier otra parte de su cuerpo que no sean los pies o cuando sufra un desequilibrio que le haga perder la compostura y tenga que rehacerse para volver a recuperar el equilibrio.

Si en la ejecución del barrido el atacante toca el suelo con cualquier otra parte de su cuerpo

que no sean los pies, no se marcará el punto.

Los competidores están obligados a usar, por igual, técnicas de puño y de pierna.

Se Advertirá Verbalmente (y, en consecuencia, se Advertirá Oficialmente después) a todo aquel competidor que no use técnicas de pie equitativamente.

Nota: Es sumamente peligroso golpear con el talón; siempre, el atacante debe extender su pie, de tal manera que sea la planta del pie la que golpee al ejecutar las siguientes patadas: descendente, en gancho y todas las patadas en salto y en giro.

CRITERIO DE PUNTUACIÓN

Será puntuada toda técnica reglamentaria que consiga contactar en una zona puntuable. Para puntuar, la zona reglamentaria del guante (no la parte interior) o del pie, debe hacer un contacto "claro y controlado".

Los jueces puntuarán las técnicas que realmente vean que alcanzan el objetivo, absteniéndose de conceder puntos basándose en el sonido del golpe o en la intuición de que el golpe haya alcanzado el objetivo sin verlo.

El competidor debe estar mirando el punto de contacto cuando ejecuta la técnica. Todas las técnicas se deben ejecutar con una potencia "razonable".

Ninguna técnica que simplemente toque, empuje o roce al oponente debe ser puntuada.

Ninguna técnica que contacte antes o después con una zona no puntuable al oponente debe ser anotada.

Si un competidor anota una técnica en salto, debe caer con ambos pies dentro del área de competición y mantener el equilibrio para que la técnica sea anotada (ninguna otra parte de su cuerpo, excepto los pies, puede tocar el piso).

Si un competidor, después de ejecutar una técnica reglamentaria, pierde el equilibrio y toca el suelo con alguna otra parte del cuerpo que no sean los pies, no recibirá puntuación.

Si por factores externos a él, un competidor pierde el equilibrio después de ejecutar una técnica reglamentaria (es empujado, tropieza con el árbitro) la puntuación si será anotada.

Las técnicas a corta distancia, durante el "Clinch" **no** serán puntuadas por los Jueces.

PUNTOS.

- **Técnica de puño** 1 punto.
- **Patada al cuerpo** 1 punto.
- **Barrido**1 punto.
- **Patada a la cabeza** 2 puntos.
- **Patada al cuerpo en salto** . 2 puntos.
- **Patada en salto a la cabeza** .. 3 puntos.

EQUIPACIÓN OBLIGATORIA

- Casco
- Protector bucal de cualquier color.
- Coquilla
- Peto (obligatorio en categoría Infantil, Cadetes Menores y Cadetes Mayores)
- Protector del busto. (Obligatorio en las mujeres desde la categoría Junior).
- Guantes de 10 Onzas

- Vendaje de mano (Obligatorio desde la categoría Cadetes mayores).
- Espinilleras
- Protección del pie (Botín)
- Coderas (Opcionales)
- Los competidores deben llevar camiseta de cuello redondo con mangas y, pantalones largos (sin palabras de Muay Thai)

No está permitido el uso del Cinturón de grado.



CABE RECORDAR LA OBLIGATORIEDAD DE LEER EL REGLAMENTO GENERAL DE TATAMI SPORT, Y EL REGLAMENTO DE UNIFORMIDAD.