

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.