

# K1 LIGHT

TATAMI SPORT

2024



# **Reglamento K1 Light 2024**

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

### **DEFINICIÓN.**

El K1 light está concebido como un combate al punto de manera continua, hasta que el Árbitro Central indica "STOP" o "BREAK".

Las competiciones de Kicklight 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 muslos pueden ser golpeados usando la tibia o la rodilla, por encima de la rodilla, y por debajo de la cadera.

Las zonas reglamentarias de golpeo de la técnica de low kick son:

Los laterales exteriores de las piernas.

Los laterales internos de las piernas.

Las partes frontales de las piernas, en low kick con desplazamiento.

La parte trasera de la pierna por encima de la rodilla, y por debajo del muslo.

Los barridos están permitidos desde la planta del pie, a la parte baja del tobillo, y desde la parte alta del tobillo, hasta la mitad del gemelo.

Los barridos se permiten en las dos piernas, tanto exterior como interior.

## ZONAS DE IMPACTO PARA BARRIDOS



## 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 parte superior de los hombros.
- Golpear la espalda, especialmente en los riñones y la columna vertebral.
- Golpear en el cuello: zona frontal, zona lateral y posterior.
- Golpear en la cadera.
- Golpear con el talón en cualquier parte del cuerpo.
- Golpear en la ingle.
- Agarrar al competidor con las manos (Clinch).
- Bajar la cabeza por debajo del cinturón del rival.
- Dar la espalda al oponente, rehuir el combate o dejarse caer al suelo intencionadamente.
- Bloquear las técnicas de middle kick, o, high kick, con el tibial.
- En general, técnicas a ciegas y técnicas sin control.
- Ataques con el codo, canto de la mano, cabezazos, el pulgar o el hombro.
- Cualquier tipo de proyección del contrario.
- Atacar a un oponente que está cayendo al suelo o que está ya en el suelo.
- 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, 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**

- **Técnicas de mano:**

Todos los golpes de boxeo y spinning back fist.

- **Técnicas de pierna:**

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

El low kick está permitido en esta modalidad, siempre y cuando se tenga control sobre esta técnica por parte del competidor, en el momento de ejecutarla.

Los low kicks sólo puntúan si se golpea con la tibia. Está permitido defender los low kicks con la tibia, así como que las técnicas de pierna circulares toquen con la tibia.

El low kick está permitido golpearlo solamente en los muslos de ambas piernas y en su parte trasera. Esto quiere decir, desde la parte alta del muslo, hasta la parte superior de la rodilla.

- Golpear la rodilla está completamente prohibido.

- **Técnicas de rodilla:**

Se podrá golpear con las técnicas de rodilla en el cuerpo, y en los muslos, tanto interior como exterior.

Quedará totalmente prohibido golpear la cabeza con la rodilla.

- **Barridos:**

El punto se marcará cuando el oponente toque el suelo con cualquier otra parte de su cuerpo que no sean los pies, o cuando se agarre al oponente para no caerse.

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 mano 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 WAKO.

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.

### PUNTOS.

- **Técnica de puño.....1 punto.**
- **Técnicas de rodilla.....1 punto.**
- **Patada al cuerpo.....1 punto.**
- **Barrido.....1 punto.**
- **Low kick.....1 punto.**
- **Spinning back fist.....1 punto.**
- **Rodilla al cuerpo.....1 punto.**
- **Rodilla en salto al cuerpo.....2 puntos.**
- **Patada a la cabeza.....2 puntos.**
- **Patada al cuerpo en salto .....2 puntos.**
- **Patada en salto a la cabeza ..... 3 puntos.**

### EQUIPACIÓN

- Casco
- Protector bucal
- Coquilla
- Protector del busto. (Obligatorio).
- Guantes de 10 Onzas
- Vendaje de mano (Obligatorio).
- Tibiales.
- Tobilleras. (opcionales)
- Rodilleras.
- Protección del pie (Botín)
- Coderas (Opcionales)
- Los competidores deben llevar camiseta de cuello redondo sin mangas y, pantalones cortos, con la cintura de color distinto al pantalón. (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 LA REGLAMENTACIÓN DE UNIFORMIDAD.**



## FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE KICKBOXING Y MUAYTHAI

### EDADES

Las edades de competición serán las siguientes:

**Cadetes mayores 13/14/15 años**

**Juniors 16/17/18 años.**

### PESOS

**Categoría Cadetes Mayores (13, 14 y 15 años):**

Masculina	Femenina
• Menos de 32 Kg.	Menos de 32 Kg.
• Menos de 37 Kg.	Menos de 37 Kg.
• Menos de 42 Kg.	Menos de 42 Kg.
• Menos de 47 Kg.	Menos de 46 Kg.
• Menos de 52 Kg.	Menos de 50 Kg.
• Menos de 57 Kg.	Menos de 55 Kg.
• Menos de 63 Kg.	Menos de 60 Kg.
• Menos de 69 Kg.	Menos de 65 Kg.
• Más de 69 Kg.	Más de 65 Kg.

**Categoría Junior (16, 17 y 18 años)**

Masculina	Femenina
• Menos de 57 Kg.	Menos de 50 Kg.
• Menos de 63 Kg.	Menos de 55 Kg.
• Menos de 69 Kg.	Menos de 60 Kg.
• Menos de 74 Kg.	Menos de 65 Kg.
• Menos de 79 Kg.	Menos de 70 Kg.
• Menos de 84 Kg.	Más de 70 Kg.
• Menos de 89 Kg.	
• Menos de 94 Kg.	
• Más de 94 Kg.	

## FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE KICKBOXING Y MUAYTHAI

### **Categoría Senior (de 19 a 40 años):**

- | Hombres           | Mujeres         |
|-------------------|-----------------|
| • Menos de 57 Kg. | Menos de 50 Kg. |
| • Menos de 63 Kg. | Menos de 55 Kg. |
| • Menos de 69 Kg. | Menos de 60 Kg. |
| • Menos de 74 Kg. | Menos de 65 Kg. |
| • Menos de 79 Kg. | Menos de 70 Kg. |
| • Menos de 84 Kg. | Más de 70 Kg.   |
| • Menos de 89 Kg. |                 |
| • Menos de 94 Kg. |                 |
| • Más de 94 Kg.   |                 |

### **Categoría Master Class (de 41 a 55 años):**

- | Hombres           | Mujeres         |
|-------------------|-----------------|
| • Menos de 63 Kg. | Menos de 55 Kg. |
| • Menos de 74 Kg. | Menos de 65 Kg. |
| • Menos de 84 Kg. | Más de 65 Kg.   |
| • Menos de 94 Kg. |                 |
| • Más de 94 Kg.   |                 |