
REGOLAMENTO



LIGHT- CONTACT



LIGHT- CONTACT

REGLAMENTO

I-NIVELES:

A) Avanzado:

- Superior al Séptimo Grado de su Sistema.

B) Básico:

- Inferior al Séptimo Grado de su Sistema.

II-DEFINICIÓN:

- Light-Contact es una modalidad de combate continuo, en el que los competidores pelean hasta que el arbitro considere oportuno parar, con la orden “stop” o “break”. Las técnicas deben ser bien controladas y sin excesiva agresividad, el Light-Contact es una modalidad intermedia entre el Semi-Contact y el Full-Contact. El arbitro central no juzga a los competidores, solo se encarga de hacer cumplir las reglas. Tres jueces más se encargan de puntuar y elegir al ganador.

III-EQUIPACIÓN:

- Casco, Bucal, Guantes, Espinilleras y Botines (que cubran el talón)
- Obligatorio mujeres: Peto
- Obligatorio hombres: Coquilla
- Se puede usar cualquier protección para proteger una parte dañada del cuerpo siempre que no cause ventaja sobre el oponente

IV-ZONAS DE CONTACTO PERMITIDAS:

- Cabeza: frontal y lateral.
- Torso: frontal y lateral.
- Piernas: sólo barridos.



LIGHT- CONTACT

REGLAMENTO

V-TÉCNICAS PERMITIDAS:

- Mano: Jab, Directos, Ganchos, Reversos, con contacto pleno.
- Pie: Patadas frontales, laterales, circulares, descendentes, ascendentes, atrasadas y en salto.
- Los barridos solo son válidos a la altura del botín.
- Las técnicas de puños y piernas deben ser usadas con igualdad durante todo el tiempo del combate, y sólo serán válidas cuando se golpee de forma clara e intencionada. Será obligatoria la “realización de 10 patadas (entendidas como técnicas de pierna) que impacten en la guardia o cuerpo del adversario, por asalto

VI-ZONAS DE CONTACTO PROHIBIDAS:

- Articulaciones
- Cuello: Frente, laterales y parte posterior o nuca.
- Genitales: Cualquier golpe por debajo del ombligo.
- Piernas (Excepto barridos)

VII-TÉCNICAS PROHIBIDAS:

- Atacar con rodillas, codos, cantos de mano internos u externos, cabezazos, pulgares y hombros.
- Dar la espalda al oponente, correr, tirarse al suelo, abrazarse intencionadamente, técnicas ciegas, técnicas de suelo o wrestling y bajadas de cabeza más allá de la cintura.
- Golpear a un oponente enganchado en las cuerdas.
- Atacar a un oponente caído en el suelo o arrodillado. Apoyarse en las cuerdas para patear o golpear al contrario.
- Abandonar el área de combate.
- Seguir después del stop o break o al fin del asalto.
- Echarse aceite en cara o cuerpo.

VIII-PUNTUACIÓN:

- Al finalizar el asalto se otorgaran 10 puntos a cada competidor (10:10) en caso de empate, en caso de una leve ventaja (10:9) y en caso de una clara ventaja (10:8)



LIGHT- CONTACT

REGLAMENTO

IX-TIEMPO:

La duración de los combates será de 2 minutos.

X-AMONESTACIÓN, PENALIZACIÓN Y DESCALIFICACIÓN:

- Cualquier técnica ilegal será penalizada directamente con la resta de un punto al infractor. Para ello, el árbitro central parará el combate y avisará a la mesa de que reste dicho punto.

XI-LESIONES:

- En caso de lesión, el médico tiene 2 minutos dentro del área de combate, para revisar al competidor y decidir si puede continuar.
- Si la lesión es grave y el combate tiene que terminar, los jueces han de decidir:
- Quien causó la lesión
- Si fue o no una acción intencional
- Si la lesión fue causada con una técnica ilegal
- **Por tanto:** Si no hubo ninguna infracción del reglamento, el competidor ileso será declarado ganador.
Si han habido técnicas ilegales por parte del peleador ileso, el competidor lesionado será quien gane el combate por descalificación.
En caso de que el médico declare al peleador lesionado en condiciones de continuar, el combate debe ser reanudado.