



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE KARATE Y D.A.

**REGLAMENTO DE COMPETICIÓN
SHIAI –GOSHIN**



DEPARTAMENTO NACIONAL DE AUTODEFENSA
- GOSHIN -
2023



REGLAMENTO DE COMPETICIÓN DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

INDICE	Páginas
INTRODUCCIÓN	3
REQUISITOS ADMINISTRATIVOS	3
ARTICULADO GENERICO PARA AMBOS MODELOS DE COMPETICION (ENBU Y KITEI)	
ARTICULO 1: ÁREA DE COMPETICIÓN	4
ARTICULO 2: UNIFORME OFICIAL	5
ARTICULO 3: EL PANEL DE JUECES	7
ARTICULO 4: RECLAMACIÓN OFICIAL	9
REGLAMENTO ENBU	
ARTICULO 1 ORGANIZACIÓN DE LA COMPETICIÓN	13
ARTICULO 2 SISTEMA DE LA COMPETICIÓN	15
ARTICULO 3 PUNTUACIÓN	22
ARTICULO 4 CRITERIOS DE VALORACIÓN	23
ARTICULO 5 EL TIEMPO DE LA PRUEBA	30
ARTICULO 6 PENALIZACIONES	30
REGLAMENTO KITEI	
ARTICULO 1 ORGANIZACIÓN DE LA COMPETICIÓN	33
ARTICULO 2 SISTEMA DE LA COMPETICIÓN	34
ARTICULO 3 PUNTUACIÓN	38
ARTICULO 4 CRITERIOS DE VALORACIÓN	40
ARTICULO 5 PENALIZACIONES	42
APENDICES	
APENDICE 1: TATAMI DE COMPETICIÓN, INICIO	43
APENDICE 2: TATAMI DE COMPETICIÓN, COLOCACION ARBITRAL	44
APENDICE 3: ESQUEMA DE DESPLAZAMIENTOS, EJERCICIO KITEI	45
APENDICE 4: FORMULARIO DE PROTESTA OFICIAL	47
ANEXOS	
ANEXO 1: GUÍA PARA COMPETICION ENBU	48
ANEXO 2: GUÍA PARA COMPETICION KITEI	51



REGLAMENTO DE COMPETICIÓN DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

INTRODUCCIÓN

Las pasadas restricciones (COVID), obligaron al departamento a hacer un esfuerzo de adaptación para poder continuar con la faceta deportiva. Para ello, generamos un modelo de competición que pudiera ajustarse a las temporales exigencias sanitarias.

Con todo, el nivel de aceptación del nuevo modelo, no solo cumplió su labor, sino que ha generado una motivación y un nivel de participación, que nos lleva a considerar la necesidad de mantenerlo.

Se hace necesario aclarar, cuando no advertir, qué dado el número de modalidades y categorías, éstas podrán ajustarse y agruparse en función de número de participantes existentes en cada una de ellas.

Aquellas categorías que no lleguen a cubrir el número de medallas se agruparán de forma homogénea subiendo o bajando tomando como criterio la edad de los participantes, a fin de queden proporcionadas en número.

En la competición de Shiai-Goshin se establecen dos modelos de competición, a través de los cuales los participantes, pondrán de manifiesto su capacidad técnica en Goshin:

1 ENBU – Trabajo demostrativo técnico por parejas.

2 KITEI – Kihon Kata de estructura semi-abierta.

REQUISITOS ADMINISTRATIVOS

Serán aquellos de carácter genérico establecidos por la RFEK y que se reflejan en el conjunto de competiciones de karate y en este caso concreto del Campeonato de España de Goshin y Kobudo.



REGLAMENTO DE COMPETICIÓN DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

ARTICULO 1: EL AREA DE COMPETICIÓN

El área de competición será un cuadrado formado por piezas de tatami, con lados de ocho metros (medido desde la parte exterior), con un metro adicional en todo el perímetro hasta la zona de seguridad. Habrá una zona de seguridad de dos metros despejada de todo obstáculo alrededor.

2. Las piezas de tatami deben ser de color uniforme, exceptuando el metro exterior de los 8 x 8 metros, que deberá ser de un color distinto.

3. El JEFE DE TAPIZ y el cronometrador se sientan juntos en la mesa central mesa al final del tatami frente a los contendientes. El Juez Central (Juez n^o1) estará sentado frente a la mesa central y los Jueces 5 y 2 en las esquinas de ese lado. Los jueces 3 y 4 estarán sentados en las esquinas de la zona final del tatami.

4. No debe haber muretes, vallas, carteles publicitarios, etc. a menos de un metro del perímetro exterior del área de seguridad.

5. Las piezas del tatami deben ser antideslizantes en la superficie de contacto con el suelo y, por el contrario, deben tener un coeficiente de rozamiento bajo en la cara superior. El Jefe de Tatami debe asegurarse que las piezas del Tatami no se separen entre sí durante la competición, pues las hendiduras provocan lesiones y constituyen un riesgo.

NOTA: Consultar el APÉNDICE 1 y APENDICE 2



REGLAMENTO DE COMPETICIÓN DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

ARTICULO 2: UNIFORME OFICIAL

1. Los contendientes y sus entrenadores deben vestir el uniforme oficial tal como se define aquí.
2. Se podrá descalificar a cualquier oficial o contendiente que no cumpla con esta norma.
3. Si un contendiente se presenta en el área de competición vestido inadecuadamente, no será descalificado inmediatamente, sino que se le dará un minuto para corregirlo.
4. Si el Director de Arbitraje lo acuerda así, los Oficiales árbitros se podrán quitar la chaqueta para las eliminatorias. En los encuentros para medallas, el panel arbitral deberá llevar la chaqueta.

JUECES

1. Los Jueces deben vestir el uniforme oficial. Este uniforme debe llevarse en todas las competiciones, sesiones informativas y cursos.
2. El uniforme oficial será el siguiente:
 - Una chaqueta azul marino no cruzada.
 - Una camisa blanca de manga corta.
 - Una corbata oficial sin sujeta corbata.
 - Un silbato negro.
 - Un cordón blanco discreto para el silbato.
 - Pantalón gris claro sin vueltas.
 - Calcetines azul oscuro o negro, sin estampados, y zapatos negros sin cordones para el tatami.
3. Los Jueces pueden llevar una alianza sencilla.
4. Las Juezas pueden llevar horquillas/pinzas y unos pendientes discretos.



REGLAMENTO DE COMPETICIÓN DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

CONTENDIENTES

1. En modalidad de competición Enbu, un competidor/a deberá participar con Keikogi (chaqueta azul y pantalón blanco reglamentarios). El otro/a competidor/a, portará un karategui blanco reglamentario.
2. En modalidad de competición KITEI, los competidores/as deberán participar con Keikogi (chaqueta azul y pantalón blanco reglamentarios).
3. En ambos casos, no podrán ir remangados y de unas dimensiones en las que las muñecas puedan estar visibles.
4. En el caso de las chicas llevarán debajo una camiseta azul o blanca del mismo color de la chaqueta que lleve. Los chicos no podrán llevar prenda alguna bajo el Keikogi.
5. Los contendientes deben llevar un cinturón. El cinturón podrá ser el que ostente, excepto en la fase de banderas, que deberán portar Rojo (Aka) o Azul (Ao) según corresponda. Los cinturones deben tener una anchura de unos 5 cm y tener la longitud suficiente para que sobren 15 cm a cada lado del nudo y que caigan máximo a tres cuartos de la longitud del muslo.
6. De la misma manera, las chicas no podrán llevar en el pelo ningún elemento metálico ni de otro material rígido, solo podrán llevar una sola trenza o coleta.
7. Queda prohibida la participación, con cualquier otro elemento ornamental (relojes, pulseras, anillos, diademas, pendientes, colgantes, etc).

ENTRENADORES

1. El entrenador deberá vestir durante todo el torneo el chándal oficial de su Federación Nacional o club y llevar visible su identificación oficial. La Comisión Organizadora, podrá permitir a los entrenadores que, en vez de la parte superior del chándal, usen una camiseta oficial del equipo de su Federación o una camiseta de color liso sin logotipos.



REGLAMENTO DE COMPETICIÓN DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

ARTICULO 3: EL PANEL DE JUECES

1. Todos los Oficiales Árbitros participantes en la competición deberán estar en posesión de:

- Titulación de Árbitros Nacionales de Autodefensa.
- Actualizados en dicha titulación para el evento a arbitrar.

2. El Panel de Arbitraje para cada vuelta consistirá en un Jefe de tapiz, un Juez central, y cuatro Jueces. Dicho panel no podrá ser cambiado hasta que todos los competidores de la categoría realicen la vuelta en disputa. En competiciones Regionales o provinciales la organización podrá optar por paneles de tres jueces.

Funciones del Director de Arbitraje:

- a. El Director de Arbitraje nombrará un Jefe de Tapiz y un número suficientes de oficiales Árbitros para el normal desarrollo de la competición en cada Tatami del torneo.
- b. Se encargará así mismo del buen funcionamiento del arbitraje en general.
- c. Formar parte del Comité de Competición para solventar las reclamaciones oficiales.

Funciones del Jefe de Tapiz:

Su función será eminentemente administrativa, ubicándose al lado de la mesa oficial y cumpliendo desde allí con las funciones que tiene asignadas:

- a. Asegurarse de que los equipos realizan las técnicas, con arreglo a lo estipulado en cada vuelta para cada categoría.
- b. Supervisar las calificaciones en la mesa y la actuación del cronometrador.
- c. Velar por el correcto orden de salida de los equipos, así como del número y orden de las técnicas de cada ejercicio.
- d. En caso de advertir alguna anomalía, se lo hará saber al panel a la finalización del ejercicio, levantando una cartulina Azul. Convocando una corta reunión en la zona del Juez Central para exponer lo acontecido.
- e. Hacer rotar de posición o cambiar los Oficiales árbitros para cada vuelta.
- f. Demandar al panel los motivos de la puntuación que ha generado una protesta oficial.



REGLAMENTO DE COMPETICIÓN DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

Funciones del Juez central:

- a. Ordenar los saludos al inicio de la vuelta con todos/as lo/as competidores/as que la disputan, dentro del tatami.
- b. Ordenar los saludos en los encuentros de medallas.
- c. Evaluar la ejecución del ejercicio.
- d. Solicitar la valoración del Panel Arbitral mediante la instrucción de HANTEI y seguidamente un toque de silbato de dos tonos para que el Panel de Arbitraje suba al unísono la paleta de puntuación o la bandera, en la tercera vuelta, (en el caso de la paleta de puntuación “puntos y decimas”, estará en la mano derecha). Realizar un segundo toque de silbato para que el Panel Arbitral baje al unísono las valoraciones.
- e. Convocar al panel arbitral si ha detectado alguna anomalía en la ejecución del ejercicio. Tras una breve reunión para comunicar la deficiencia observada, el panel determinará si la tiene en cuenta a la hora de puntuar.
- f. También convocará una breve reunión si alguno de los Jueces levanta la mano para comunicar alguna anomalía en el ejercicio.
- g. Dar las explicaciones oportunas que le requiera el Jefe de Tapiz.

Funciones del Juez:

- a. Valorar la ejecución del ejercicio.
- b. Advertir, levantando la mano, al Juez Central de alguna anomalía observada en la ejecución del ejercicio.
- c. Explicar al panel la anomalía observada.



REGLAMENTO DE COMPETICIÓN DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

ARTICULO 4: RECLAMACIÓN OFICIAL

1. Composición del comité de competición (Deberán estar representados al menos tres):
 - a. El Director del Departamento de Goshin de la RFEK que ejercerá la presidencia y representatividad de dicho Comité de Competición.
 - b. Director de la comisión de competición
 - c. El Director del Departamento Nacional de Arbitraje de Goshin.
 - d. Director de organización.
2. Nadie puede reclamar sobre un juicio a los miembros del Panel de Arbitraje.
3. Si un Juicio puede haber infringido el reglamento, el entrenador del contendiente o el representante oficial son los únicos autorizados para presentar una reclamación.
4. La reclamación se realizará en la forma de informe escrito firmado por el representante oficial del equipo, presentado inmediatamente después del encuentro en el que se generó la reclamación (la única excepción a esto es cuando la reclamación se refiere a una falta administrativa). El Jefe de Tatami debe ser informado inmediatamente después de detectarse dicha falta.
5. Cualquier protesta relativa a la aplicación de las reglas no debe necesariamente impedir la progresión de la competición y debe ser anunciado por el Entrenador / Representante de la F.A. o Club inmediatamente después del final del encuentro.
6. El Entrenador / Representante de la F.A. o Club solicitará el formulario oficial de protesta al Jefe de Tatami y se espera tenerlo completo, firmado y entregado al Jefe de Tatami con la correspondiente cuota sin demora (100 euros). Consultar Anexo 4.
7. El hecho de que un Entrenador/representante de la F.A. o Club no entregue una protesta de manera oportuna puede dar lugar a su rechazo, si dicha demora, en opinión del Comité de Competición, no tiene una justificación razonable e impide la progresión de la competición.
8. El Jefe de Tatami entregará inmediatamente el formulario de protesta completo a un representante del Comité de Competición. El cual revisará las circunstancias que llevaron a la decisión protestada. Teniendo considerados todos los hechos disponibles, rendirán informe y estarán facultados para tomar las acciones que se requieran. El Comité de Competición tendrá cinco minutos para tomar una decisión.
9. La protesta también puede ser directamente decidida y anunciada al Comité de Competición por el Jefe de Árbitros del evento, en cuyo caso no se aplicará el pago de la tasa de protesta.
10. La reclamación debe incluir los nombres de los contendientes, de los Jueces actuantes, y los detalles precisos de qué es de lo que se protesta. No se aceptarán como reclamación válidas quejas generales sobre normas generales. Es al reclamante a quien corresponde probar la validez de la reclamación.



REGLAMENTO DE COMPETICIÓN DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

11. La reclamación debe ser presentada a un representante del Comité de Competición. En su debido momento dicho Comité revisará las circunstancias que produjeron la reclamación.

Habiendo tenido en cuenta todos los hechos disponibles, emitirá un informe, y podrá tomar las acciones que considere oportunas.

12. La reclamación será revisada por el Comité de Competición y como parte de esta revisión el Comité estudiará la evidencia proporcionada en apoyo de la reclamación. El Comité podrá estudiar también videos oficiales y preguntar a Oficiales en un esfuerzo por examinar de forma objetiva la validez de la reclamación.

13. Si el Comité de Competición considera que la reclamación es válida, se tomarán las acciones oportunas. También se tomarán las medidas necesarias para que no vuelva a ocurrir en competencias futuras. El importe depositado por la reclamación será devuelto por el Comité de Competición.

14. Si el Comité de Competición considera que la reclamación no es válida, ésta será rechazada y el depósito se quedará en posesión de la RFEK.

15. No se demorarán los encuentros siguientes, aun cuando se esté preparando una reclamación oficial. Es la responsabilidad del Juez Jefe asegurar que la vuelta se ha sido realizado de acuerdo con los reglamentos de competición.

16. En el caso de una falta administrativa en el transcurso de un encuentro, el entrenador puede notificarlo directamente al Jefe de Tatami. A su vez, el Jefe de Tatami se lo notificará al Juez Jefe.

17. *Proceso de Evaluación de Apelaciones*

La parte que reclama es responsable de que se convoque el Comité de Competición y depositar la suma establecida al efecto, emitiéndose el recibo correspondiente.

Una vez reunido, el Comité de Competición realizará las averiguaciones e investigaciones que considere oportunas para evaluar la reclamación. Cada uno de los miembros está obligado a dar su veredicto sobre la validez de la reclamación. No es posible abstenerse.

18. *Reclamaciones Rechazadas*

Si se considera que una reclamación es infundada, el Comité de Competición nombrará a uno de sus miembros para que notifique verbalmente al reclamante que su reclamación ha sido rechazada, marcará el documento original con la palabra “RECHAZADA” y se firmará por cada uno de los miembros del Comité de Competición.



REGLAMENTO DE COMPETICIÓN DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

19. Reclamaciones Aceptadas

Si una reclamación es aceptada, el Comité de Competición contactará con la Dirección de Organización y con la Comisión de Arbitraje para tomar las medidas prácticas posibles para remediar la situación, tales como:

- a. Cambiar decisiones previas que infringen el Reglamento.
- b. Recomendar a la Comisión de Arbitraje que se considere la sanción de los Jueces implicados.

El Comité de Competición tiene la responsabilidad de tomar las medidas adecuadas para no perturbar de forma significativa el programa del evento. Rehacer el proceso de eliminatorias es la última opción que debe tomarse.

El Comité de Competición nombrará a uno de sus miembros para que notifique verbalmente al reclamante que su reclamación ha sido aceptada, marcará el documento original con la palabra “ACEPTADA” y se firmará por cada uno de los miembros del Comité de Competición. Se le devolverá la cantidad depositada al reclamante.

20. Informe del Incidente

Después de ocuparse del incidente tal como se ha descrito antes, el Comité de Competición se reunirá y hará un informe sencillo, describiendo sus hallazgos y estableciendo las razones para aceptar o rechazar la reclamación. El informe debe ser firmado por los miembros del Comité de Competición.

21. Atribuciones y Limitaciones

La decisión del Comité de Competición es final, y sólo puede ser recurrida en los términos expresados en el Reglamento del Comité de Competición de la RFEK.

El Comité de Competición no impondrá sanciones o penalizaciones. Su función es juzgar reclamaciones e instar a la Comisión de Arbitraje y la Dirección de Organización a tomar las medidas correctoras para rectificar las acciones arbitrales que hayan infringido el Reglamento.



REGLAMENTO DE COMPETICIÓN DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

REGLAMENTO DE ENBU



REGLAMENTO DE COMPETICIÓN DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

ARTICULO 1: ORGANIZACIÓN DE LA COMPETICIÓN

CATEGORIAS DE LA MODALIDAD ENBU

Los competidores deberán estar en posesión de la licencia anual Federativa y de los siguientes Grados:

- Infantil: verde.
- Juvenil y cadete: azul.
- Resto de categorías: marrón.

Las edades de participación en cada categoría estarán referidas al año de nacimiento, quedando establecidas de la siguiente manera:

CATEGORÍA 1	INFANTIL.....	10-11 AÑOS
CATEGORÍA 2	JUVENIL.....	12-13 AÑOS
CATEGORÍA 3	CADETE.....	14-15 AÑOS
CATEGORÍA 4	JÚNIOR.....	16-17 AÑOS
CATEGORÍA 5	SÉNIOR.....	18-30 AÑOS
CATEGORÍA 6	VETERANOS	31-45 AÑOS
CATEGORÍA 7.....	MASTER.....	A partir de 46 AÑOS

- CATEGORIAS Infantil, Juvenil y Cadete:

Las categorías Infantil, Juvenil y Cadete tendrán un reglamento técnico competitivo diferenciado del resto de categorías, con una doble justificación:

- Por un lado, adecuarse a sus necesidades, habida cuenta de las características orgánicas de los participantes de esas edades (ausencia de aquellas técnicas que pudieran ocasionar consecuencias negativas en su desarrollo - luxaciones y estrangulaciones).
- Facilitar la incorporación a este modelo, con la reducción de un grupo técnico relevante como es el de las luxaciones, lo que facilitará sin duda la preparación de sus trabajos de forma significativa.

Para facilitar la composición de equipos, se permite la participación de deportistas en categorías que no se corresponden con las edades mencionadas anteriormente. Sin embargo, para no perjudicar al resto de los equipos se tendrán en cuenta las siguientes circunstancias:



REGLAMENTO DE COMPETICIÓN DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

Al tener un reglamento técnico diferente, solo podrán participar en estas categorías los deportistas con las edades establecidas anteriormente. Competir en categorías superiores solo estará permitido en el caso de los deportistas de categoría Juvenil, quienes podrán participar en categoría Cadete para facilitar la composición de equipos.

- **CATEGORÍA JÚNIOR:**

No es posible la participación de deportistas de categorías superiores, sin embargo, con la intención de facilitar la composición de equipos, se permite que los deportistas de categoría Júnior, participen en categorías superiores haciendo pareja con otro deportista de mayor edad.

- **CATEGORIAS SENIOR, VETERANOS Y MASTER**

Los equipos siempre competirán en la categoría del de MAYOR edad de los dos miembros del equipo.

En caso de haber menos de 3 inscripciones en alguna de las categorías, se procedería a agrupearlas en otra en función de las circunstancias descritas anteriormente.



REGLAMENTO DE COMPETICIÓN DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

ARTICULO 2: SISTEMA DE COMPETICIÓN

1. El sistema de competición trata de valorar y clasificar la ejecución técnica de equipos compuestos por dos personas, pudiendo ser éste masculino, femenino o mixto.
2. El sistema de calificación será por puntuación a dos vueltas clasificatorias por puntuación y una ronda final por banderas que determinaría el primer y segundo clasificados, sacados éstos de los 2 equipos con mejor puntuación tras la suma de las dos rondas anteriores.
3. En cada vuelta se hará un ejercicio con ataques alternos entre los componentes del mismo equipo, que deberán ajustarse a unos criterios que se expondrán más adelante.
4. Los equipos competidores habrán sido sorteados de forma que conozcan el orden de salida en cada vuelta, habiendo un sorteo para cada vuelta.
5. Todos los equipos forman en el Tatami delante de los jueces y formalizan los saludos. Estos serán dirigidos por Juez central; Shomen Ni Rei, extendiendo las manos con las palmas hacia delante y a la mesa oficial del campeonato y Otagei Ni Rei, solo comando de voz, para el saludo mutuo entre jueces y competidores. A continuación, despejan el Tatami para después salir en el orden establecido por el sorteo.
6. El equipo designado para salir, se colocará en la parte frontal del tatami, quedando el competidor con Keikogi (chaqueta azul) a la derecha del juez central, mientras que su compañero lo hará a la izquierda.
7. Saldrán hacia el centro del tatami en donde se colocarán para iniciar su trabajo.
8. Tras realizar los 2 saludos pertinentes (Shomen-ni-Rei y Otagai-ni-Rei) y comenzarán el ejercicio a la señal del juez central.
9. Mientras tanto el siguiente equipo estará preparado esperando fuera del tatami su turno, para posteriormente repetir el proceso.
10. Los dos componentes de cada equipo, deberán mostrar sus habilidades técnicas en el transcurso de un ejercicio que tiene las siguientes características:
 - Primero saldrá un equipo.
 - Atacarán de forma alterna, invirtiéndose los roles de Tori y Uke cada técnica.
 - Pudiendo atacar desde el mismo lugar en que finalizaron el ejercicio anterior.
 - En el orden establecido para cada vuelta (ver tablas).
 - Respetando las transiciones (con Zanshin, distancia y Kamae).
 - El primero en atacar será quien se encuentre a la derecha del juez central (izquierda de la mesa central / quien lleva Keikogi).
 - Ante ataques variados y con respuestas también variadas.



REGLAMENTO DE COMPETICIÓN DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

11. Al acabar el ejercicio realizarán los saludos pertinentes, haciendo primero el Otagai-ni-Rei y luego el Shomen-ni-Rei, y se dirigirán fuera del tatami por el mismo lugar que entraron.
12. En todas la categorías se deberá utilizar un palo de madera de entre 50 y 60 cm. de longitud; con un grosor entre 2,5 y 3 cm.
13. En categorías Junior, Senior, Veteranos y Master, tendrán que utilizar un cuchillo de una longitud entre 20 y 30 cm., siendo de madera o metal, sin bordes o aristas que puedan ser susceptibles de causar cortes o heridas.
14. Las armas se colocarán en la línea roja de seguridad delante de la mesa central para que los contendientes dispongan de ellas en el transcurso del ejercicio (en la segunda vuelta).
15. Para el uso de las armas se procederá de la siguiente manera:
 - El competidor que hace uso del palo (Tanbo) en primera instancia, deberá arrodillar una pierna para recogerlo.
 - Después de la utilización de ambos contendientes, procederá a depositarlo en su sitio antes de recoger el cuchillo (Tanto).
 - En categorías Junior, Senior, Veteranos y Master, al acabar el último desarme, el cuchillo lo colocará en el cinturón, zona espalda, antes de los saludos finales establecidos.
 - La demora en las transiciones de recogida de armas será penalizable.
 - De la misma manera, los desarmes deberán ser rigurosamente ejecutados.



REGLAMENTO DE COMPETICIÓN DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

ORGANIZACIÓN DE LA CONTIENDA

CATEGORÍAS INFANTIL, JUVENIL Y CADETE

PRIMERA VUELTA

Técnicas básicas - 2 grupos técnicos (6 + 3 = 9).

ATAQUE	RESPUESTA	GRUPO TÉCNICO	
1º	ATE-WAZA	<i>Codos y Rodillas</i>	ATEMI-WAZA
2º			
3º	TE-WAZA	<i>Puño y Mano</i>	
4º			
5º	KERI-WAZA	<i>Directas y Circulares</i>	
6º			
7º	ASHI	<i>Pierna</i>	NAGE-WAZA
8º	KOSHI	<i>Cadera</i>	
9º	TE	<i>Brazo</i>	

Los ataques serán libres, valorándose tanto la calidad técnica de las realizaciones, como la de los fundamentos que lo componen, que deberán a su vez ser variados:

- Tai-Sabaki (Tenshin, Tenkan, Kaeshin y Kusshin)
- La variedad en defensa (debiendo estar repartidos entre ataques y sujeciones al 50%), así como la energía y determinación con la que sean realizados.

El ejercicio se efectuará en el orden establecido en la tabla, premiando la calidad, dificultad y variedad de las ejecuciones técnicas.

En el caso de los Atemi, entre otros se distinguen:

- MA-AI - Distancia.
- KAMAE - Guardia.
- METSUKE - Mirada.
- ZANSHIN - Atención post-ejecución.

La coordinación, fluidez, velocidad, la vivencia y sentido de la realidad (eficacia) serán elementos calificados positivamente.

Se evitarán los blocajes defensivos.

La falta de fluidez (Nagare), y de acompañamiento defensivo (Musubi) serán penalizados.

Todas las técnicas defensivas irán acompañadas del correspondiente Sabaki. De no ser así, serán penalizados de forma proporcional a la cantidad de omisiones apreciadas.

La correcta ejecución técnica no está reñida con la vistosidad y la espectacularidad, pero ésta en ningún caso deberá prevalecer sobre el rigor técnico y el realismo de la acción.



REGLAMENTO DE COMPETICIÓN DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

El protagonismo en esta vuelta ha de darse a los fundamentos que configuran cada grupo técnico, más que a cantidad y/o variedad de técnicas; por tanto, solo se podrá realizar una respuesta simple en cada aplicación.

En los Nage–Waza podrán realizarse técnicas de Katame-Waza en el suelo (**excluyendo Osaekomi-Waza**), habida cuenta de que son gestos controlados y en estático, que no suponen riesgo para la integridad de Tori. Además, contribuyen a dar una mayor variedad y riqueza al trabajo técnico (quedan excluidas las estrangulaciones en este apartado).

No podrá realizarse más de un Todome por aplicación.

En las respuestas por Atemi, solo y exclusivamente se realizarán aquellos indicados en la normativa, no pudiendo encadenarlos con atemis de otros subgrupos, ni con Kansetsu o Nage.

SEGUNDA VUELTA

Técnicas avanzadas - 5 tipos de agresiones distintas (5 x 2 = 10).

		ATAQUE		RESPUESTA
SUJECIÓN	1º	AGARRE		Libre
	2º	AGARRE		Libre
	3º	PRESA		Libre
	4º	PRESA		Libre
ATAQUE	5º	ATAQUE DE BRAZO		Libre
	6º	ATAQUE DE BRAZO		Libre
	7º	PATADA		Libre
	8º	PATADA		Libre
ARMA	9º	PALO		Libre
	10º	PALO		Libre

Todos los ataques deberán ser distintos, pudiendo ser realizados ataques dobles por parte de Tori (atacante) siempre y cuando se atenga a las especificaciones exigidas; es decir en caso de encadenamiento o combinación de ataques, el último de ellos se corresponderá con el establecido en la tabla.

Por otro lado, las respuestas serán libres por parte de Uke (defensor), para los Atemis y Proyecciones, quedando excluido el uso de luxaciones y estrangulaciones como en el caso de la vuelta anterior.

Se podrán realizar también movimientos encadenados o combinados como réplica ante los ataques.

Las técnicas en el suelo deberán ser culminadas con una técnica resolutive (Todome), valorándose la variedad de recursos en esta área.



REGLAMENTO DE COMPETICIÓN DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

En los Nage–Waza podrán realizarse técnicas de Katame-Waza en el suelo, habida cuenta de que son gestos controlados y en estático, que no suponen riesgo para la integridad de Tori. Además, contribuyen a dar una mayor variedad y riqueza al trabajo técnico (quedan excluidas las estrangulaciones en este apartado).

En las respuestas contra palo, deberá desarmarse al compañero (de pie o en el suelo), evitando perder el control del arma al realizarlo.

El palo deberá ajustarse a las características exigidas.

TERCERA VUELTA

Se corresponde con la final en este grupo. Los finalistas, saldrán de las dos mejores puntuaciones obtenidas tras la suma de las dos vueltas anteriores.

El campeón será el resultante de un tercer encuentro por banderas entre los dos mejores equipos que habrán de realizar un ejercicio consistente en:

- 6 aplicaciones alternas.
- 3 cada uno de los miembros del equipo.
- Sacadas de entre las aplicaciones de las 2 vueltas anteriores.
- Sin utilización de armas.



REGLAMENTO DE COMPETICIÓN DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

CATEGORÍAS JUNIOR, SENIOR, VETERANOS Y MASTER

PRIMERA VUELTA

Técnicas básicas - 4 grupos técnicos (3 + 3 + 1 + 3 = 10).

ATAQUE	RESPUESTA	GRUPO TÉCNICO
1º	ATE-WAZA	ATEMI-WAZA
2º	TE-WAZA	
3º	KERI-WAZA	
4º	KOTE-WAZA	KANSETSU-WAZA
5º	UDE-WAZA	
6º	KATA-WAZA	
7º	SHIME-WAZA	SHIME-WAZA
8º	ASHI-WAZA	NAGE-WAZA
9º	KOSHI-WAZA	
10º	TE-WAZA	

Los ataques serán libres, valorándose la variedad de los mismos (debiendo estar repartidos entre ataques y sujeciones al 50%), así como la energía y determinación con la que sean realizados.

El ejercicio se efectuará en el orden establecido en la tabla, premiando la calidad, dificultad y variedad de las ejecuciones técnicas.

La coordinación, fluidez, velocidad, la vivencia y sentido de la realidad serán elementos calificados positivamente.

La correcta ejecución técnica no está reñida con la vistosidad y la espectacularidad, pero ésta en ningún caso deberá prevalecer sobre el rigor técnico y el realismo de la acción.

Se podrán realizar Renzoku-Waza como respuesta (técnicas encadenadas del mismo grupo, es decir Atemi con Atemi, Kansetsu con Kansetsu, o Nage con Nage).

En el caso de las luxaciones está permitido derribar con una proyección siempre que esta venga derivada de la propia luxación (**no Renraku / sería penalizable**). De la misma manera los ataques podrán ser más de uno en cada agresión, contando como definitivo el último (a efectos de contabilizarlo como ataque o sujeción).



REGLAMENTO DE COMPETICIÓN DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

SEGUNDA VUELTA

Técnicas avanzadas - 6 tipos de agresiones distintas (6 x 2 = 12).

		ATAQUE	RESPUESTA
SUJECIÓN	1º	AGARRE	Libre
	2º	AGARRE	Libre
	3º	PRESA	Libre
	4º	PRESA	Libre
ATAQUE	5º	ATAQUE DE BRAZO	Libre
	6º	ATAQUE DE BRAZO	Libre
	7º	PATADA	Libre
	8º	PATADA	Libre
ARMA	9º	PALO	Libre
	10º	PALO	Libre
	11º	CUCHILLO	Libre
	12º	CUCHILLO	Libre

Todos los ataques deberán ser distintos, pudiendo ser realizados ataques dobles por parte de Tori (atacante) siempre y cuando se atenga a las especificaciones exigidas; es decir en caso de encadenamiento o combinación de ataques, el último de ellos se corresponderá con el establecido en la tabla. Por otro lado, las respuestas serán libres por parte de Uke (defensor), pudiendo realizar también movimientos encadenados o combinados como réplica ante los ataques. Las técnicas en el suelo deberán ser culminadas con una técnica resolutiva (Todome), valorándose la variedad de recursos en las distintas aplicaciones.

En el Nage-Waza podrán realizarse grupos avanzados (Makikomi, Sutemi, Hikkomi, Bassami) En las respuestas contra armas, deberá desarmarse al compañero con rigurosa eficiencia (de pie o en el suelo), evitando perder el control del arma al realizarlo. Las transiciones en los cambios de armas deberán ser fluidas, penalizándose la demora en este apartado.

Al acabar el último desarme, el cuchillo se guardará en la espalda (cinturón), y terminarán con los saludos pertinentes.

TERCERA VUELTA

Encuentro por banderas entre los dos mejores equipos que habrán de realizar un ejercicio consistente en:

- 10 aplicaciones alternas.
- 5 cada uno de los miembros del equipo.
- Sacadas de entre las aplicaciones de las 2 vueltas anteriores.



REGLAMENTO DE COMPETICIÓN DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

ARTICULO 3: PUNTUACIÓN

1. Los baremos de puntuación para cada vuelta serán:

- 1ª Vuelta de 6 a 8
- 2ª Vuelta de 7 a 9
- 3ª Vuelta, FINAL Banderas

2. Primera y segunda vuelta:

En cada vuelta se utilizarán todas las décimas de cada punto en las valoraciones (6'1-6'2-6'3-6'4-6'5-6'6-6'7-6'8-6'9-7'0.....,etc.).

3. Resolución de empates:

En caso de empate tras la realización de las dos vueltas, éste se resolverá atendiendo a la nota más alta de la segunda vuelta (suma de las tres puntuaciones válidas). Si persiste el empate en esta segunda vuelta, se aplicarán los siguientes criterios de desempate:

1. Mínima más alta de las puntuaciones válidas de la 2ª vuelta.
2. Máxima más alta de las puntuaciones válidas de la 2ª vuelta.
3. Mínima más alta de las puntuaciones eliminadas de la 2ª vuelta.
4. Máxima más alta de las puntuaciones eliminadas de la 2ª vuelta.

Si todos los criterios considerados en los casos anteriores no resuelven el EMPATE, los equipos empatados realizarán nuevamente la segunda vuelta, obteniendo una nueva puntuación diferenciada que resuelva esta circunstancia.

Esta nueva puntuación solo se tendrá en cuenta para el desempate, manteniéndose la nota inicial para respetar el orden clasificatorio en el pase de vuelta.

4. Tercera vuelta, FINAL:

Se corresponde con la final en este grupo. Los finalistas, saldrán de las dos mejores puntuaciones obtenidas, sumado los puntos conseguidos en la primera y segunda vueltas una vez que se hayan restado la máxima y la mínima de cada ronda.

Este tercer encuentro entre ambos será por el sistema de banderas, del que deberá salir el vencedor de la contienda.

El orden de salida en la final será de la siguiente manera; los equipos contendientes que hayan obtenido el menor sumatorio de los dos equipos finalistas tras la suma de la primera y segunda vuelta, saldrán en primer lugar con el cinto Aka y los de mayor puntuación en segundo lugar con el cinto Ao.

El encuentro será evaluado por el Panel Arbitral designado que levantarán la bandera (Aka-Ao) distinguiendo al mejor de los dos equipos contendientes.



REGLAMENTO DE COMPETICIÓN DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

ARTICULO 4: CRITERIOS DE VALORACION

Para la valoración del ejercicio podemos establecer cuatro criterios de carácter general, que han de servirnos como guía, para establecer una valoración lo más rigurosa y objetiva.

Se trata de poner de acuerdo a los distintos jueces a cerca de aquellos elementos intervinientes en una ejecución correcta; velando de esta manera, tanto por la homogeneidad de criterio, como por el mantenimiento del nivel técnico en el desarrollo de la competición. Estos criterios, son los siguientes:

1–REALIZACIÓN – Se trata de los elementos mínimos establecidos en el reglamento, respecto del orden de ejercicios y grupos técnicos a tratar.

El cambio u omisión de alguno de ellos podrá considerarse como falta grave:

- 1.Reglamento – Exigido cumplimiento.
- 2.Normas – Protocolo de actuación.
- 3.Formas de ataque – Las establecidas y realizadas con sinceridad.
- 4.Formas de respuesta – Según categoría y vuelta.
- 5.Atacante – Criterios de actuación.
- 6.Defensor – Criterios de actuación.

2–EJECUCIÓN - Referido al nivel técnico desarrollado por ambos representantes del equipo.

El dominio de los fundamentos implícitos a cada grupo técnico, serán valorados de forma preponderante en las distintas ejecuciones:

- 1.Calidad y Claridad – Bien ejecutadas y visiblemente expuestas.
- 2.Variedad – No solo de técnicas sino también de fundamentos.
- 3.Diversidad – De recursos en cuanto a grupos y subgrupos técnicos.
- 4.Dificultad – Valorándose la complejidad y el riesgo en su ejecución.
- 5.Sincronización – Armonía entre los movimientos de Tori y Uke.
- 6.Transiciones – Cuidadas, elevaciones y Zanshin correctos.



REGLAMENTO DE COMPETICIÓN DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

3– APLICACIÓN – Entendiéndose por ello el nivel de eficacia y eficiencia mostrado en el transcurso de los ejercicios.

El realismo en las acciones debe ser manifiesto:

- 1.Eficiencia – Efectivo, no efectista, economía de esfuerzo.
- 2.Energía – Transmitiendo eficacia a las acciones.
- 3.Fluidez – Necesaria para el aprovechamiento de la energía de ambos.
- 4.Velocidad – Que demuestre veracidad en las acciones.
- 5.Foco – Precisión en los gestos.
- 6.Control – De la técnica y del compañero.

4– EXPRESIÓN – La capacidad para transmitir la vivencia en el desarrollo de la prueba, será valorada de forma significativa.

- 1.Mirada – Transmitiendo la intención.
- 2.Vivencia – Sintiendo y creyéndose lo que se hace.
- 3.Ritmo – Entre las técnicas y en el desarrollo de las combinaciones.
- 4.Actitud – Marcialidad.
- 5.Plasticidad – Belleza en las acciones.
- 6.Comunicación – Capacidad de transmitir y emocionar vivencias.



REGLAMENTO DE COMPETICIÓN DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

CUADRO RESUMEN

CRITERIOS GENERALES DE VALORACIÓN			
1 REALIZACION	<i>Reglamento</i>	2 EJECUCIÓN	<i>Calidad-claridad</i>
	<i>Normas</i>		<i>Variedad</i>
	<i>Kogeki-kata</i>		<i>Diversidad</i>
	<i>Hangeki-kata</i>		<i>Dificultad, Riesgo</i>
	<i>Tori – atacante</i>		<i>Sincronización</i>
	<i>Uke – defensor</i>		<i>Transiciones</i>
3 APLICACION	<i>Eficiencia</i>	4 EXPRESION	<i>Mirada</i>
	<i>Energía</i>		<i>Vivencia</i>
	<i>Fluidez</i>		<i>Ritmo</i>
	<i>Velocidad</i>		<i>Actitud</i>
	<i>Foco</i>		<i>Plasticidad</i>
	<i>Control</i>		<i>Transmisión</i>

ELEMENTOS DE VALORACION EN LA 1ª VUELTA

Los competidores deberán atenerse a las orientaciones y condicionantes establecidos en el reglamento, así como respetar los fundamentos intrínsecos a la correcta ejecución de las técnicas mostradas; penalizándose los errores, omisiones y deficiencias observables.

ATEMI

1. Distancia Preventiva antes del ataque – To-Ma-ai.
2. Esquiva en la defensa – Tai-Sabaki.
3. Distancia Ejecutiva en el golpe – Ma-ai.
4. Correcta forma técnica – Waza.
5. Precisión y control en el golpe – Sundome.
6. Potencia en la acción – Kime.
7. Grito – Kiai.
8. Distancia de Seguridad tras el golpe – Zanshin.
9. Desplazamiento de retirada tras el golpe – Hikite-Kamae.
10. Mirada – Metsuke.



REGLAMENTO DE COMPETICIÓN DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

KANSETSU (exceptuando categorías juvenil y cadete)

1. Esquiva en la defensa.
2. Fluidez en la defensa.
3. Fluidez en la ejecución de la técnica (Omote-Ura).
4. Desplazamiento en la ejecución de la técnica.
5. Mirada global (al adversario, no a las manos) Enzan-No-Metsuke.
6. Correcta utilización de la palanca articular.
7. Control de la articulación.
8. Fluidez en la transición al Todome (Katame).
9. Correcta situación y colocación para el Todome.
10. Correcta finalización (Okiagari, Kamae, Ma-ai).

NAGE

1. Desplazamiento-Esquiva en la defensa (Uke – Sabaki).
2. Fluidez en la defensa – No frenar la fuerza de Tori (Musubi).
3. Mirada global (al adversario, no a las manos) Enzan-No-Metsuke.
4. Desequilibrio de Tori – Kuzushi.
5. Correcta colocación y sincronización para el derribo – Tsukuri.
6. Correcta aplicación de la palanca - Kake (Tori no asiste).
7. Exclusiva utilización de la fuerza útil – Evitar exceso de fuerza (Ikyoi).
8. Fluidez en la transición al Todome (Katame).
9. Correcta situación y colocación corporal para el Todome.
10. Correcta finalización Separándose (Okiagari, Kamae, Ma-ai).



REGLAMENTO DE COMPETICIÓN DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

ELEMENTOS DE VALORACION EN LA 2ª VUELTA

Se establecen los mismos criterios que en la vuelta anterior, si bien en este caso las ejecuciones técnicas vienen determinadas por los KOGEKI (formas de ataque), en vez de los HANGEKI (formas de respuesta) de la primera vuelta.

JUTAI-WAZA (Sujecciones) Agarres y presas

- 1.La sujeción deberá ser realizada enérgicamente.
- 2.Uke realizará un Atemi preparatorio cuando sea preciso.
- 3.Se ejecutará una técnica correcta y libre adecuada a la situación (Ha-Waza, Atemi-Waza, Kansetsu-Waza, Nage-Waza o Shime-Waza).
- 4.Se evitará el empleo de fuerza innecesaria (Ikyoi).
- 5.Tori no debe asistir (Tirarse con su fuerza).
- 6.La técnica deberá culminarse con técnica resolutive y/o sumisión.
- 7.Fluidez en la transición al Todome (Katame).
- 8.Correcta situación y colocación corporal para el Todome.
- 9.Mirada global (al adversario, no a las manos) Enzan-No-Metsuke.
- 10.Correcta finalización (Okiagari, Kamae, Ma-ai).

SEME-WAZA (Ataques) De brazo y pierna

- 1.El ataque será realizado enérgicamente, pudiendo ser doble o múltiple.
- 2.Uke realizara desplazamientos o esquivas para anular los ataques.
- 3.Se ejecutará una técnica correcta y libre adecuada a la situación.
- 4.Se evitará el empleo de fuerza innecesaria (Ikyoi).
- 5.Tori no debe asistir (tirarse con su fuerza).
- 6.La técnica deberá culminarse con técnica resolutive y/o sumisión.
- 7.Fluidez en la transición al Todome (Katame).
- 8.Correcta situación y colocación corporal para el Todome.
- 9.Mirada global (al adversario, no a las manos) Enzan-No-Metsuke.
- 10.Correcta finalización (Okiagari, Kamae, Ma-ai).



REGLAMENTO DE COMPETICIÓN DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

BUKI-WAZA (Armas) Con palo y cuchillo

- 1.El ataque será realizado enérgicamente, pudiendo ser doble o múltiple.
- 2.Uke realizara desplazamientos o esquivas para anular los ataques.
- 3.En todo momento se tendrá control de la mano o arma que la empuña.
- 4.Se ejecutará una técnica correcta y libre adecuada a la situación.
- 5.Se procederá a desarmar a Tori, en el momento que considere oportuno.
- 6.Finalización con técnica resolutive, de control o sumisión.
- 7.Fluidez en la transición al Todome (Katame).
- 8.Correcta situación y colocación corporal para el Todome.
- 9.Mirada global (al adversario, no al arma) Enzan-No-Metsuke.
- 10.Correcta finalización (Okiagari, Kamae, Ma-ai).

FINALIZACIONES – Como deben acabarse los ejercicios técnicos:

- 1.Tras ATEMI – ZANSHIN – con Distancia, Mirada y Guardia. No técnica de luxación ni proyección posterior (en la primera vuelta).
- 2.Tras SUTEMI – con Todome.
- 3.Tras cuchillo desarme de forma adecuada.
- 4.Al finalizar cuchillo, en ultima técnica guardarlo a la espalda.
- 5.No Finalizar por inmovilización, sino Todome.
- 6.Finalizaciones con armas sin golpear o cortar con ellas (desarme o amenaza).



REGLAMENTO DE COMPETICIÓN DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

ERRORES A EVITAR

1. Adecuación de ejercicio técnico al ejecutante.
2. Transiciones largas (ritmo adecuado y variado).
3. Distancia pre y post técnica.
4. Ataques poco rigurosos y eficientes, sin intención.
5. Falta de Kuzushi en Nage-Waza y o exceso de fuerza para proyectar.
6. Falta de Tai-Sabaki.
7. Técnicas cortadas, sin Nagare (coger y luego hacer).
8. Excesiva asistencia de Tori.
9. Técnicas sin finalización (Sutemi).
10. Rodar en exceso tras caída o levantarse.
11. Desarmes poco rigurosos.
12. Rematar con cuchillo.

PREMIOS – Podrá incrementarse la valoración del ejercicio en función de:

1. CALIDAD – Claridad y limpieza en el gesto.
2. VARIEDAD – De fundamentos, ataques y respuestas, transiciones, elevaciones.
3. DIVERSIDAD - (Técnicas y grupos técnicos).
4. DIFICULTAD: Técnicas aéreas (no más de 3 por vuelta).
5. RITMO – Sincronización, coreografía, imagen general.

ELEMENTOS DE VALORACION EN LA 3ª VUELTA

Serán tenidos en cuenta los elementos de valoración concernientes al trabajo técnico realizado y que figuran reflejados en la valoración de las vueltas anteriores.



REGLAMENTO DE COMPETICIÓN DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

ARTICULO 5: EL TIEMPO DE LA PRUEBA

1. El tiempo en las tres vueltas de la competición en las categorías Infantil, Juvenil y Cadete será como máximo de 2'.
2. El tiempo en la primera y tercera vuelta de la competición en las categorías Junior, Senior, Veteranos y Master será como máximo de 2'. El tiempo de la segunda vuelta en estas categorías será como máximo de 2' 20", al tener que realizar en esta vuelta 2 técnicas más que en las otras vueltas mencionadas.
3. El crono se pondrá en marcha cuando se realice el saludo hacia el juez central, saludo antes de iniciar el ejercicio y se parará en el saludo final hacia el juez central una vez terminado el ejercicio.
4. Será el Cronometrador de mesa el encargado de supervisarlo, elevando la Tarjeta Roja hacia el juez central en el caso de superar en cinco segundos los límites máximos de tiempo antes descritos en cada una de las categorías y vueltas.
5. Solo el juez central mostrará la paleta con la nota 0 cuando el cronometrador eleve la tarjeta roja.

ARTICULO 6: PENALIZACIONES

Para una mejor valoración, distinguiremos entre:

- 1. DESCALIFICACIÓN:** Un equipo puede ser descalificados por cualquiera de los siguientes motivos:
 - a. Pausa inequívoca o detención en la ejecución.
 - b. Realizar técnicas o ejercicio con descontrol que pudiera conllevar a lesiones graves.
 - c. Mala conducta o no seguir las instrucciones del Juez central.
 - d. Superar los 5" de tolerancia, del tiempo marcado como máximo en la prueba disputada.

Solo el juez central levantará la paleta con la nota 0.



REGLAMENTO DE COMPETICIÓN DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

2. FALTAS: Conllevarán la resta de décimas en la evaluación del ejercicio.

Las faltas se clasificarán en tres tipos en función de su gravedad, leves, moderadas y graves:

Leves: restarán de 1 a 2 décimas. No afectan al desarrollo técnico, si al organizativo y/o estético.

- a. Transiciones largas.
- b. Excesiva teatralidad.
- c. Excesiva asistencia de Tori.
- d. Dimensiones armas incorrectas.
- e. Salida del Tatami.
- f. Cualquier gesto técnico carente de los fundamentos que lo definen, así como los movimientos que, buscando la espectacularidad, se alejan de la realidad.

Moderadas: restarán de 3 a 4 décimas. Afectan a la técnica de manera parcial.

- a. Falta de sincronización.
- b. Ligerero desequilibrio.
- c. Tai-Sabaki insuficientes o incorrectos durante todo el ejercicio.
- d. Realizarse más de un Todome por aplicación.

Graves: restarán de 5 a 8 décimas. Errores que afectan a la eficacia de la técnica.

- a. No defiende, se para en mitad de la técnica.
- b. Olvido evidente.
- c. Caída del arma.
- d. Omisión o cambio del orden del ejercicio establecido en la tabla.



REGLAMENTO DE COMPETICIÓN DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

REGLAMENTO DE KITEI



REGLAMENTO DE COMPETICIÓN DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

ARTICULO 1: ORGANIZACIÓN DE LA COMPETICIÓN

TIPOS

TANDOKU: Kihon-Kata Individual. (masculino o femenino).

FUTARI: Kihon-Kata Dúo. (masculino, femenino o mixto, indistintamente).

CATEGORÍAS

Las edades de participación en cada categoría estarán referidas al año de nacimiento, quedando establecidas de la siguiente manera:

1. INDIVIDUAL TANDOKU.

DANSEI-MASCULINO y JOSEI-FEMENINO

- INFANTIL 10-11 AÑOS
- JUVENIL: 12 y 13 años.
- CADETE: 14 y 15 años.
- JÚNIOR: 16 y 17 años.
- SÉNIOR: 18 a 30 años.
- VETERANOS: 31 a 45 años.
- MÁSTER: A partir de 46 años.

2. PAREJAS (MIXTO) FUTARIGUMI.

- Sin limitación por edad (Categoría) o sexo (Modalidad).



REGLAMENTO DE COMPETICIÓN DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

ARTICULO 2: SISTEMA DE COMPETICIÓN

1. El sistema de competición trata de valorar la ejecución técnica y valorar a los participantes por su nivel de habilidad; quedando el método de clasificación establecido a **TRES RONDAS Y FINAL**, siendo las dos primeras por puntuación y la tercera mediante un sistema de eliminatoria directa o banderas.

2. La finalidad de este método, persigue que, a lo largo de las rondas, los competidores puedan mostrar el dominio de habilidades diferentes, en cada una de ellas; además de hacerlo en áreas que están íntimamente ligadas a los recursos propios de nuestro sistema.

3. Las directrices que han de regular cada vuelta son las siguientes:

En todas las vueltas se realizará un ejercicio de veinticuatro movimientos (desplazamientos),

en la que una parte del mismo será común y obligatoria (**SHITEI**); y otra parte será optativa y libre (**SENTEI**) en la que cada competidor podrá realizar los gestos técnicos que estime oportunos.

SHITEI-WAZA - Parte del ejercicio obligatoria, con 24 desplazamientos predefinidos que conforman un Enbusen concreto a través del cual deben ejecutar los movimientos establecidos en cada vuelta. Dentro de este apartado se encuentran, por tanto:

- ENBUSEN - Línea de trazado del Kata obligatorio.
- TACHI - Posición adelantada básica (tipo Zenkutsu Dachi) o Natural (tipo Moto Dachi) en función del ejercicio.
- SHINTAI - Desplazamientos también obligatorios por los que se debe transitar a lo largo del Kihon Kata.

SENTEI-WAZA - Parte del ejercicio seleccionada, optativa u opcional, pudiendo el competidor escoger entre el repertorio genérico existente; aquellos que considere más adecuados, para poner de manifiesto su nivel técnico y dominio del ejercicio. Dentro de este apartado cabe considerar:

- TOKUI-WAZA - Técnicas preferidas.
- TE-WAZA - Técnicas de puño, mano o codo.
- BUKI-WAZA - Técnicas con armas (Hanbo, Tanbo, Tanto y Nawa).

4. En las tres vueltas/rondas se realizarán los ejercicios en posición adelantada, tipo Zenkutsu Dachi (si el golpe es con Kime) o posiciones más elevadas, tipo Moto Dachi, si el movimiento es más fluido, para darle continuidad al gesto, permitiendo así una mayor velocidad de ejecución.

5. Por su parte, cada vuelta/ronda está sujeta a la realización de unos grupos técnicos concretos y establecidos, con arreglo a los siguientes criterios:



REGLAMENTO DE COMPETICIÓN DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

1ª VUELTA

Las técnicas serán obligatoriamente de brazo (puño, mano o codo), teniendo el competidor entera libertad para escoger de entre su repertorio técnico, aquellas que considere puedan dar mejor muestra de su capacidad; para lograr una mejor valoración y mayor puntuación. Entre éstas:

- **UKE-WAZA** - Técnicas de defensa y bloqueo.
- **TE-WAZA** - Técnicas de mano o puño (TSUKI-WAZA Y UCHI-WAZA).
- **ATE-WAZA** - Técnicas de choque o impacto (ENPI-WAZA).

Las técnicas podrán ser simples, es decir, un golpe por dirección, o podrán ser encadenamientos (Renzoku-Waza) dobles o triples o múltiples, pudiendo mezclarlos de la forma que estime conveniente.

2ª VUELTA

En esta vuelta, el competidor, deberá realizar el ejercicio con un arma de su elección de entre las siguientes:

- **HANBO** - Palo medio debiendo asirlo con ambas manos.
- **TANBO** - Palo corto para empuñar con una sola mano, si bien puede cambiar de mano o de tipo de agarre en el transcurso del ejercicio.
- **TANTO** - Cuchillo de entrenamiento, pudiendo también, cambiarlo de mano y de tipo de agarre.
- **NAWA** - Cuerda de entrenamiento, como ejemplo de arma flexible.

3ª VUELTA

En esta ocasión, deberá ejecutar los movimientos con la utilización de dos armas, una en cada mano, permitiéndose que éstas sean iguales o diferentes y pudiendo elegir entre:

- **TANBO** - Palo corto.
- **TANTO** - Cuchillo de entrenamiento.
- **NAWA** - Cuerda como Arma Flexible.

Las armas tendrán unas dimensiones y características concretas y establecidas, a fin de que ningún competidor se vea condicionado (favorecido o perjudicado) por ello.



REGLAMENTO DE COMPETICIÓN DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

CARACTERÍSTICAS DE LAS ARMAS-BUKI

En los ejercicios correspondientes a la segunda y tercera ronda, queda establecida la utilización de las mencionadas armas que, como no puede ser de otra manera, deberán poseer unas características concretas, a fin de:

- Generar seguridad en el practicante.
- Seguir unos criterios de homogeneidad y estética.
- Permitir competir en igualdad de condiciones.
- Cierta grado de permisividad en cuanto a las dimensiones, que permita la adecuación al competidor (por su estatura, edad, peso...)

Quedan por tanto establecidos los siguientes parámetros respecto de las características de las mismas:

PALO MEDIO - HANBO

- Será de madera.
- De un peso que requiera la utilización de las dos manos para su uso.
- De un grosor no inferior a 3 cm.
- De tamaño variable (entre 70 y 90 cm.), si bien puede tomarse como medida-referencia de longitud desde el suelo a su cadera.

PALO CORTO - TANBO

- Será de madera.
- De un peso que pueda utilizarse con una sola mano.
- De un grosor no inferior a 2'5 a 3 cm.
- De tamaño variable (entre 50 y 65 cm.), si bien puede tomarse como medida-referencia de longitud su envergadura, desde la axila a mano.

CUCHILLO - TANTO

- Será de metal, para mayor visibilidad. Sin filo, corte o aristas que comprometan la seguridad.
- De un solo filo visible (no daga), que permita determinar la orientación y agarre del arma.
- De un tamaño variable (entre 20 y 30 cm./estándar), si bien puede tomarse como medida-referencia la longitud de su antebrazo, de forma que facilite su visibilidad sin comprometer su maniobrabilidad.



REGLAMENTO DE COMPETICIÓN DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

CUERDA - NAWA –. *Como ejemplificación de arma flexible.*

- Será de Cordino (escalada).
- De color lo más uniforme posible (blanco, para un mejor contraste con la chaqueta azul).
- Con la suficiente flexibilidad que permita amplia gama de movimientos.
- Pudiendo llevar un nudo en cada extremo para mejorar peso e inercias
- De tamaño variable (entre 50 y 65 cm./estándar), si bien puede tomarse como medida-referencia de longitud su envergadura, desde la axila a mano.

NOTA: Consultar el APÉNDICE 3 para el esquema de los desplazamientos.

ORGANIZACIÓN DE LA CONTIENDA

1. Los competidores o equipos serán sorteados de forma aleatoria para establecer el orden de salida en la primera vuelta. El orden de salida en la segunda vuelta será en orden inverso a la clasificación obtenida en la vuelta precedente. Los enfrentamientos de la tercera vuelta también estarán determinados por la puntuación obtenida en la vuelta anterior.
2. Todos los equipos forman en el tatami delante de los jueces y formalizan los saludos.
3. A continuación, despejan el tatami para después salir en el orden establecido por el sorteo.
4. El competidor/equipo designado para salir, se colocará en la parte frontal del tatami, que saldrá hacia el centro del mismo en donde se colocará para iniciar su trabajo.
5. Tras realizar el saludo pertinente comenzará el ejercicio a la señal del juez central.
6. Mientras tanto el siguiente competidor o equipo estará preparado esperando fuera del tatami su turno, para posteriormente repetir el proceso cuando le indiquen.
7. Los competidores irán provistos de sus respectivas armas para el desarrollo de su ejercicio, las cuales, serán supervisadas por el arbitrador antes de la salida para verificar su validez.
8. En las dos primeras rondas será por puntuaciones y la tercera enfrentará a cuatro competidores en dos encuentros:
 - Primero con cuarto.
 - Segundo con tercero.
9. Los competidores se distinguirán en esta última ronda mediante Cinto rojo (AKA) uno y azul (AO) el otro (las anteriores su cinto habitual).
10. Del desenlace de estos dos encuentros se establecerá la final definitiva que establecerá el primer y segundo clasificado, quedan los otros dos como terceros.
11. En el caso de los Equipos/Dúo, podrán distribuirse en el tatami de la forma que consideren oportuna, siempre y cuando no salgan del mismo.



REGLAMENTO DE COMPETICIÓN DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

ARTICULO 3: PUNTUACIÓN

1. Los baremos de puntuación para cada vuelta serán:

- 1ª Vuelta de 6 a 8.
- 2ª Vuelta de 7 a 9.
- 3ª Vuelta Banderas.

En cada vuelta se utilizarán todas las décimas de cada punto en las valoraciones.

El número de participantes en cada vuelta será el siguiente:

- 1ª Vuelta: La totalidad de los deportistas participantes.
- 2ª Vuelta: Los 8 deportistas con mayor puntuación en la primera vuelta.
- 3ª Vuelta: Los 4 deportistas con mayor puntuación en la segunda vuelta.

La resolución de empates en la primera vuelta atenderá a los siguientes criterios:

1. Mínima más alta de las puntuaciones válidas de la 1ª vuelta.
2. Máxima más alta de las puntuaciones válidas de la 1ª vuelta.
3. Mínima más alta de las puntuaciones eliminadas de la 1ª vuelta.
4. Máxima más alta de las puntuaciones eliminadas de la 1ª vuelta.

La resolución de empates en la segunda vuelta atenderá a los siguientes criterios:

1. Mínima más alta de las puntuaciones válidas de la 2ª vuelta.
2. Máxima más alta de las puntuaciones válidas de la 2ª vuelta.
3. Mínima más alta de las puntuaciones eliminadas de la 2ª vuelta.
4. Máxima más alta de las puntuaciones eliminadas de la 2ª vuelta.

Si todos los criterios considerados en los casos anteriores no resuelven el EMPATE, los equipos empatados realizarán nuevamente la SEGUNDA vuelta, obteniendo una nueva puntuación diferenciada que resuelva esta circunstancia.

Esta nueva puntuación solo se tendrá en cuenta para el desempate, manteniéndose la nota inicial para respetar el orden clasificatorio en el pase de vuelta.

La tercera vuelta se resolverá bajo un formato de eliminatoria directa o banderas, enfrentando a los cuatro mejores clasificados en la ronda anterior de la siguiente forma:

- Tercer clasificado (AKA) contra segundo clasificado (AO).
- Cuarto clasificado (AKA) contra primer clasificado (AO).

Del resultado de los dos enfrentamientos anteriores saldrá una final, quedando los otros dos como terceros clasificados.

Dado que en esta última ronda por banderas se realizan dos encuentros (semifinales y finales); y habida cuenta de que los competidores enfrentados son diferentes, en la final, se podrá repetir el kata de semifinales u optar por otro distinto, siempre y cuando se ajuste a lo requerido para esta ronda (trabajo con dos armas).



REGLAMENTO DE COMPETICIÓN DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

Se aplicará este sistema de puntuación siempre y cuando hayan más de 8 competidores o equipos por categoría, en caso contrario se aplicará el sistema de puntuación Enbu.

1ª vuelta clasifica el orden de la segunda vuelta, que saldrá en orden inverso.

Hacen técnicas de Atemi (ATEMI-NO-KATA).

2ª vuelta determina los 4 que quedan y pasan a semifinales.

Hacen con 1 arma.

Hanbo-No-Kata / Tanbo-No-Kata-Shodan.

Tanto-No-Kata-Shodan / Nawa-No-Kata-Shodan.

3ª vuelta por banderas.

Hacen con 2 armas.

Tanbo-No-Kata-Nidan / Tanto-No-Kata-Nidan / Nawa-No-Kata-Nidan.

Henka-No-Kata.

4ª. FINAL por banderas.

Hacen kata libre con 2 armas.



REGLAMENTO DE COMPETICIÓN DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

ARTICULO 4: CRITERIOS DE VALORACION

La idea general, es que la valoración no debe centrarse exclusivamente en los errores. El foco debe ponerse en premiar las habilidades y no solo en sancionar las deficiencias.

Se trata en definitiva de que el campeón sea el mejor y más completo; y que muestre mayor número de habilidades en este campo.

Se hace necesario por tanto valorar:

Aspectos relativos a:

- **El ejercicio.**
- **Al competidor.**
- **El manejo del arma.**

Poniendo el foco en la calidad, variedad, dificultad.

Aspectos genéricos de atención para la valoración:

- **PREMIOS**
 - Valorando el riesgo del ejercicio.
- **PENALIZACIONES**
 - Valorando su importancia en el desarrollo general.
- **PUNTUACIONES**

Para la valoración del ejercicio podemos establecer cinco criterios de carácter general, que han de servirnos como guía, para establecer una evaluación rigurosa y objetiva.

Estos criterios tienen como objetivo orientar, a los distintos jueces, coach y competidores; a fin de establecer y delimitar los patrones idóneos en una ejecución correcta.

Se pretende con ello, favorecer una mayor homogeneidad en la valoración, así como velar por el mantenimiento del nivel técnico en el desarrollo de la competición.

Estos criterios, son los siguientes:

1 – PRESENTACIÓN – Este apartado recoge todos aquellos aspectos concernientes a protocolos, indumentaria y actitud. Cabe destacar:

- **Keikogi** – Homologado, chaqueta azul y pantalón blanco.
- **Cinturón** – El propio del competidor, en la semifinal y final uno rojo y otro azul.
- **Aseo personal** – Adecuado.
- **Desplazamientos** de aproximación y retirada del tatami.
- **Saludos** de inicio y fin.
- **Actitud** respetuosa y marcial.



REGLAMENTO DE COMPETICIÓN DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

2 – REALIZACIÓN – Se trata de los elementos mínimos y obligatorios establecidos en el reglamento, respecto del orden y dirección de los desplazamientos.

El cambio u omisión de alguno de ellos podrá considerarse como falta grave:

- **Número** -24 movimientos.
- **Desplazamientos** – Establecidos en el Kihon Kata (orientación y dirección).
- **Formas de ataque** – Regulados para cada una de las tres vueltas.
- **Tipo de arma** – Estipulados en el reglamento.

3 - EJECUCIÓN - Referido al nivel técnico desarrollado por los competidores.

El dominio de los fundamentos implícitos a cada grupo técnico, serán valorados de forma preponderante en las distintas ejecuciones:

- **Calidad** - Bien ejecutadas.
- **Claridad** – Visiblemente expuestas y limpieza en el gesto.
- **Variedad** – De técnicas, fundamentos, trayectorias, alturas.
- **Dificultad** – Valorándose la complejidad y el riesgo en su ejecución.
- **Sincronización** – Armonía entre desplazamientos y técnicas de mano u arma y también con el compañero en el caso de equipo.
- **Ritmo** – Relación entre movimiento y pausa.

4 – APLICACIÓN – Entendiéndose por ello, el nivel de eficacia y eficiencia mostrado en el transcurso de los ejercicios.

El realismo en las acciones debe ser manifiesto:

- **Eficiencia** – Economía de esfuerzo.
- **Energía** – Transmitiendo eficacia a las acciones.
- **Fluidez** – Sinergia de acción entre cuerpo (cadera, brazos) y desplazamiento (impulsos, giros).
- **Velocidad** – Demostrando veracidad en las acciones.
- **Foco** – Precisión en los gestos y trayectorias.
- **Control** – Definiéndolo en la finalización del golpe de brazo o arma.

5 – EXPRESIÓN – La capacidad para transmitir la vivencia en el desarrollo de la prueba, será valorada de forma significativa.

- **Mirada** – Transmitiendo la intención.
- **Ritmo** – Entre las técnicas y en el desarrollo de las combinaciones.
- **Actitud** – Marcialidad.
- **Plasticidad** – Belleza en las acciones.
- **Comunicación** – Capacidad de transmitir y emocionar.



REGLAMENTO DE COMPETICIÓN DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

ARTICULO 5: PENALIZACIONES

Para una mejor valoración, distinguiremos entre:

1. DESCALIFICACIÓN: Un equipo puede ser descalificados por cualquiera de los siguientes motivos:

- a. Pausa inequívoca o detención en la ejecución.
- c. Mala conducta o no seguir las instrucciones del Juez central.

Solo el juez central levantará la paleta con la nota 0.

2. FALTAS: Conllevaran la resta de décimas en la evaluación del ejercicio.

Las faltas se clasificarán en tres tipos en función de su gravedad, leves, moderadas y graves:

Leves: restarán de 1 a 2 décimas. No afectan al desarrollo técnico, si al organizativo y/o estético

- a. Ritmo inapropiado.
- b. Falta de velocidad.
- c. Falta de kime.
- d. Focalización incorrecta de las técnicas.
- e. Salida del Tatami.

Moderadas: restarán de 3 a 4 décimas. Afectan a la técnica de manera parcial.

- a. Falta de sincronización.
- b. Ligerio desequilibrio.
- c. Desajustes en los cambios de mano con el arma.

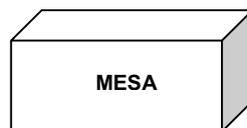
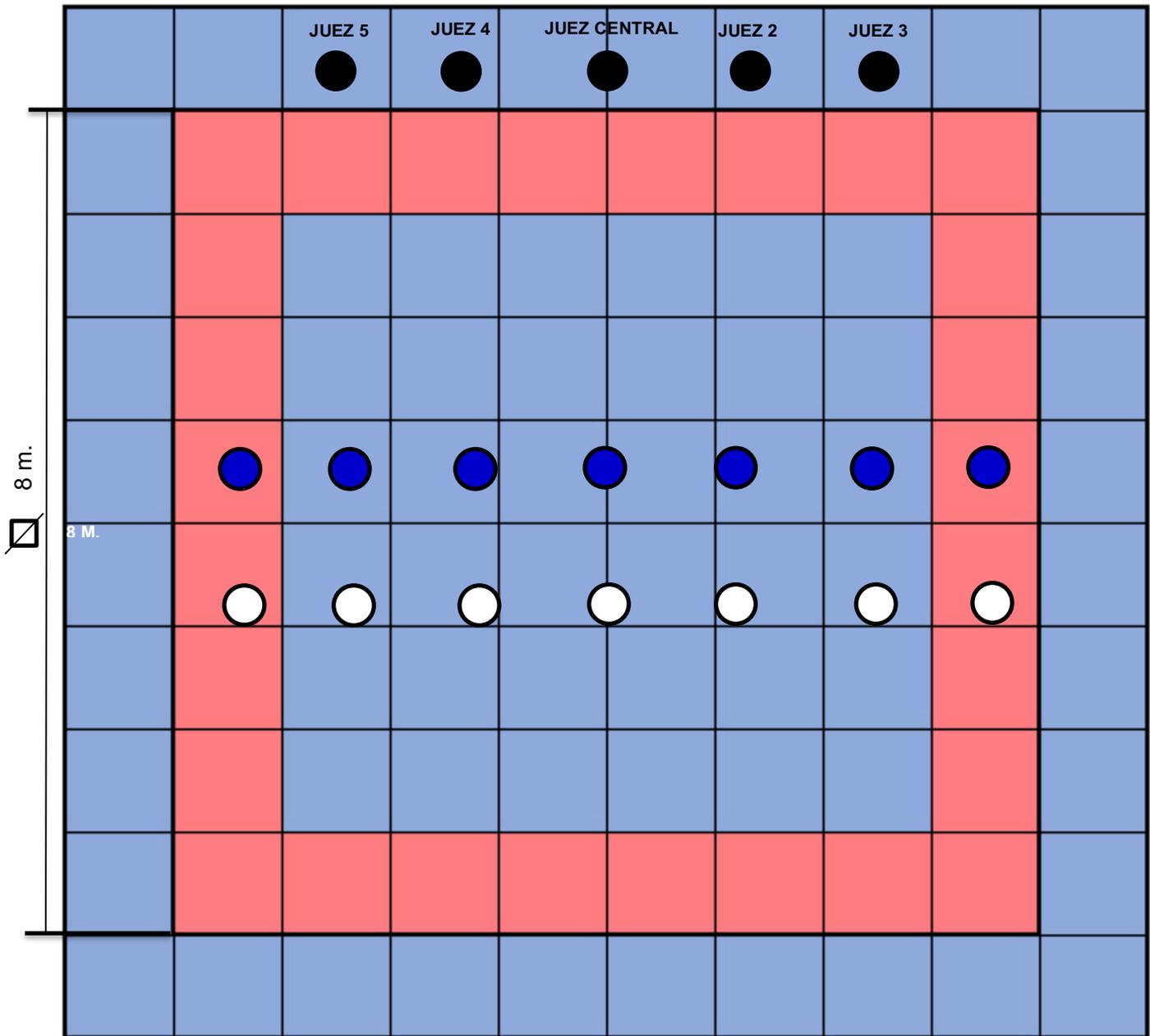
Graves: restarán de 5 a 8 décimas. Errores que afectan a la eficacia de la técnica.

- a. Olvido evidente.
- b. Caída del arma.
- c. Omisión o cambio del orden del ejercicio establecido en la tabla.
- d. Falta de dominio en el manejo del arma.



REGLAMENTO DE COMPETICIÓN DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

APÉNDICE 1: TATAMI DE COMPETICIÓN INICIO



JEFE DE TAPIZ



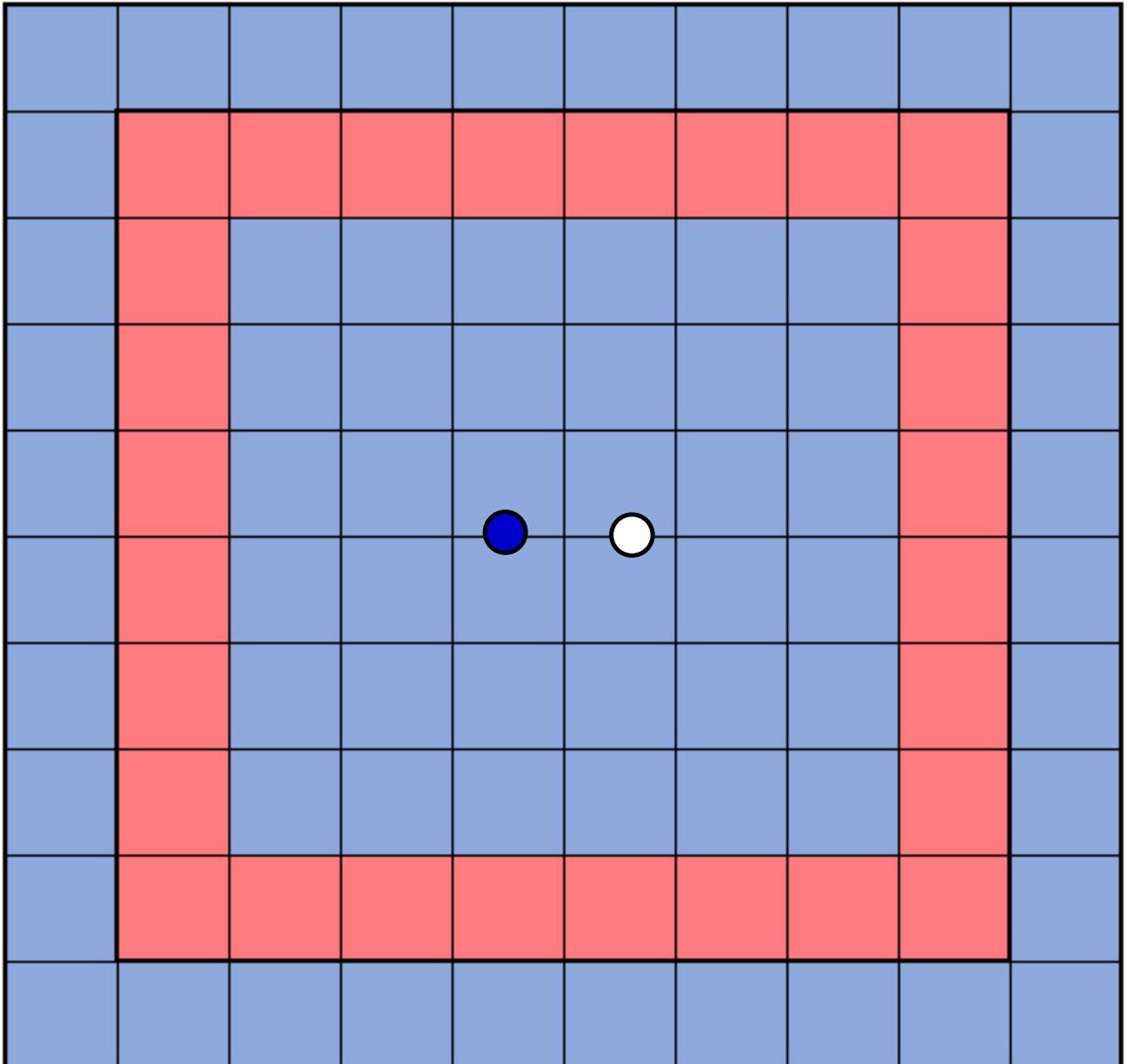
REGLAMENTO DE COMPETICIÓN DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

APÉNDICE 2: TATAMI DE COMPETICIÓN COLOCACION ARBITRAL

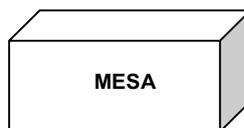
JUEZ 5

JUEZ CENTRAL

JUEZ 2



JUEZ 4



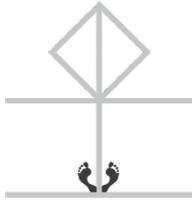
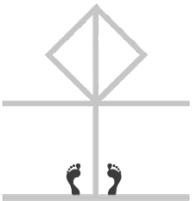
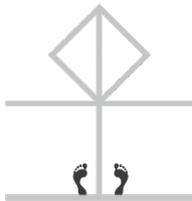
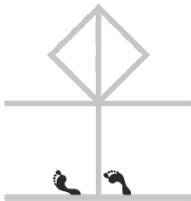
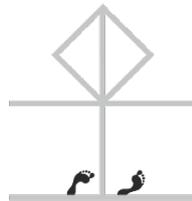
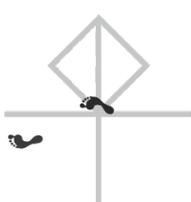
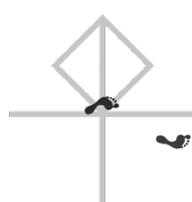
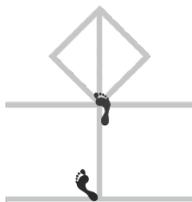
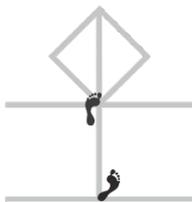
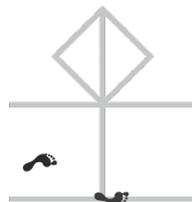
JUEZ 3

JEFE DE TAPIZ



APÉNDICE 3: ESQUEMA DE DESPLAZAMIENTOS

EJERCICIO KITEI

<p>NIJUSHIHO GEIKO 24 pasos</p>	 <p>rei</p>	 <p>yoi</p>	 <p>kamae</p>
 <p>1</p>	 <p>2</p>	 <p>3</p>	 <p>4</p>
 <p>5</p>	 <p>6</p>	 <p>7</p>	 <p>8</p>
 <p>9</p>	 <p>10</p>	 <p>11</p>	 <p>12</p>



REGLAMENTO DE COMPETICIÓN DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

<p>13</p>	<p>14</p>	<p>15</p>	<p>16</p>
<p>17</p>	<p>18</p>	<p>19</p>	<p>20</p>
<p>21</p>	<p>22</p>	<p>23</p>	<p>24</p>
<p>naore</p>	<p>rei</p>	<p>yoi</p>	<p>NIJUSHIHO GEIKO 24 pasos</p>



ANEXO 1: GUÍA PARA COMPETICIÓN ENBU

SECUENCIACIÓN DE FUNDAMENTOS TÉCNICOS.

FASE INICIAL – Neutralizar el ataque

1.A.1 – SABAKI – KATA – Esquivas (Ante ataques y sujeciones).

TENSHIN (Soto ó Uchi / Irimi, Hiraki, Nagashi).

TENKAN (Soto ó Uchi / Irimi, Hiraki, Nagashi).

KAISHIN – Al frente anticipando.

KUSHIN – Atrás anulando.

1.A.2 – HAZUSHI – KATA – Liberaciones (Ante sujeciones).

NUKI-WAZA (Vertical, horizontal, circular).

ATEMI – Al agarre o brazo prensor.

SHIKAKE – Técnica de distracción.

1.B – UKE-KATA – Defensa (Ante ataques).

GO – Bloquear (Soto y Uchi Tate Shuto-Uke).

SORASHU – Desviar (Nagashi y Ura-Nagashi-Uke).

SUKUI – Envolver (Soto y Uchi Sukui-Uke).

TSUKAMI – Interceptar (Soto y Uchi Tsukami-uke).

1.C – KIKAI – Momento adecuado de ejecución.

MUSUBI – Unirse a la acción del otro, sumándole nuestra energía.

SUKASHI – Realizar gesto antes de que tori acabe el agarre.

KAESHI – Realizar gesto tras la técnica del otro.



REGLAMENTO DE COMPETICIÓN DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

FASE INTERMEDIA - Neutralizar al atacante.

2.A - WAZA – Realización de técnica elegida.

ATEMI – Posición, Precisión, Potencia, Kiai.

KANSETSU – Fijar gesto técnico cuando sea posible.

NAGE – Kuzushi, Tsukuri, Kake.

SHIME – Estrangulación con el debido control.

2.B – TODOME – Finalización resolutive.

ATEMI – Golpe al adversario en el suelo.

KATAME – Tachi, Ne (kansetsu, Shime, Osaekomi).

FASE FINAL – Neutralizar eventualidad.

3 - NAORE – Fin de ejercicio, volver a posición de inicio.

OKIAGARI – Levantarse correcta y rápidamente. Separándose.

Tumbado, arrodillado (HizaDachi), pie.

ZANSHIN – Atención posterior (Distancia, Mirada. Guardia).

KAMAE - Guardia (Shizen-Tai).

CHAKUGAN – Conexión con el adversario mediante la vista.

MA-AI – Distancia de seguridad



RELACIÓN DE CONTENIDOS TÉCNICOS

HANGEKI-KATA – Formas de respuesta.

- **ATEMI** – Golpes.
 - a. Ate – De choque o impacto (Rodillas y Codos).
 - b. Te – De brazo (Puño y Mano).
 - c. Keri – De pierna. (Directas y Circulares).

- **KANSETSU** – Luxaciones.
 - a. Kote – De muñeca.
 - b. Ude – De codo.
 - c. Kata – De hombro.
 - d. Yubi – De dedos.
 - e. Ashi – De piernas.

- **NAGE** – Proyecciones.
 - a. Ashi – Con las piernas.
 - b. Koshi – Con la cadera.
 - c. Te – Con los brazos.
 - d. Makikomi – Envolviendo para llevar al suelo
 - e. Sutemi – Sacrificios.
 - f. Bassami – Tijeras.
 - g. Hikkomi – Tirarse controlando.

- **SHIME** – Estrangulaciones
 - a. Tachi – De pie.
 - b. Ne – En el suelo.

KOGEKI-KATA – Formas de ataque.

- **JUTAI-WAZA** – Sujeciones.
 - a. Agarres.
 - b. Presas.

- **SEME-WAZA** – Ataques.
 - a. De puño.
 - b. De pierna.

- **BUKI-WAZA** – Armas.
 - a. De palo.
 - b. De cuchillo



ANEXO 2: GUÍA PARA COMPETICIÓN KITEI

CARACTERÍSTICAS

El formato en las actuales circunstancias debe tener unas características muy concretas, por ello debe ser:

- **TEMPORAL**, para atender demandas y necesidades federativas. Después, implementar, cambiar, quitar, ampliar, etc.
- **ADAPTADO** a las circunstancias, nada de contacto, solo individual o parejas separadas (Dúo).
- **PRÁCTICO** pues queda poco tiempo de preparación. Que puede ser utilizado para generar clases. Tiene embusen de Heian/Pinan de karate.
- **SIMPLE** en su estructura, susceptible de incrementar su dificultad.
- **SEMIABIERTO**, lo que permite personalizarlo pero con una dirección.
- **ESTÉTICO** de forma que resulte aparente, atractivo y visual.
- **DIFERENCIADOR**, estableciendo una identidad propia alejándonos de comparaciones con otros modelos.
- **CREATIVO** y abierto a las aportaciones personales del profesor o alumno.



REGLAMENTO DE COMPETICIÓN DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

ERRORES A EVITAR

ESTRATEGIA –

- Falta de personalización o adecuación del ejercicio técnico a las características o nivel del competidor.

TÉCNICA –

- **Realizaciones poco rigurosas** e ineficientes, sin intención.
- **Técnicas cortadas**, sin Nagare (Fluidez) desaprovechando las inercias.
- **Mirada al suelo** o perdida y sin foco ni intención.
- **Pérdida de control del arma**, en el aire o pasar por debajo de las piernas.

ACTITUD MENTAL - inadecuada:

- **HAYAKE** – Mente precipitada, que se traduce en ejecuciones apresuradas o aceleradas.
- **MOTARE** – Mente retardada, manifestándose a través de un ritmo lento y poco fluido para minimizar riesgo.

A TENER EN CUENTA EN LA PRIMERA VUELTA

CAMBIOS DE ATAQUE

CAMBIOS DE DEFENSA

CAMBIOS DE TRAYECTORIA

CAMBIOS DE AGARRE

CAMBIOS DE COMBINACIÓN O ENCADENAMIENTO

CAMBIOS DE FOCO



REGLAMENTO DE COMPETICIÓN DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

A TENER EN CUENTA EN LAS VUELTAS CON ARMAS

HANBO – Palo Medio

CAMBIOS DE ATAQUE O FUNCIÓN:

Fijando-Parando – Pinchando.
Pasando – Cortando.
Con parte central de Palo.
Frontal – A dos manos con extremo.
Circular – A dos manos con lateral.
Inverso.
Enganchando.

CAMBIOS DE DEFENSA:

Alta Frontal – Ryote
Alta Diagonal – Ryote
Media Lateral directa – Ryote
Media Lateral inversa - Ryote
Baja Frontal - Ryote
Baja Diagonal – Ryote
Alta Diagonal – Morote
Alta Diagonal inversa

CAMBIOS DE TRAYECTORIA:

Vertical.
Diagonal Descendente.
Horizontal.
Ascendente.
Frontal.

CAMBIOS DE AGARRE:

Morote Nigiri – Dos manos juntas.
Ryote Nigiri – Una mano en cada extremo.
Ura Nigiri – Dejando la parte larga para el lado cubital.

CAMBIOS DE FOCO/ ALTURA:

Alto
Medio
Bajo



REGLAMENTO DE COMPETICIÓN DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

COMBINACIÓN O ENCADENAMIENTO

CAMBIOS DE TRAYECTORIA:

Vertical.
Diagonal Descendente.
Horizontal.
Ascendente.
Frontal.

CAMBIOS DE AGARRE:

Morote Nigiri – Dos manos juntas.
Ryote Nigiri – Una mano en cada extremo.
Ura Nigiri – Dejando la parte larga para el lado cubital.

CAMBIOS DE FOCO:

Alto
Medio
Bajo

COMBINACIÓN O ENCADENAMIENTO

TANBO – Palo Corto

CAMBIOS DE ATAQUE

Fijando-Parando
Pasando
Con parte central de Palo
Frontal – A dos manos con extremo
Circular – A dos manos con lateral
Inverso – Cogiendo de revés
Talón
Enganches

CAMBIOS DE DEFENSA



REGLAMENTO DE COMPETICIÓN DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

TANTO - Cuchillo

CHEQUEO O DEFENSA – Utilización de la otra mano

CAMBIOS DE ALTURAS – Alto, Medio o Bajo

CAMBIOS DE MANO – Derecha e izquierda

CAMBIOS DE AGARRE – Jyun-Nigiri y Gyaku-Nigiri

CAMBIOS DE ATAQUE -

Fijando/Parando

Pasando

Pinchar y Cortar

Golpe con el Pomo/Talón

Enganches



REGLAMENTO DE COMPETICIÓN DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

- GRACIAS -