

REGLAS DE LOW KICK



ARTÍCULO 1. DEFINICIÓN.

Low Kick 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, equilibrio 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. Los ataques (con patadas) también están permitidos a la pierna del oponente (al muslo debajo de la cintura y arriba de la rodilla desde afuera, adentro y atrás). También se permite técnica de barrido.

ARTÍCULO 2. EQUIPAMIENTO DE PROTECCIÓN Y VESTIMENTA.

Artículo 2.1. Equipamiento de Protección Personal.

- 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:** Muslo debajo de la cintura y arriba de la rodilla desde afuera, adentro y atrás
- **Pie:** Al nivel del tobillo (solo para barridas).



ARTÍCULO 4. TÉCNICAS LEGALES.

Las técnicas de manos y pies 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

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 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.

ARTÍCULO 5. TÉCNICAS ILEGALES.

Está prohibido:

- Atacar garganta, riñones, espalda, piernas, articulaciones, ingle, cuello nuca y parte superior de los hombros.
- Atacar con rodilla, codo, dar cabezazos, con el pulgar o con el hombro.
- Dar la espalda al oponente, huir, caer, agarre intencional (clinch), técnicas ciegas, lucha libre, proyectar y agacharse por debajo de la cintura del oponente.

Reglamento WAKO - Capítulo 9 – Reglas de Low Kick

- Ejecutar patadas frontales y laterales (front/side kicks) al lado frontal de la cadera.
- Ejecutar patadas a la rodilla y por debajo la rodilla.
- Ejecutar patadas girando hacia atrás (spinning back Kick) a la parte frontal del muslo.
- Ejecutar puñetazos a las piernas.
- Ejecutar patadas de salto mortal.
- Ejecutar golpes de revés (back fist) o golpes de revés girando (spinning back fist).
- 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.
- 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.
- Los ataques en el suelo están estrictamente prohibidos: un Kickboxer no puede atacar a un oponente en el piso. El Réferi Central es responsable de detener inmediatamente la pelea cuando uno de los dos Kickboxers toca el piso con cualquier parte de su cuerpo diferente a sus pies.
- Pisotones a la cabeza o el cuerpo de un Kickboxer caído puede conducir a Puntos Menos o a la Descalificación (decisión por mayoría de los jueces).
- Conducta Anti-Deportiva: El Kickboxer solamente recibirá una Advertencia, después de esta se aplicará el procedimiento normal para Penalizaciones y Descalificaciones. Sin embargo, en el caso de una conducta antideportiva grave, el Kickboxer puede ser penalizado con 1 punto menos o ser Descalificado dependiendo de la severidad de la infracción.
- Si un Kickboxer escupe su protector bucal voluntariamente, el Réferi Central debe detener la pelea, detener el tiempo, enviar al oponente a la esquina neutral y dar al infractor una Advertencia Oficial. Si vuelve a hacerlo por segunda ocasión, se le dará 1 punto menos.
- Las violaciones a las reglas y al reglamento pueden, dependiendo de la gravedad, conducir a Advertencias, Puntos Menos e incluso a la Descalificación.