

# **Reglamento de Light Contact**

## **Reglas Wako –Light Contact**

**Art. 1. Definición**

**Art. 2. Pesaje**

**Art. 3. Reglamento de competición**

**Art. 4. lenguaje de competición**

**Art. 5. Áreas legales de golpeo**

**Art. 6. Áreas ilegales de golpeo**

**Art. 7. Técnicas legales**

**Art. 8. Criterios de puntuación**

Art. 8.1 Puntuación

Art. 8.1.1 Sistema de puntuación

Art. 8.1.2 En el caso de un empate

Art. 8.1.3 Criterio para quitar puntos

Art. 8.1.4 Decisiones

Art. 8.1.5 Modificar la decisión

Art. 8.1.6 Adjudicación de puntos

**Art. 9. Penalizaciones**

**Art. 10. Penalizaciones (Advertencias y descalificaciones)**

**Art. 10.1 Descalificación**

**Art. 10.2 Salidas**

**Art. 11. Numero de patadas por asalto**

**Art. 12. Señales de mano**

**Art. 13. El Combate**

**Art. 14. Jueces y Árbitros**

Art. 14.1 Árbitros y jueces

Art. 14.2 El Arbitro Central

Art. 14.2.1 Competencias del Arbitro

Art. 14.2.2 Jueces

## **Art. 15. Lesiones y heridas**

Art. 15.1 ¿Quién causo la lesión?

## **Art. 16. Procedimiento ante un ko, rsc ,rsc-h, lesiones**

Art. 16.1 KO, RSC, RSC-H , Lesiones

Art. 16.2 Procedimiento para las lesiones en general

## **Art. 17. Apretón de manos/ Chocar los guantes**

## **Art. 18. Uso de Drogas (Controles Anti-dopaje)**

### **Art. 1. Definición.**

Las competiciones de Light contacta deben ser como su propio nombre indica, con un contacto controlado y técnicas permitidas. Las competiciones de Light Contact son de contacto continuo y solo se detiene si el Arbitro ordena Stop. Las técnicas utilizadas son las mismas que en Full Contact pero con un control sobre la potencia de impacto. Debe hacerse hincapié en la igualdad de técnicas tanto de pie como de puño. El Light Contact fue creado como una categoría intermedia entre el Semi Contact y el Kick boxing. El Arbitro central no juzga a los competidores solo vela por el respeto de las normas en los competidores. Tres Jueces serán los encargados de dar las decisiones en su hoja de puntuación Wako.

### **Art. 2. Pesaje.**

En campeonatos del Mundo a si como internacionales, deberán respetarse las siguientes normas:

Abra un pesaje oficial para cada competición, Oficialmente cada competidor solo se podrá pesar una vez, a no ser que el consejo de administración decida otra cosa, pero deberá ser siempre notificada a WAKO con antelación y esta notificarlo a todos los participantes. Una vez pesado oficialmente este es definitivo. Se permite, no obstante , que

el representante de un país que no de el peso adecuado en el pesaje oficial, cambiarlo de categoría , siempre que el país en cuestión tenga una vacante en ese peso y el pesaje no este cerrado.

También esta permitido sustituir a un Kick Boxer por otro antes de que finalice el pesaje y la revision medica no haya concluido y este no este inscrito en otra categoría de peso.

Para una mejor información sobre los pesajes, léase el capitulo 2 de WAKO en su reglamento de **Deportes de Tatami.**

### **Art. 3. Reglamento de competición.**

Los competidores entran en el Tatami y chocaran sus guantes continuación, paso atrás y ambos asumirán una postura de combate en espera de que el árbitro decrete Fight (lucha). El combate solo se detiene cuando el Árbitro solicita “TIME” a la mesa de jueces. El tiempo no se detiene para dar amonestaciones a no ser que el Árbitro lo considere necesario. Durante el combate no esta permitido al Arbitro hablar con los competidores a no ser que el tiempo este detenido.

Los competidores pueden tener un entrenador y un segundo en su esquina durante el combate. Ambos deben permanecer en el lugar que tengan asignado durante el combate.

El entrenador no puede invadir el área de competición ni interferir en la labor del Árbitro o Jueces. No se le permitirá ningún comentario despectivo de Jueces y Árbitros.

Solo el Árbitro esta autorizado a pedir tiempo. . Un competidor puede solicitar tiempo y para el reloj para ajustar sus protecciones o debido a una lesión. El Árbitro no tiene por que para si considera que es un engaño para ganar tiempo y ventaja.

Si el Árbitro considera que un competidor esta utilizando el parar el tiempo, para obtener ventaja, coger aire o evitar que puntúen, recibida

una advertencia y en caso de continuar, el Árbitro hablara con los jueces para su descalificación.

#### **Art. 4. Lenguaje de competición.**

##### **TIME:**

Se formara una letra T con las manos, al dar la orden de parar el tiempo a la mesa, hasta que el Árbitro vuelva a mandar luchar.

Cuando se pide Time (tiempo) el Árbitro debe explicar por que mando parar el reloj.

Solo se puede solicitar tiempo en los siguientes casos:

Cuando se advierte a un competidor (en ese caso su adversario tiene que ir al rincón neutral)

Cuando un competidor pide tiempo levantando la mano derecha (en ese caso su adversario tiene que ir al rincón neutral)

Para colocar bien la indumentaria o protecciones de un competidor.

Cuando el Arbitro considera que un competidor se lesiona (el tiempo máximo para la intervención del medico es de 2 minutos para seniors y júnior y de 1,5 para infantiles y cadetes)

##### **STOP:**

Cuando el Arbitro ordena a los competidores que cesen de golpearse.

**STOP TIME** (formando una T con las manos):

El Árbitro manda detener el tiempo por alguna razón importante.

##### **FIGHT:**

Para mandar comenzar la lucha o para comenzar después de una interrupción.

##### **BREAK:**

Para romper una situación de cuerpo a cuerpo

##### **SHAK HANDS:**

Estrecharse las manos al comienzo y al final de un combate.

## **Art. 5. Zonas legales de impacto.**

Las siguientes partes del cuerpo pueden ser atacadas mediante técnicas autorizadas de combate:

Cabeza: Frente, cara y barbilla.

Torso: Frontal y lateral.

Piernas: Debajo del tobillo (Barridos)

## **Art. 6. Zonas ilegales de impacto.**

Atacar la garganta, la parte inferior del abdomen, riñones, espalda o cuello.

Atacar con la rodilla, codo o golpes con la cabeza

Girarse y dar la espalda al contrario, huir, dejarse caer, Agarrarse, luchar en el suelo o bajar la cabeza por debajo del cinturón.

Atacar a un rival cuando se está cayendo al suelo o ya está en el suelo.

Salir de la zona de combate

Continuar pegando después de que el Árbitro decreta Stop o Break.

Usar aceite en la cara o cuerpo.

La violación reiterada de las normas y reglamentos, en función de su gravedad pueden llevar la pérdida de puntos e incluso de la descalificación.

El giro de puño no está permitido.

## **Art. 7. Técnicas legales.**

### **Golpes de Pierna.**

Frontales, laterales, circulares, de talón, descendentes, Oct con la pierna, saltos y giros.

### **Golpes de Puño.**

Todo tipo de técnicas de boxeo con control

### Barridos.

Para puntuar un barrido el que lo realiza debe estar en pie en todo momento. Para obtener un punto al realizar un barrido el oponente deberá caer al tapiz y tocar este con su cuerpo.

### Art. 8. Criterios de Puntuación.

Será puntuable cualquier técnica que logre un objetivo legal con fuerza, velocidad y eficacia razonables.

Los golpes tanto de mano como de pierna deberán ser en zonas legales y con total control.

Tanto el Árbitro como los jueces deberán ver con total claridad el golpe. La adjudicación e puntos bajo sonidos no serán admitidos. Todas las técnicas deberán ser con un razonable control de potencia. Cualquier técnica que toque, roce o empuje al oponente no será admitida.

Si un luchador salta en el aire para atacar, siempre debe aterrizar dentro de la zona permitida para la lucha, y siempre manteniendo el equilibrio. (No es permitido tocar el suelo con cualquier parte del cuerpo que no sean los pies)

De no ser a si no subirán los puntos al marcador. Si un luchador pierde el equilibrio después de marcar un punto y pierde el equilibrio (empujado o tropieza) este se mantendrá.

### Art. 8.1 Puntos.

Puñetazo	1 pt
Patada al cuerpo	1 pt
Barrido del pie para que el oponente toque el suelo	1 Pts
Patada a la cabeza	2 Pts

Patada en salto al cuerpo	2 Pts
Patada en salto a la cabeza	3 Pts

### **Art. 8.1.1 Sistema de puntuación.**

Cada asalto es evaluado por separado por los tres jueces, teniendo en cuenta el siguiente criterio:

Todas las técnicas (puñetazos, patadas o barridos) tienen que impactar en su objetivo, con velocidad, precisión, control y control de potencia, el juez tomará nota marcando con su clickair.

Al final de cada asalto el Juez contará el número de golpes marcados con el clicker y juzgará quien es el mejor teniendo en cuenta la siguiente escala:

Diferencia de un punto en el asalto = 10 - 9

Igualdad de golpes = 10 - 10

Una diferencia de más de 8 puntos = 10 - 8

Cualquier knockdowns en un asalto solo cuenta un punto.

Es obligatorio el uso de clickers . Los jueces deben apuntar todos los golpes en la parte posterior de las cartulinas después de cada asalto.

Al final del combate, el juez suma los puntos (todos los 10 - 10 o 10 - 9 o 10 - 8) de cada asalto, y el que mayores puntos obtenga será declarado vencedor. Al ganador se le pondrá un círculo rojo alrededor del nombre.

### **Art. 8.1.2 En el caso de un empate.**

Si el combate termina en empate (igualdad de puntos), a fin de determinar un ganador, el árbitro debe tener en cuenta:

Preferencia del último asalto: El competidor que realmente gane el último asalto será declarado vencedor. La razón es que además de buen estilo, velocidad es el que más resistencia y aguante ha mostrado.

Numero total de puntos: Si el último asalto es igual al total de puntos del resto de los asaltos se deberá considerar como determinar al ganador:

Estas observaciones según WAKO son las siguientes:

Mejor luchador en el último asalto

Más activo en el combate

Mayor numero de patadas

Mejor defensa

Mejor estilo y técnica

### **Art. 8.1.3 Criterio para quitar puntos.**

Solo el Árbitro puede restar puntos a un competidor, y después de las siguientes advertencias:

Por pelear sucio

Por agarrarse constantemente

Eludir el combate y dar la espalda

Pocas técnicas de pierna

Contacto excesivo

Durante el combate, todas las técnicas sucias (Agarres, golpes no permitidos) no deben tenerse en cuenta por los jueces como puntos.

### **Art. 8.1.4 Decisiones.**

Estas son las decisiones que se pueden otorgar al concluir un combate:

- Ganador por puntos
- Ganador por descalificación del adversario\*
- Ganador por incomparecencia
- Ganador por parada técnica ( TKO)\*
- Ganador por lesión\*

\*En casos difíciles el Árbitro puede descalificar al competidor sin antes advertirles.

\*Se declara TKO cuando un competidor es muy superior al otro y este no tiene defensa y respuesta contra el adversario

\*Cuando uno de los dos atletas resulta lesionado y los jueces estiman que la lesión no fue provocada con mala intención.

### **Art. 8.1.5 Modificar una decisión**

Todas las decisiones son definitivas y no se pueden modificar a no ser que:

1. Que se descubran errores de calculo en la suma de los puntos
2. Un Juez declara que se equivoco en sus cartulinas
3. Hay una evidente violación de las normas WAKO.

El presidente de Árbitros junto con la junta de apelación deberá estudiar los casos y manejar todas las pruebas. Después de debatirlo, el Presidente de la junta de apelación WAKO anunciara el ganador.

### **Art. 8.1.6 Adjudicación de puntos.**

En la adjudicación de puntos, las siguientes reglas deben ser respetadas:

- Norma 1. En relación a los golpes.

En cada asalto, el juez marca los puntos de cada kickboxer, En función de la técnica y el control con el que los ejecutan e impactan. Para poder contar un punto, este no puede ser bloqueado ni parcialmente desviado. La puntuación total se sumara al final de cada ronda y se concederá mejor competidor en las cartulinas según su grado de superioridad.

Golpes que no se tendrán en cuenta:

1. Si son contrarios a la normativa
2. Si tiene un brazo en el suelo
3. Si son débiles y no proceden del cuerpo, piernas o brazos.

## Norma 2. En relación con las penalizaciones

Los jueces no pueden sancionar con puntos a un competidor si el Árbitro no lo ve. El juez tendría que llamar al Árbitro para avisarle. Si el Árbitro no amonestara a ninguno de los competidores y no les quitara puntos, los jueces deben observar que, pondrán una w en la columna de faltas, pero eso no significa un punto menos. Si el Árbitro decide quitar puntos a uno de los competidores, el Juez tendrá que poner un -1 en la columna de sanciones del luchador amonestado.

## Norma 3. La concesión de puntos.

Los puntos se otorgan en cada asalto. No se darán fracciones de puntos. Al final de cada asalto el kick boxer mas hábil (el que mas puntos a logrado) recibirá 10 puntos y su oponente uno menos según el grado de superioridad (10-9/ 10-8 eso sin tener en cuenta los puntos deducidos)

## **Art. 9. Penalizaciones.**

Un árbitro podrá advertir a un kick boxer sin parar el combate en cualquier momento. Si se quiere dar una amonestación a uno de los contendientes, se detendrá el combate y se anunciara la falta. Se mostrara a los tres Jueces, el culpable.

Se considera infracción las siguientes acciones:

- Golpear Por debajo del cinturón, Agarrar y golpear con rodillas y codos.
- Los cabezazos , golpear con el hombro , los antebrazos o codos, estrangular, empujar al oponente con el codo o el brazo aplastando la cara y hacerle retroceder.
- Golpear con el guante abierto, con el interior de los guantes, con las muñecas.
- Golpear en la espalda , en la nuca y en los riñones
- Agarrarse o pelear en el suelo
- Atacar a un luchador que esta en el suelo
- El clinch
- Golpear mientras se tiene agarrado a un oponente
- Bajar la cabeza por debajo del oponente
- Agarrar la cabeza del contrario
- Usar métodos artificiales para defenderse, tales como dejarse caer para evitar ser golpeado
- Insultar durante el combate
- No separarse a la orden de “ BREAK”
- Tirar a un contrario al suelo a la orden de “BREAK” antes de que este sea separado.
- El insultar a un Arbitro durante el combate.

### **Art. 10 penalizaciones (advertencias y descalificaciones)**

La advertencia. El Árbitro debe combatir las irregularidades y advertir a quien las comete.

Cuando un competidor sea amonestado con la pérdida de un punto, el árbitro deberá detener el combate y explicar el por qué de la medida tomada.

Siempre que sea amonestado un competidor o penado con la pérdida de un punto se deberá detener el reloj.

1º violación salida del tapiz advertencia oficial

Se comunica verbalmente al atleta/ entrenador/ mesa de jueces

2º violación 2 salida advertencia oficial

Se comunica verbalmente al atleta / entrenador / mesa de jueces

3º violación 3 salida penada con un punto menos (-1)

Se comunica verbalmente al atleta / entrenador/ mesa de jueces

4º violación 4 salida –Descalificación

Se comunica verbalmente al atleta /entrenador/ mesa de jueces.

### **Art. 10.1 Descalificación.**

Un Árbitro no puede descalificar a un competidor por el mismo, salvo cuando este saliese 4 veces del tapiz.

En caso de infracción de las normas por parte de un competidor el Árbitro deberá consultar con los jueces y con el jefe de Árbitros su decisión, para asegurarse que el procedimiento utilizado es el correcto.

### **Art. 10.2 Salidas.**

Salir de la zona de combate

Si uno sale de la zona de combate sin ser empujado, pateado o golpeado será visto como una salida voluntaria, y recibirá una advertencia del árbitro. En la tercera será penalizado con un punto y en la cuarta descalificado.

Pisar la línea no puede ser considerada salida. Si la salida es por golpes o empujones tampoco será considerada salida.

El hecho de salir será considerado por todos los jueces por decisión mayoritaria

Las amonestaciones de salir del área de competición se mantendrán al margen de otras advertencias por incumplir el reglamento.

### **Art. 11. Numero de patadas por asalto**

En los combates de Light contact al igual que en el semi contacto no hay un numero de patadas mínimo por asalto. Aunque los jueces deben de tener en cuenta que los encadenamientos de golpes sean igual de mano que de pierna. Es decir un competidor que haga un uso excesivo de manos o de piernas puntuara menos que aquel que combine las técnicas por un igual.

### **Art. 12. Señales de mano.**

## **Art. 13. El Combate.**

Para asistir a un competidor durante un combate, solo puede haber un entrenador y un segundo.

Solo el entrenador y su segundo pueden entrar en el Tatami durante las pausas.

No se puede dar consejo, ayuda o aliento durante el combate.

Un segundo puede asistir a un competidor durante un combate, también puede tirar la toalla si lo cree conveniente.

Cualquier Entrenador titulado o segundo que alienten al publico o pidan que este aliente a su competidor durante un combate. Puede ser Amonestado y retirado del Tapiz.

Un entrenador o un segundo que viole las normas pueden ser amonestados por mal comportamiento.

## **Art. 14. Jueces y Árbitros.**

### **Art. 14.1 Árbitros y jueces.**

En las competiciones WAKO de Light contact son tres jueces los que juzgan. Estos deben estar sentados en las tres laterales del Tatami. El jefe de Árbitros (observador/organizador) se encontrara en un sitio de neutralidad que garantice la imparcialidad de sus decisiones, a si como los informes al comité de árbitros.

### **Art. 14.2 El Arbitro Central.**

Al finalizar el combate el se reúne y comprueba la puntuación de los tres Jueces. Tras la verificación, deberá entregar al jefe de Árbitros, o si esta ausente, para el Locutor.

Cuando se anuncia el vencedor, el Árbitro deberá levantar el brazo del ganador. El Árbitro también debe comunicar a los luchadores cualquier violación del reglamento mediante signos o gestos.

También es su obligación:

- Supervisar todo el combate
- El Arbitro no anuncia el ganador solo levanta el brazo de este cuando el locutor lo anuncia o el encargado de hacerlo.

### **Art. 14.2.1 Competencias del Arbitro.**

Detener la pelea si considera que la superioridad de un competidor es manifiesta.

Detener la pelea en cualquier momento si un luchador a recibido un golpe no autorizado y es herido, o considera que no puede continuar.

Parar la pelea si el comportamiento de uno de los competidores es antideportivo, para amonestarlo o bien descalificarlo.

Descalificar a un entrenador o segundo por violar las normas o el segundo no obedece las directrices que le da el Árbitro.

Descalificar, con o sin aviso, un combatiente que comete una infracción.

Interpretar la normativa, siempre que la acción no este recogida dentro del reglamento de un modo especial, e intentando ajustarse al momento.

Si alguien comete una infracción, el Árbitro puede detener el combate para advertirle sin la necesidad de quitarle puntos. Antes de la advertencia, el Arbitro detendrá el combate y dará la advertencia en voz alta para que sepa el por que de la amonestación. Después indicara a cada Juez quien es el Kick Boxer amonestado. Tres advertencias en un combate a un mismo competidor, este será descalificado.

Una advertencia significa un aviso no oficial, dado por un Árbitro por cometer una falta y no es necesario siempre parar el combate.

### **Art. 14.2.2 Jueces.**

Los Jueces deben evaluar independientemente los meritos de cada luchador y otorgar la victoria según los reglamentos.

Durante el combate, el Juez no puede hablar, ni con luchadores otros jueces o entrenadores. Solo Podrá hablar con el Árbitro al final de cada asalto para comentar cualquier irregularidad o incidente (por ejemplo la mala conducta durante el asalto de un segundo o entrenador)

Durante el combate el Juez marcara los puntos de cada competidor en sus hojas guaco y no dará la decisión hasta concluir el combate. Usara la parte de atrás de la cartulina para apuntar los golpes claros de cada competidor. El lado izquierdo para la esquina roja y del derecho para la azul .Los puntos será registrado en cada asalto independiente.

Los jueces no pueden abandonar su sitio antes de que se otorgue el veredicto final. Es obligatorio el uso de clikers.

### **Art. 15. Lesiones y heridas.**

En el caso de lesión de un competidor, se detendrá el combate el tiempo suficiente de que el medico examine a este y determine si puede o no continuar. Una vez que la asistencia medica llegue al tatami tendrán solo 2 minutos par asistir al competidor.

Si la lesión es grave el Árbitro dará por concluido el combate. El arbitro y Jueces deben decidir las causas de las lesiones:

#### **Art. 15. 1 ¿Quién causo la lesión?**

Si fue o no intencionado

Si fue o no culpa del herido

Si la lesión fue causada por una técnica ilegal

Si no hubo intencionalidad ganara el competidor que pueda continuar la competición.

Si hubiese intencionalidad ganara el lesionado por descalificación

Si el medico determinara que la lucha puede continuar esta se reanudara

Es el Medico el único que puede evaluar el alcance de una lesión

Si un competidor estuviera inconsciente en el tatami, solo el medico y el Arbitro podrán entrar en el tatami, a menos que reclamen ayuda.

### **Art. 16. Procedimiento ante un ko, rsc ,rsc-h, lesiones**

Si un Kick boxer recibiera un golpe en la cabeza que le provoque un traumatismo craneal severo que le impide continuar, será examinado inmediatamente por el medico y acompañado a un hospital. El competidor mencionado no podrá participar en otra competición en al menos 8 semanas después de 1 k.o.

Si este recibiera antes de tres meses desde el ultimo k.o otro se le quitara la licencia y se le impedirá participar en competiciones en al menos tres meses.

Si recibiera tres traumatismos en el periodo de un año, se le retira la licencia, y no se le permite participar en ninguna competición en un año a partir del último k.o sufrido

Todos estos periodos se podrán alargar si los médicos y las pruebas del hospital a si lo recomiendan.

Los periodos de cuarentena son mínimos y deben ser respetados. En los pesajes los jueces deben tener siempre en cuenta esto y no permitir la participación en competición oficial a un competidor en cuarentena.

Es el árbitro el que indicara a los jueces si es un KO, RSC o RSC-H lo que deben marcar en sus cartulinas. Este debe informar al jefe de jueces para ponerlo en el Pasaporte WAKO de competición. Una vez puesto no puede ser nunca revocado.

Una vez terminado el periodo de cuarentena y antes de volver a la competición, el competidor deberá presentar un examen de que es apto para competir.

Cuando se sufre un k.o es necesario un electro encefalograma que verifique que puede volver a la competición.

#### Art. 14.1 Procedimiento para las lesiones en general

En el caso de un KO o un RSC el medico puede solicitar la hospitalización del competidor si lo cree necesario.

#### **Art. 17. Apretón de manos/ Chocar los guantes**

Antes y después de un combate, los competidores se darán la mano (chocaran los guantes) en señal de deportividad y rivalidad amistosa. Este apretón de manos / choque de guantes será siempre al comienzo y al finalizar la competición. No esta permitido esto entre asaltos.

#### **Art. 18. Uso de Drogas (Controles anti-dopaje)**

WAKo sigue el código de conducta de la AMA y sus listas de sustancias prohibidas que pueden ser modificadas. Consulta las normas y procedimientos antidoping a Wako.

Cualquier deportista que se niegue a un control antidoping podrá ser descalificado y sometido a un juicio en la agencia antidopaje

Wako te recomienda que consultes la normativa AMA en cuestión de dopaje.