



---

# REGLAMENTO DE KICKBOXING

---



**CONTENIDO**

**CAPÍTULO 10 REGLAS DE ESTILO K1 ..... 2**

    Artículo 1. Definición..... 3

    Artículo 2. Equipamiento De Seguridad Y Vestimenta. .... 3

        Artículo 2.1. Equipamiento Personal De Seguridad. .... 3

        Artículo 2.2. Vestimenta Personal. .... 3

    Artículo 3. Áreas Legales De Contacto. .... 3

    Artículo 4. Técnicas Legales. .... 4

        Artículo 4.1. Técnicas De Mano (Golpes, Puñetazos)..... 4

        Artículo 4.2. Técnicas De Pie (Patadas)..... 4

        Artículo 4.3. Técnicas De Rodilla. .... 4

        Artículo 4.4. Técnicas De Proyección..... 4

    Artículo 5. Técnicas Ilegales..... 5

# **CAPÍTULO 10**

## **REGLAS DE ESTILO K1**



## **ARTÍCULO 1. DEFINICIÓN.**

**K1 Style** es una disciplina de Kickboxing donde la intención de un Kickboxer es derrotar al oponente usando técnicas legales con toda su potencia y fuerza. Los ataques deben ejecutarse hacia áreas legales de contacto con enfoque, velocidad y determinación, creando un contacto sólido. Se permiten ataques en la parte frontal y lateral de la cabeza y en la parte frontal y lateral del torso. También se permiten ataques (patadas y rodillas) a la pierna del oponente (todas las partes, incluidas las articulaciones). También está permitido sujetar el cuello y los hombros del oponente con una o ambas manos para atacarlo con la rodilla.

## **ARTÍCULO 2. EQUIPAMIENTO DE SEGURIDAD Y VESTIMENTA.**

### **ARTÍCULO 2.1. EQUIPAMIENTO PERSONAL DE SEGURIDAD.**

- Protección para la cabeza (la parte superior de la cabeza debe estar cubierta).
- Protector bucal (en dientes superiores o en dientes superiores e inferiores).
- Protección para senos (mujeres Kickboxer) obligatorio su uso debajo del top (corpiño) o camiseta.
- Vendaje para manos (no pegar con cinta).
- Guantes para deportes de contacto (10 Oz).
- Protección de ingle (obligatoria para hombres y mujeres).
- Espinilleras (deben cubrir la espinilla y el empeine).
- Vendaje para pies (opcional). Si se usa, debe cubrirse con soporte de tobillo.
- Soporte de tobillo (es opcional si no se usa vendaje para pies).

### **ARTÍCULO 2.2. VESTIMENTA PERSONAL.**

- Torso descubierto y pantalones cortos para hombres.
- Top deportivo (corpiño) y pantalón corto (sin falda deportiva) para mujeres.

## **ARTÍCULO 3. ÁREAS LEGALES DE CONTACTO.**

Las siguientes partes del cuerpo pueden ser atacadas utilizando técnicas legales:

- Cabeza: Cara, frente y parte lateral.
- Torso: Frontal y lateral.
- Piernas: Todas las partes incluidas las articulaciones.

## **ARTÍCULO 4. TÉCNICAS LEGALES.**

Las técnicas de manos, pies y rodillas deben usarse por igual durante toda la pelea. Todas las técnicas deben utilizarse con plena potencia. No se marcará ninguna técnica que sea parcialmente desviada o bloqueada, o que simplemente toque, roce o empuje a un oponente.

### **ARTÍCULO 4.1. TÉCNICAS DE MANO (GOLPES, PUÑETAZOS).**

- Directo (Direct).
- Uppercut.
- Gancho.
- Golpe de revés girando.
- Clinch activo (por 5 segundos solamente)

### **ARTÍCULO 4.2. TÉCNICAS DE PIE (PATADAS).**

- Patada frontal (Front Kick) al torso y a la cabeza (no al muslo).
- Patada lateral (Sidekick) al torso y a la cabeza (no al muslo).
- Patada circular (Roundhouse Kick).
- Patada de talón (Heel Kick).
- Patada creciente (Crescent Kick).
- Patada de hacha (Axe Kick).
- Patadas saltando (Jump Kicks).
- Patada girando hacia atrás hacia el torso y la cabeza no al muslo (Spinning back kick to torso and head).
- Se permite atacar usando la espinilla.

### **ARTÍCULO 4.3. TÉCNICAS DE RODILLA.**

- La rodilla se puede usar para atacar las piernas, el cuerpo o la cabeza del oponente.
- Está permitido sujetar el cuello del oponente con una o ambas manos para atacarlo con la rodilla inmediatamente.
- Solo se permite una rodilla durante un solo ataque si el Kickboxer sostiene el cuello o los hombros del oponente con una o ambas manos.

### **ARTÍCULO 4.4. TÉCNICAS DE PROYECCIÓN.**

Barridas de pie (solo a nivel del tobillo, de afuera hacia adentro y viceversa) para desequilibrar al oponente y seguir con técnica de mano o pie para llevar al oponente desequilibrado a la lona. No está permitido proyectar al oponente utilizando solamente las manos, y el Kickboxer no puede lanzar a su oponente usando el torso, las caderas o el hombro.

## **ARTÍCULO 5. TÉCNICAS ILEGALES.**

Está prohibido:

- Atacar garganta, riñones, espalda, ingle, cuello, parte trasera de la cabeza y parte superior de los hombros.
- Agarrar la pierna del oponente por cualquier razón incluso por un instante y ejecutar cualquier técnica mientras lo agarra.
- Ejecutar patadas frontales o laterales a la parte frontal del muslo, rodilla o espinilla. Esto aplica también para ataques con rodilla.
- Ejecutar más de un ataque de rodilla mientras se tiene agarrado con las dos manos al oponente por el cuello o los hombros.
- Ejecutar patadas girando hacia atrás (spinning back Kick) a la parte frontal o lateral del muslo.
- Ejecutar puñetazos a las piernas.
- Ejecutar patadas de salto mortal.
- Atornillar, levantar y girar al oponente de lado a lado.
- Atacar con el codo, la cabeza, el pulgar o los hombros.
- Dar la espalda al oponente, huir, caer, agarre intencional (clinch), técnicas ciegas, lucha libre, proyectar y agacharse por debajo de la cintura del oponente.
- Atacar a un oponente que se encuentra atrapado entre las cuerdas.
- Atacar a un oponente que está cayendo al piso o que ya está en el piso; esto significa, tan pronto como una mano o rodilla toca el piso.
- Salir o abandonar del Ring sin la orden del Réferi.
- Continuar después de la indicación “Stop” (Alto) o “Break” (Rompan) o una vez que ha sonado el final del asalto (round).
- Usar aceite en el rostro o el cuerpo (Vaselina está permitida).
- Escupir o dejar caer el protector bucal voluntariamente.
- Las violaciones a las reglas y al reglamento pueden, dependiendo de la gravedad, conducir a Advertencias, Puntos Menos e incluso a la Descalificación.