

NORMAS ESPECÍFICAS DE KARATE PARA EL CURSO 2020-2021

1. Nombre de las Actividades de Competición de la Disciplina Deportiva.

- **Kata:**

Forma. Se puede definir como una serie de técnicas (en defensa y ataque, de puño y pierna) realizadas con un orden preestablecido contra adversarios imaginarios.

- **Kumite No Contacto:**

Combate. Se ha realizado una adaptación de combate que ya se venía desarrollando en Deporte Escolar estableciendo una distancia de seguridad entre los adversarios y colocando en la equitación protectores que funciona como barreras evitando el contacto.

2. Reglamentos de Juego de las Actividades de Competición de la Disciplina Deportiva.

KUMITE: CATEGORÍA INFANTIL MASCULINO/FEMENINO

1. En categoría INFANTIL el grado mínimo será de cinturón VERDE.

2. El tiempo de duración de los encuentros será de 2 minutos.

3. Los combates se disputarán sin **límite** de puntos.

3.1 Será declarado vencedor de un encuentro, antes del fin del tiempo, cuando uno de los contendientes obtenga una **diferencia de seis** (6) puntos con respecto a la puntuación del otro.

3.2 Al finalizar el tiempo el competidor con más puntos será declarado vencedor. En caso de que al final del tiempo las puntuaciones sean iguales, pero un competidor haya obtenido el primer punto marcado sin oposición (SENSHU), dicho competidor será declarado ganador.

3.3 En caso de que ninguno de los competidores haya obtenido puntos o las puntuaciones sean iguales sin que ningún competidor haya obtenido la ventaja del primer punto marcado sin oposición (SENSHU), el resultado del encuentro se decidirá por HANTEI.

4. No habrá tolerancia en los criterios para conceder puntos a nivel Jodan, tanto en técnicas de brazo como de pierna.

4.1 Debemos considerar convenientemente a fin de premiar aquellas técnicas cuando la distancia es razonable (unos 15cm) y en los cuales el oponente no hace intento alguno de esquiva o bloqueo. Deben ser puntuadas siempre que cumpla los requisitos mínimos exigidos (6 criterios).

5. Se aplicará el Reglamento con mayor rigor en las técnicas que no cumplan los criterios de distancia establecidos al abdomen, pecho y espalda y a todos los puntos a los que hace referencia el Artículo 8 (Actos Prohibidos) del Reglamento de Competición de Kumite de la FVK/EKF.

5.1 *Se debe tener especial cuidado para la seguridad de los competidores en estas edades y ser riguroso en cuanto a la aplicación de las normas en lo referente a , las **técnicas descontroladas, proyecciones peligrosas** y en aquellas situaciones en las que suponga un riesgo para el competidor.*

6. Quedan expresamente prohibidas las **acciones de agarres, desequilibrios, barridos y proyecciones.**

7. Todas las técnicas a cabeza, cara y cuello deben tener el **control absoluto** y guardar la distancia de seguridad de 15cm para ser puntuadas. Las técnicas, ya sean de puño o pierna, con los criterios adecuados donde la distancia no sea la adecuada se considerarán **no** válidas para puntuar, tanto las que se realicen con el puño o la pierna. Sin embargo, por esas mismas acciones técnicas, se advertirá o penalizará, a menos que sea causada por la falta de protección o negligencia del receptor (MUBOBI).

7.1. El Panel Arbitral deberá tener especial atención en las técnicas dirigidas a la cabeza, cara y cuello para poder valorar de una manera precisa lo que se considera como una distancia prudencial para puntuar, advertir o penalizar.

8. Si un competidor al que se le ha otorgado SENSHU recibe una advertencia de Categoría 2 por evitar el combate cuando quedan **menos de 15 segundos del combate**:

8.1. El competidor automáticamente perderá esta ventaja.

8.2. El Árbitro mostrará primero el tipo de infracción que el contendiente cometió para pedir el apoyo de los Jueces. Si el Árbitro recibe el apoyo de un mínimo de dos banderas, mostrará la correspondiente señal de advertencia de Categoría 2, seguida por la señal de SENSHU y, finalmente, la señal de anulación (TORIMASEN) anunciando, al mismo tiempo, AKA/AO SENSHU TORIMASEN.

8.3. Si se anula el SENSHU cuando quedan menos de 15 segundos del encuentro, no se puede otorgar más SENSHU a ninguno de los competidores.

9. Las protecciones obligatorias son:

MASCULINO

- Guantillas, rojas o azules
- Espinilleras, rojas o azules
- Peto
- Coquilla
- Protector bucal
- Protector de cabeza con mascarilla
- Protector de Antebrazo

FEMENINO

- Guantillas, rojas o azules
- Espinilleras, rojas o azules
- Peto
- Protector de pecho **(opcional)**
- Protector bucal
- Protector de cabeza con mascarilla
- Protector de Antebrazo

Notas: todas las protecciones obligatorias son de uso individual e intransferible.

La entidad organizadora del encuentro no aportara ningún tipo de material de uso individual, ya sea protecciones o cinturones AKA /AO.

10. Las categorías de pesos son:

INFANTIL

MASCULINO	FEMENINO
< 36 KG,	< 37 Kg.
< 42 KG.	< 42 Kg.
< 48 KG.	< 47 Kg.
< 54 KG.	< 52 Kg.
< 60 KG.	> 52 Kg.
> 60 KG.	

KUMITE: CATEGORÍA CADETE MASCULINO/FEMENINO

1. En categoría CADETE el grado mínimo será de cinturón AZUL.
2. El tiempo de duración de los encuentros será de 2 minutos.
3. Los combates se disputarán sin **límite** de puntos.
 - 3.1 Será declarado vencedor de un encuentro, antes del fin del tiempo, cuando uno de los contendientes obtenga una **diferencia de ocho** (8) puntos con respecto a la puntuación del otro.

3.2 Al finalizar el tiempo el competidor con más puntos será declarado vencedor. En caso de que al final del tiempo las puntuaciones sean iguales, pero un competidor haya obtenido el primer punto marcado sin oposición (SENSHU), dicho competidor será declarado ganador.

3.3 En caso de que ninguno de los competidores haya obtenido puntos o las puntuaciones sean iguales sin que ningún competidor haya obtenido la ventaja del primer punto marcado sin oposición (SENSHU), el resultado del encuentro se decidirá por HANTEI.

4. No habrá tolerancia en los criterios para conceder puntos a nivel Jodan, tanto en técnicas de brazo como de pierna.

Debemos considerar convenientemente a fin de premiar aquellas técnicas cuando la distancia es razonable (10 cm) y en los cuales el oponente no hace intento alguno de esquiva o bloqueo. Deben ser puntuadas siempre que cumpla los requisitos mínimos exigidos (6 criterios).

5. Se aplicará el Reglamento con mayor rigor en las técnicas que no cumplan con los criterios de la distancia establecida al abdomen, pecho y espalda y a todos los puntos a los que hace referencia el Artículo 8 (Actos Prohibidos) del Reglamento de Competición de Kumite de la FVK/EKF.

*5.1 Se debe tener especial cuidado para la seguridad de los competidores en estas edades y ser riguroso en cuanto a la aplicación de las normas en lo referente a las **técnicas descontroladas, proyecciones peligrosas** y en aquellas situaciones en las que suponga un riesgo para el competidor.*

6. Quedan expresamente prohibidas las **acciones de agarres, desequilibrios, barridos y proyecciones.**

7. Todas las técnicas a cabeza, cara y cuello deben tener control absoluto y la distancia adecuada (10 cm) para ser puntuadas. Las técnicas, ya sean de puño o de pierna, con los criterios adecuados se considerarán válidas para puntuar, tanto las que se realicen con el puño o la pierna. Sin embargo, aquellas acciones técnicas que no cumplan esos criterios de

distancia se advertirá o penalizará, a menos que sea causada por la falta de protección o negligencia del receptor (MUBOBI).

8. Si un competidor al que se le ha otorgado SENSHU recibe una advertencia de Categoría 2 por evitar el combate cuando quedan **menos de 15 segundos del encuentro**:

a. **El competidor automáticamente perderá esta ventaja.**

b. El Árbitro mostrará primero el tipo de infracción que el contendiente cometió para pedir el apoyo de los Jueces. Si el Árbitro recibe el apoyo de un mínimo de dos banderas, mostrará la correspondiente señal de advertencia de Categoría 2, seguida por la señal de SENSHU y, finalmente, la señal de anulación (TORIMASEN) anunciando, al mismo tiempo, AKA/AO SENSHU TORIMASEN.

c. Si se anula el SENSHU cuando quedan menos de 15 segundos del encuentro, no se puede otorgar más SENSHU a ninguno de los competidores.

9. **Las protecciones obligatorias son:**

MASCULINO

- Guantillas, rojas o azules
- Espinilleras, rojas o azules
- Peto
- Coquilla
- Protector bucal
- Protector de cabeza con mascarilla

FEMENINO

- Guantillas, rojas o azules
- Espinilleras, rojas o azules
- Peto
- Protector de pecho **(opcional)**
- Protector bucal
- Protector de cabeza con mascarilla

Notas: todas las protecciones obligatorias son de uso individual e intransferible.

La entidad organizadora del encuentro no aportara ningún tipo de material de uso individual, ya sea protecciones o cinturones AKA /AO.

9. Las categorías de pesos son:

CADETE

MASCULINO	FEMENINO
< 52 KG,	< 47 Kg.
< 57 KG.	< 54Kg.
< 63 KG.	> 54 Kg.
< 70 KG.	
> 70 KG.	

KATAS: CATEGORÍAS BENJAMÍN, ALEVÍN, INFANTIL Y CADETE

1. BENJAMÍN.

- a) Grado mínimo cinturón **NARANJA**.
- b) Realizarán 2 rondas de puntuación y los 8 primeros entrarán en una pool de eliminatoria directa (Banderas).
- c) Los jueces en todos los encuentros tanto de puntuación como de eliminación directa se dispondrán en las esquinas del tatami.
- d) Se realizarán katas de la lista oficial de básicos.
- e) Se podrá repetir un mismo kata, pero **nunca el realizado en la ronda anterior.**

2. ALEVÍN.

- a) Grado mínimo cinturón **VERDE**.
- b) Realizarán 2 rondas de puntuación y los 8 primeros entrarán en una pool de eliminatoria directa (Banderas).
- c) Los jueces en todos los encuentros tanto de puntuación como de eliminación directa se dispondrán en las esquinas del tatami.
- d) El kata de la primera ronda será básico y no podrá volver a repetirse.
- e) En el resto de encuentros, se realizará kata de la lista oficial de básicos.
- f) Se podrá repetir un mismo kata, pero **nunca el realizado en la ronda anterior**.
- g) En la final y en los encuentros para medalla de bronce, se realizará un kata de libre elección de la lista oficial Juvenil/Infantil.

En las categorías, Benjamín y Alevín, se tendrá en cuenta que al ser niños no se aplicarán determinadas normas de las categorías superiores, en el caso concreto de la DESCALIFICACIÓN,

I. *Por tanto, NO se descalificará en los casos siguientes:*

- Equivocación al anunciar el Kata
- No anunciar el Kata
- No hacer el SALUDO al principio o a la finalización del Kata

En estos casos se tendrá en cuenta como una FALTA GRAVE para la evaluación final, restando puntuación del criterio TÉCNICO.

II. *Para el resto de casos indicados en la DESCALIFICACIÓN de la Normativa de las Categorías Superiores, de producirse, se aplicará la puntuación mínima de un 5.*

3. INFANTIL.

- a) Grado mínimo cinturón VERDE.
- b) Realizarán 2 rondas de puntuación y los 8 primeros entrarán en una pool de eliminatoria directa (Banderas).
- c) Los jueces en todos los encuentros tanto de puntuación como de eliminación directa se dispondrán en las esquinas del tatami.
- d) Los katas a realizar serán de la **LISTA OFICIAL JUVENIL/INFANTIL**.
El kata de la primera ronda no podrá volver a repetirse.
- e) Se podrá repetir un kata de la lista oficial Juvenil/Infantil, pero **nunca el realizado en la ronda anterior**.
- f) **En la final y en los encuentros para medalla de bronce**, se podrá realizar un kata de la Lista Oficial (Artículo 5), según las Normas del Reglamento de Competición de Kata de la WKF/RFEK/FVK para las categorías superiores.

En esta categoría, para todos los casos indicados en la DESCALIFICACIÓN de la Normativa de las Categorías Superiores, de producirse, se aplicará la puntuación mínima de un 5.

4. CADETE.

- a) Grado mínimo cinturón AZUL.
- b) Realizarán todas las rondas con puntuación.
- c) Los jueces en todos los encuentros se dispondrán en las esquinas del tatami.
- d) Se aplicará las Normas del Reglamento de Competición de Kata de la WKF/RFEK/FVK para las categorías superiores.

5. KATA EQUIPOS.

- a) En cada categoría se seguirán las mismas normas y criterios que a nivel individual.
- b) Se podrán establecer equipos mixtos (sexo o categorías), siempre serán descritos y normalizados correctamente en la circular del propio campeonato por la Federación Territorial como Entidad Organizadora.
- c) En la final y en los encuentros para medalla de bronce, **no se realizará el Bunkai del kata ejecutado.**

Notas: los cinturones AKA/AO son de uso individual e intransferible. La entidad organizadora del encuentro no aportara ningún tipo de material.

LISTA OFICIAL KATAS JUVENIL-INFANTIL - LISTA KATAS BÁSICOS

- | | |
|----------------------------------------------|----------------|
| 1. Pinan ó Heian | Taikyokus |
| 1. Gekisai-Daini | Pinan o Heian |
| 2. Gekisai-Daichi | Gekisai-Daini |
| 3. Gekisai-Daisan | Gekisai-Daichi |
| 4. Fukio-Kata | Gekisai-Daisan |
| 5. Ananku | Fukio-Kata |
| 6. Bassai-Dai, Passai | Geki-Ha |
| 7. Enpi, Tomari no wanshu, Wanshu (wado-ryu) | |
| 8. Geki-Ha | |
| 9. Gyu-Roku | |
| 10. Jiin | |
| 11. Jion | |
| 12. Jin-I | |
| 13. Kanku-Dai, Koshokun-Dai. Kushanku | |
| 14. Kanku-Sho, Koshokun Sho | |
| 15. Kururunfa | |
| 16. Naifanchin-Shodan, Tekki-Shodan | |
| 17. Nipaipo | |
| 18. Niseishi, Nijushiho | |
| 19. Rohai | |

20. Saifa
21. Sanseru
22. Seienchin
23. Sepai
24. Wankan

LISTA OFICIAL KATAS CADETE:

1	Anan	35	Jiin	69	Passai
2	Anan Dai	36	Jion	70	Pinan Shodan
3	Ananko	37	Jitte	71	Pinan Nidan
4	Aoyagi	38	Juroku	72	Pinan Sandan
5	Bassai	39	Kanchin	73	Pinan Yondan
6	Bassai Dai	40	Kanku Dai	74	Pinan Godan
7	Bassai Sho	41	Kanku Sho	75	Rohai
8	Chatanyara Kusanku	42	Kanshu	76	Saifa
9	Chibana No Kushanku	43	Kishimoto No Kushanku	77	Sanchin
10	Chinte	44	Kousoukun	78	Sansai
11	Chinto	45	Kousoukun Dai	79	Sanseiru
12	Enpi	46	Kousoukun Sho	80	Sanseru
13	Fukyugata Ichi	47	Kururunfa	81	Seichin
14	Fukyugata Ni	48	Kusanku	82	Seienchin (Seiyunchin)
15	Gankaku	49	Kyan No Chinto	83	Seipai
16	Garyu	50	Kyan No Wanshu	84	Seiryu
17	Gekisai (Geksai) 1	51	Matsukaze	85	Seishan
18	Gekisai (Geksai) 2	52	Matsumura Bassai	86	Seisan (Sesan)
19	Gojushiho	53	Matsumura Rohai	87	Shiho Kousoukun
20	Gojushiho Dai	54	Meikyo	88	Shimpa
21	Gojushiho Sho	55	Myojo	89	Shinsei
22	Hakucho	56	Naifanchin Shodan	90	Shisochin
23	Hangetsu	57	Naifanchin Nidan	91	Sochin
24	Haufa (Haffa)	58	Naifanchin Sandan	92	Suparinpei
25	Heian Shodan	59	Naihanchi	93	Tekki Shodan
26	Heian Nidan	60	Nijushiho	94	Tekki Nidan
27	Heian Sandan	61	Nipaipo	95	Tekki Sandan
28	Heian Yondan	62	Niseishi	96	Tensho
29	Heian Godan	63	Ohan	97	Tomari Bassai
30	Heiku	64	Ohan Dai	98	Unshu
31	Ishimine Bassai	65	Oyadomari No Passai	99	Unsu

Nota: Los nombres de algunos Katas están duplicados debido a las variaciones en los usos de transcripción románicos. En varios casos, un Kata puede conocerse bajo distintos nombres de un estilo (ryu-ha) a otro y en casos excepcionales un nombre idéntico puede ser un Kata distinto de un estilo a otro.

3. Normas de Actuación para las Competiciones o Actividades organizadas por las federaciones deportivas.

Zona 1. Acceso a la instalación deportiva

Los deportistas tendrán que acceder a la instalación de forma individual, manteniendo la distancia social, por categorías y edades, en el horario establecido por la organización y por la puerta de acceso determinada.

La zona de vestuarios estará controlada en todo momento por personal de organización, se recomienda que los deportistas accedan a la instalación con el karate-gi.

Zona 2. Pesaje.

Los deportistas de manera individual y respetando la zona delimitada para el cumplimiento de la distancia social pasarán a una zona de pesaje por categorías. La organización contará con medidas de protección y artículos de limpieza y desinfección para los responsables del pesaje.

Zona 3. Calentamiento.

La zona de calentamiento será de uso exclusivo de los deportistas.

Los deportistas podrán estar acompañados por los técnicos deportivos, cuyo número y condiciones de acceso y estancia en la instalación, se determinarán en la Circular del Campeonato correspondiente.

Tanto deportistas como técnicos deberán permanecer debidamente calzados.

Zona 4. Competición.

El acceso a la zona de competición será bajo estricta llamada de la organización, se contará en la zona previa a la entrada y se dispondrá de geles hidroalcohólicos para manos, pies y desinfección del material de protección de los deportistas.

Los deportistas accederán calzados, se descalzarán en el momento de la limpieza de pies y se volverán a calzar tras la limpieza de pies para la salida de la zona de competición.

Las especificaciones técnicas para la competición se estudiarán y realizarán para cada competición de forma individualizada, siendo el objetivo que la competición deportiva se desarrolle con la mayor seguridad para todos los participantes.

La Dirección técnica de la Federación Territorial establecerá las medidas específicas a adoptar en cada competición atendiendo a las recomendaciones de las autoridades competentes, dentro de su competencia técnico-deportiva.

- La competición de Kata individual se desarrollará sin mascarilla.
- La competición de Kata por equipos: se suspenden los ejercicios de Bunkai.
- La competición de "Kumite no contacto": tanto las manos, pies como las superficies de posible contacto, guantillas o espinilleras, serán limpiadas con gel desinfectante previo al encuentro en presencia de un juez de mesa. Se competirá con casco homologado y peto diseñados o adecuados a tal efecto.
- Se establecerá en cada competición las categorías participantes, tanto para kata como para "Kumite no contacto". Se controlará el número máximo de posibles participantes en la competición o actividad estableciendo en número de

subgrupos por categoría y/o peso, máximo 15 deportistas/subgrupo. Para ello, se establecerá un criterio objetivo para la inscripción de deportistas de las diferentes entidades participantes en el programa de deporte escolar.

La mesa de organización será formada por el mínimo número de personas, debiendo llevar mascarilla.

La mesa o sillas de Jueces-Árbitros en la zona de competición igualmente estará formada por el mínimo número de personas llevando mascarilla en toda su actuación y en caso de no estar ejerciendo la actividad arbitral, se ubicarán en un lugar con la distancia social suficiente entre ellos.

El material a usar por los Jueces-Árbitros será de uso individual, ya sean banderas o marcadores de puntuación. Al comenzar la jornada se le dará el material necesario para el desarrollo de la competición, previa desinfección de los mismos y será el responsable de que solo lo use él y de entregarlo al finalizar para su desinfección.

Zona 5. Salida de la instalación

El deportista, una vez finalizada su competición: en caso de conseguir posición en el pódium, atenderá a la entrega de premios, con las medidas de seguridad, en otro caso, deberá de abandonar la instalación. Para poder acceder a las gradas deberán abandonar la instalación y entrar por la entrada de público como cualquier otra persona, con el fin de poder ser contabilizados en el aforo de la grada.

4. Normas de Actuación para los entrenamientos y sesiones a desarrollar en el seno de las entidades participantes.

MEDIDAS A TOMAR PARA LA ENTRADA DE LOS DEPORTISTAS.

En la entrada se colocará un felpudo húmedo con una disolución de lejía 1:50, disolución que se realizará a diario previo a su empape, seguido de un felpudo seco para la limpieza del calzado de los deportistas. A continuación, en una mesa o dispensador un hidrogel para el lavado de manos.

Se establecerá el aforo máximo de la instalación, evitando en todo momento el contacto o proximidad entre personas:

- Sala tatami: se marcará en el suelo el lugar donde se colocarán los deportistas al inicio del entrenamiento o sesión. Para ello se respetará una distancia de las marcas con las paredes de 2m y una separación entre marcas de 1,5m. Estableciendo de esa forma el aforo máximo de la sala, respetando en todo momento que el grupo o subgrupo no puede ser mayor a 15 personas. Los deportistas se colocarán siempre en el mismo lugar, siguiendo la tradición, por orden de cinturones, grados o según lo tengan establecido.
- Vestuarios y duchas: queda permitido su uso con una distancia de seguridad de 1,5m entre los deportistas, pero se recomienda evitar en lo posible su uso, siendo aconsejable que los deportistas vengan con la ropa de entrenamiento desde su casa. Solo se permitirá el uso de la ducha en las categorías infantil y cadete. Se evitará, en medida de lo posible la coincidencia de deportistas de diferentes horarios de entrenamiento.

Los deportistas, siguiendo la tradición del karate, una vez iniciado el entrenamiento no se permitirá el acceso al mismo.

Entre entrenamientos se dejará un tiempo de 10min.con el fin de airear, limpiar o desinfectar el suelo si fuese necesario.

PRECAUCIONES ANTES, DURANTE Y DESPUES DEL ENTRENAMIENTO POR LOS DEPORTISTAS.

El tránsito entre los vestuarios y el tatami no podrá ser nunca descalzos, se usarán chancletas o similares.

Al acceder o abandonar el tatami, cada vez que suceda, deberá desinfectarse, nuevamente, las manos y pies con hidrogel.

Se podrá utilizar calcetines de algodón de uso exclusivo para el tatami, se colocaran al entrar en el tatami previa limpieza de pies con hidrogel y se quitaran al acabar la sesión de entrenamiento, volviendo a limpiarse pies y manos con hidrogel.

Cada deportista contara con una toalla de uso personal, para lo que fuese necesario y secarse el sudor. De igual forma contara con un botellín de agua para la hidratación personal evitando en lo posible el uso de vestuarios y baños.

El uso de algún complemento de la instalación (Pao, saco, etc.) por parte del deportista, significa que el propio deportista tiene que desinfectarlo al inicio y al finalizar el ejercicio con una disolución adecuada para el mismo.

En el caso de realizar un ejercicio donde existe la posibilidad de perder la distancia de seguridad el entrenador indicara a los deportistas la colocación de la mascarilla para su desarrollo.

Los ejercicios de kumite se realizarán, **sin contacto**, con las protecciones homologadas por la normativa de competición (casco, bucal, peto, guantillas y espinilleras) que serán de uso personal e intransferibles debiendo ser desinfectados con una disolución adecuada para el mismo por el deportista antes, durante y después del entrenamiento. *Hay que indicar que el casco posee una pantalla protectora que evita la transferencia directa del aire.*

Los ejercicios de kihon kumite se realizarán con mascarilla, procediendo a la limpieza de manos y pies antes y después con un hidrogel.

Al finalizar el entrenamiento, los deportistas se limpiarán las manos y los pies con hidrogel.