

FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE LUCHAS OLÍMPICAS Y
DISCIPLINAS ASOCIADAS



REGLAMENTO NACIONAL DE COMPETICIÓN

KRAV MAGA

2026

CÓDIGO ÉTICO

VOY A PARTICIPAR EN UNA COMPETICIÓN DE KRAV MAGA

- Me aseguro de que estoy registrado para este evento deportivo.
- Verifico que mi licencia federativa está en vigor.
- Compruebo el estado de mi equipo.

TENGO QUE COMPORTARME

- Aplico las instrucciones de los organizadores.
- Respeto a mis oponentes en el tapiz y fuera del área de competición.
- Respeto las decisiones de los jueces.
- Sigo siendo digno tanto en la derrota como en la victoria.
- Invito a los que me acompañen a animarme con la mayor deportividad.
- Doy, a través de mi comportamiento, una buena imagen del Krav Maga.

INTRODUCCIÓN

La Federación Española de Luchas Olímpicas y Disciplinas Asociadas se complace en presentar las reglas de los Campeonatos en España de Krav Maga modalidades: Técnica, Combate-Defensa y Combate Libre.

Este folleto de reglamento y arbitraje permitirá gestionar mejor la organización de los eventos de competición en España. Aquí encontrarás toda la información que contribuirá a ayudarte para una mejor participación de tus alumnos o para participar tú mismo.

APLICACIÓN DE LAS REGLAS DE KRAV MAGA

Para todas las modificaciones de las disposiciones que anteceden, consideradas aceptables para la mejora de las Reglas y Técnicas de Krav Maga, el Comité Ejecutivo de la FELODA es el único capacitado para tomar todas las decisiones, supeditado siempre al Krav Maga que es el único con la autoridad para tomar decisiones respecto a modificaciones en las presentes disposiciones, que se consideren anheladas con vista al mejoramiento de las reglas técnicas de competición de Krav Maga.

Este Reglamento es el único documento válido de su tipo, hasta que, en el siguiente Congreso, en el cual se pedirá que decida sobre las posibles modificaciones o interpretaciones decididas por la FELODA. En caso de un juicio, únicamente este texto es válido.

Cada árbitro en una competición debe tener una copia de este Reglamento. Estas reglas han sido adaptadas a las necesidades del Krav Maga en España por el Comité Técnico y aprobadas por la Asamblea General y seguirán en vigor hasta la siguiente Asamblea General que se ocupará de dilucidar sobre el tema.

El responsable de cada delegación deberá entregar al delegado técnico de la FEL:

- La licencia federativa del luchador valedera para el año en curso.
- Cartilla sellada en el año en curso.
- El carné de identidad o pasaporte.
- Un luchador puede participar en una competición solamente con la territorialidad que figura en su licencia. Si, en cualquier momento, la FELODA constata que la declaración es falsa y que ha habido un engaño, las medidas disciplinarias previstas a este efecto serán inmediatamente aplicadas para con la Federación Autonómica y el luchador.
- Todo luchador que participe en una competición organizada por la FELODA autoriza automáticamente a la FELODA a difundir su imagen filmada o fotografiada para la difusión y la promoción de la lucha. Si un luchador rehusara esta disposición, deberá comunicarlo en el momento de la inscripción y podrá ser, en ese caso, excluido de la competición.

ÍNDICE

I.	Reglas generales de las competiciones.....	7
A.	El responsable administrativo	8
B.	El responsable de la organización de la competición.....	8
C.	Inscripciones	9
D.	Control de licencias.....	9
E.	Oficiales.....	9
F.	Médico.....	9
E.	Comunicación.....	9
II.	Reglas técnicas de los Campeonatos en España de Combate-Defensa	10
A.	Categorías.....	10
B.	Área de competición	10
C.	Entrenador	10
D.	Video repetición	11
E.	Desarrollo de la competición.....	12
F.	Enfrentamiento	13
a)	Desarrollo del enfrentamiento.....	14
b)	Técnicas y comportamientos prohibidos	15
c)	El saludo y la posición de espera.....	16
d)	El traje y el equipo	17
e)	Protecciones	18
f)	Armas	19
G.	Criterios de evaluación de los campeonatos en España Combate-Defensa.....	20
	Anexo 1.....	22

III.	Las reglas técnicas de los Campeonatos en España Técnicos.....	23
A.	Composición de los equipos.....	23
B.	Edad requerida por categoría.....	23

C.	Área de competición	24
D.	Desarrollo de la competición	25
E.	Exhibición técnica	25
a)	Composición de los equipos.....	25
F.	Desarrollo de la exhibición técnica.....--	25
a)	El saludo y la posición de espera.....	25
b)	Uniformidad.....	26
c)	Uso de las armas.....	26
d)	Advertencias, sanciones y Descalificaciones.....	26
e)	Los gestos y señales de los jueces.....	27
G.	Los criterios de evaluación de los campeonatos en España Técnicos	27
a)	Descalificaciones y sanciones	27
b)	Gestos y señales de los jueces.....	28
H.	Protestas oficiales.....	30
IV.	Reglas técnicas de los Campeonatos en España de Combate Libre.....	31
A.	Categorías.....	32
B.	Área de competición	33
C.	Entrenador	34
D.	Video repetición	35
E.	Desarrollo de la competición.....	36
F.	Enfrentamiento	37
G.	Desarrollo del enfrentamiento.....	38
a)	Técnicas y comportamientos prohibidos	39
b)	El saludo y la posición de espera.....	39
c)	El traje y el equipo	40
d)	Protecciones	41
H.	Criterios de evaluación de Campeonatos en España de Combate Libre.....	41
Anexo 2.....		42

I. Reglas generales de la competición

A. Responsable Administrativo

El responsable administrativo es designado por la Organización y se encarga de:

- Confeccionar un archivo completo de la competición, enviando copia del expediente al departamento correspondiente.
- Recibir las inscripciones de competidores enviadas por los clubes.
- Inscribir a los competidores y confeccionar las listas de inscritos.
- Realizar el sorteo para cada equipo.
- Llevar a la competición los tableros de puntuación, las listas de inscritos para su visualización y control, así como el archivo de fichas de inscripción en caso de litigio.

B. Responsable de la Organización de la Competición

El responsable de la organización de la competición es designado por la Organización y se encarga de:

- Asegurar el buen desarrollo de la competición hasta el final de la misma.
- Garantizar el seguimiento del servicio de seguridad de la recepción.
- Garantizar el control de licencias e inscripción en las tablas de la competición.
- Proceder a la publicación de las listas de competidores antes de la competición y de las tablas durante el transcurso de la competición.
- Gestionar la administración de la competición.
- Asegurar el cumplimiento de los reglamentos en nombre de la organización.
- Intervenir para prevenir y resolver posibles conflictos.
- Organizar el protocolo de entrega de medallas.

C. Inscripciones

Las inscripciones se realizan a través de los medios que disponga la organización, respetando la fecha fijada para la competición publicada. No se pueden realizar inscripciones in situ.

Los Campeonatos en España de Krav Maga está abierto a todos los federados en Krav Maga de la Federación Española de Lucha.

Para evitar el exceso de competidores no presentados y poder gestionar correctamente las tablas de competición, se cobra una cuota de inscripción para las competiciones. Estas cuotas de inscripción serán anunciadas con su debida antelación previa a los campeonatos.

Los competidores deben presentar los siguientes documentos administrativos:

- Licencia federativa de la temporada en curso, para la modalidad Técnica;
- Licencia federativa para la temporada actual y la temporada anterior, para las modalidades de Combate-Defensa y Combate Libre.
- Documento Nacional de Identidad.
- Certificado médico de aptitud para la práctica de la competición de Krav Maga en competiciones internacionales, si así fuese exigido por el organizador.

Los competidores deben obtener la licencia de Krav Maga a más tardar 30 días antes de la fecha límite de inscripción. Esta fecha consta en el programa y en el expediente de inscripción de la competición.

Cualquier competidor que no tenga licencia de Krav Maga en esta fecha no podrá pretender participar en la competición, incluso si su solicitud de licencia llega entre la fecha límite de inscripción y la fecha de la competición.

Los competidores deben inscribirse para las competiciones a través del club en el que tienen su licencia. Un club no puede negarse a inscribir a uno de sus federados que solicite participar en una competición. En tal caso, el deportista denunciante deberá informar al Comité de Competición de la negativa de su club.

D. Control de Licencias Federativas

La posesión de la licencia federativa de Krav Maga es obligatoria. El control de licencias se lleva a cabo por el director de competición.

Deberá contener el certificado médico de aptitud para la práctica de la competición Krav Maga, así como la autorización paterna para los menores de edad en las categorías correspondientes.

La licencia federativa del competidor o de los integrantes de un equipo deberá presentarse en el control administrativo en los horarios y lugares previstos.

Después de las operaciones de control de licencias, los competidores

confirmarán su presencia en las mesas habilitadas para tal efecto.

E. Oficiales

Los oficiales (cuadros técnicos, cargos electos, árbitros, organizadores) deberán vestir el uniforme oficial y comportarse de manera ejemplar, de conformidad con sus responsabilidades. Un miembro de la comisión deportiva indicará sus asientos reservados.

Arbitraje

La comisión nacional de competición, o su representante, designa el grupo directivo de la competición (responsable del arbitraje, responsable de la organización y responsable de la logística) y valida la lista de nombres del cuerpo arbitral.

El director de arbitraje vela por el buen desarrollo técnico de la competición con los árbitros designados. Un miembro del arbitraje podrá asistir al sorteo de las mesas.

El equipo de árbitros

Se requiere vestimenta formal. Los jueces deben vestir el uniforme oficial adoptado por la Comisión de Arbitraje y en la muñeca izquierda manguito rojo, en la muñeca derecha manguito azul.

Para cada modalidad de competición, el equipo arbitral está formado por tres jueces, un anotador- cronometrador y un árbitro central:

- con **3 jueces**: el juez central se sienta en el borde del área de competición de cara a los competidores. Los otros dos jueces permanecen sentados a cada lado del tapiz a derecha e izquierda. Los tres jueces tienen una bandera azul y una bandera roja.

Para las finales de cada categoría, el equipo arbitral está compuesto (opcionalmente) por cinco jueces, un anotador-cronometrador y un árbitro central:

- con **5 jueces**: el juez central se sienta en el borde del área de competición, de cara a los competidores. Los otros dos jueces permanecen sentados en cada esquina del tapiz. Los cinco jueces tienen una bandera azul y una bandera roja.

Cualquier juez o miembro de la organización convocado para arbitrar una competición no podrá, en ningún caso, tomar parte en la misma como competidor.

F. Médico

La asistencia médica está a cargo del médico convocado por la organización.

Todas las competiciones deben contar con asistencia médica formada por un facultativo, un técnico y una ambulancia.

G. Comunicación

Los contactos con la prensa y la difusión de información, están a cargo del responsable de comunicación de la organización en colaboración con la federación. Este asegurará la elaboración de carteles, la redacción de documentos promocionales, anuncios de prensa y radio.

II. Reglas técnicas de la competición

“Campeonatos en España de Combate-Defensa”

Campeonatos en España de Combate-Defensa

Los Campeonatos en España de Combate-Defensa de Krav Maga están dirigidos a competidores de las categorías infantil, cadete, junior, senior, veteranos A y B, divididos por categorías de peso. Pueden participar varios competidores por club.

Los Campeonatos en España de Combate-Defensa individual de Krav Maga consisten en un enfrentamiento entre dos competidores que demuestran su eficacia para defenderse de un ataque.

A su vez, los competidores realizan un ataque o varios ataques encadenados a su adversario sobre un tema y tiempo determinado. El defensor debe entonces demostrar su eficacia para protegerse y contraatacar.

Los temas de los ataques son: ataque con arma blanca, ataque con bastón, ataque con las extremidades superiores (agarrar, estrangular, puñetazo), ataque de piernas (patada, rodillazo).

Después de cada fase, los jueces determinan si el luchador que ha demostrado eficiencia en la defensa (protección y contraataque) con las técnicas autorizadas de su elección. La evaluación se realiza mediante votación de banderas. El

competidor que ha ganado más rondas es declarado ganador del enfrentamiento.

La competición se lleva a cabo por eliminación con o sin repesca, dependiendo del número de inscripciones.

Los competidores deberán llevar indumentaria de Krav Maga, según lo previsto en el reglamento de estas competiciones, así como las protecciones exigidas.

A. Categorías

Los Campeonatos en España de Combate de Krav Maga están abiertos a infantiles, cadetes, juniors, seniors, veteranos A y B, masculino y femenino.

- Categoría infantil: edades entre 13 y 15 años
- Categoría cadete: edades entre 16 y 17 años
- Categoría junior: edades entre 18 y 21 años
- Categoría senior: edades entre 22 y 35 años
- Categoría de veteranos A: edades entre 36 y 45 años
- Categoría de veteranos B: edades entre 46 y +

Las categorías de peso son:

- Infantil masculina: -35kg; -43kg; -51kg; -59kg; +59kg
- Infantil femenina: -30kg; -38kg; -46kg; -54kg; +54kg
- Cadete masculina: -45kg; -53kg; -61kg; -69kg; +69kg
- Cadete femenina: -40kg; -48kg; -56kg; -64kg; +64kg
- Junior masculina: -55 kg; -63kg; -71kg; -79kg; +79kg
- Junior femenina: -45kg; -53kg; -61kg; -69kg; +69kg
- Senior masculina: -65 kg; -73kg; -81kg; -89kg; +89kg
- Senior femenina: -55 kg; -63kg; -71kg; -79kg; +79kg
- Veteranos A femenina: -55 kg; -63kg; -71kg; -79kg; +79kg
- Veteranos B femenina: -55 kg; -63kg; -71kg; -79kg; +79kg
- Veteranos A masculina: -65 kg; -73kg; -81kg; -89kg; +89kg
- Veteranos B masculina: -65 kg; -73kg; -81kg; -89kg; +89kg

No se permitirán cambios con respecto a los requisitos de edad en cada categoría.

El administrador de la competición puede hacer reagrupaciones de categorías de peso inmediatamente superior o inferior para competidores únicos en su categoría. Es necesario el acuerdo previo de todos los competidores interesados.

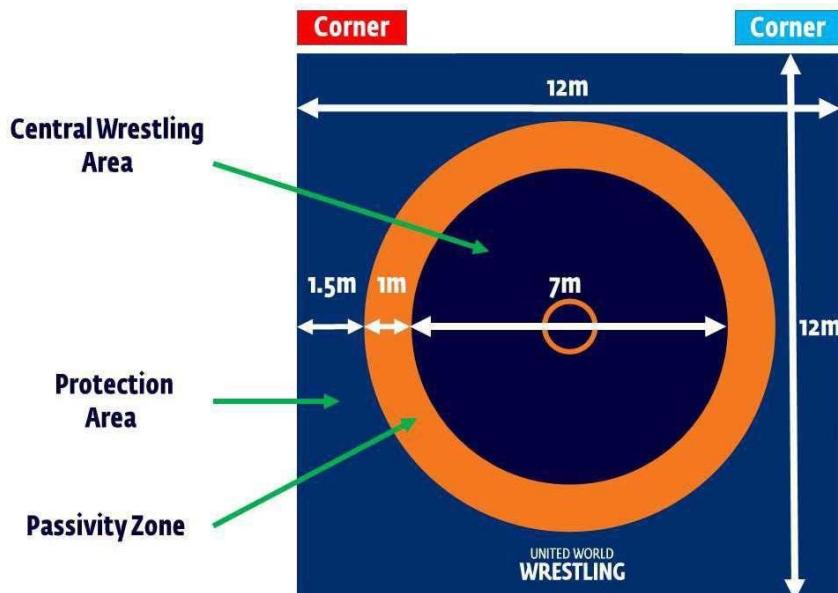
B. Zona de competición

Un tapiz del tipo homologado por la FELODA, de 9 metros de diámetro rodeado de una guarnición del mismo grosor y de 1,50 m. de anchura es obligatorio en todas las pruebas siguientes: campeonatos de España, Autonómicos y en todas las competiciones que estén bajo la tutela de la FELODA.

En el interior del círculo de 9 m. de diámetro, y a lo largo de su circunferencia, deberá trazarse una banda de color naranja de 1 m. de anchura, que será asimismo parte integrante de la superficie de combate.

Para designar los diferentes partes del tapiz, se empleará la terminología siguiente:

- En el centro del tapiz habrá un círculo de 1 m. de diámetro.
- La parte interior del tapiz situado en el interior de la banda naranja se llamará: zona central de lucha (diámetro 7 m).
- La banda naranja: zona de pasividad (anchura 1m).
- La guarnición: superficie de protección (anchura de 1,20 a 1,50 m)



El área de competición debe ser un círculo de 12 metros de diámetro (medidas exteriores). La superficie de seguridad de 1 metro de ancho alrededor de todo el perímetro del área de competición debe estar claramente delimitada.

Los jueces se sientan en el límite exterior.

Los entrenadores están sentados en una silla en el borde exterior del área de seguridad, frente a la mesa de árbitros.

Los competidores no tienen acceso a las áreas de competición antes de su turno. Los miembros de la comisión deportiva son los responsables de informarles en las áreas de calentamiento que se les asignen, que se ha anunciado su turno. Cuando los competidores se presenten en el área de competición, deberán contar

con la indumentaria y equipo de protecciones reglamentarias.

C. El entrenador

El entrenador puede acompañar a un competidor siempre que cuente con la licencia federativa para la temporada deportiva en curso. Si un competidor no tiene entrenador, puede representarse a sí mismo.

Al llegar al área de combate, saluda a los árbitros y luego se dirige a su silla, cerca de su competidor. Permanece sentado durante todo el asalto.

Sólo el entrenador puede dirigirse al competidor durante la competición, velando por el cumplimiento de la ética deportiva.

Para una decisión arbitral que considere no conforme a las reglas, el entrenador puede llamar a los árbitros levantando la esponja prevista para este fin (ver repetición del video).

El entrenador es responsable del comportamiento de su competidor, pero también debe tener una actitud correcta, un comportamiento ejemplar en todas las circunstancias, respeto al oponente, al árbitro central, a los jueces y a los miembros de la organización de la competición. No puede filmar ni fotografiar.

Cualquier comportamiento no ético e incumplimiento de las reglas debe ser tenido en cuenta por los jueces y el árbitro central durante su evaluación del combate y puede resultar en la descalificación del competidor mal dirigido y la prohibición de representar a un competidor durante toda la competición.

D. Reproducción de vídeo

La repetición de video es una posibilidad que permite a los árbitros ver las acciones del combate muy rápidamente. Este sistema requiere una videoinstalación previa opcional alrededor de las superficies de competición.

Reglas relacionadas con el uso del sistema de "reproducción de video":

- Al comienzo del combate, se entregará una esponja al entrenador o, en su caso, al deportista.
- Durante cada fase del combate, solo el entrenador puede usar el "video de repetición" para validar una técnica lanzando la esponja al área de combate. La reclamación debe presentarse inmediatamente después de cada fase de combate que la generó para evitar que comience la siguiente fase.
- Tras esta solicitud, se entregará la esponja al árbitro central y se deberá

especificar el objeto de su solicitud.

- El visionado estará a cargo del director nacional de arbitraje, así como de dos personas calificadas anunciadas al comienzo de la competición.
- Si la protesta se considera válida, el árbitro contará esta acción. En este caso, el entrenador podrá volver a utilizar la esponja.
- Si la reclamación no es validada, el entrenador (o en su defecto el deportista) perderá su esponja y ya no podrá beneficiarse de ella para todas las eliminatorias y repescas. Se le puede otorgar una nueva esponja en la semifinal o en la final.
- Tras la solicitud del entrenador de la repetición del vídeo, después de verlo, si la acción no es visible, se le devolverá la esponja.

E. Transcurso de la competición

La competición se lleva a cabo por eliminación con o sin repesca, dependiendo del número de inscripciones.

F. Confrontación

El combate de Krav Maga es una confrontación de dos competidores.

Un intercambio consta de dos fases de combate de 10 segundos como máximo:

Durante la primera fase de 10 segundos como máximo, un competidor es designado atacante, el otro es designado defensor;

Durante la segunda fase de 10 segundos como máximo, se invierten los roles de los competidores.

El competidor atacante elige el cuchillo o el palo.

Los ataques podrán ejecutarse con la máxima eficacia tanto con las armas provistas (cuchillos o palos) como con las armas naturales de los 2 combatientes.

Sólo se contarán los golpes con el cuchillo o palo para la decisión del punto concedido o no al defensor.

Si el competidor atacante logra tocar a su oponente con el cuchillo o palo 3 o más veces consecutivas o no, durante 10 segundos, en cualquier parte de su cuerpo, el competidor defensor no suma punto.

Si el competidor atacante no toca a su oponente al menos 3 veces (0, 1 o 2 toques), durante los 10 segundos en cualquier parte del cuerpo del oponente, el competidor defensor obtiene 1 punto. Al final de cada fase, el competidor defensor es declarado ganador.

ganador (bandera de su color levantada) o perdedor (bandera de su color bajada)

Luego se invierten los papeles y el defensor se convierte en atacante y elige el cuchillo o palo.

1 punto sólo lo puede anotar el competidor durante su fase de defensor.

Una fase se compone de:

Un primer ataque con cuchillo o palo, complementado o no con ataques adicionales de su elección realizados por el atacante;

Técnicas de defensa (protección y respuesta) realizadas por el defensor.

Los posibles temas por fase para que los competidores elijan son:

Fases 1 y 2: Ataques obligatorios con arma: cuchillo o palo;

Fase 3: Ataques sin armas: aprehensión, estrangulamiento, puñetazo o golpe de pierna.

Durante el primer intercambio, el competidor atacante elige el cuchillo o el palo. Durante el segundo intercambio, el atacante debe elegir un arma diferente del 1º intercambio.

Si el resultado es: 2 – 0, (2 intercambios ganadores, es decir, 4 fases, 1 vez atacando con un cuchillo, 1 vez atacando con un palo, 1 vez defendiendo con un cuchillo, 1 vez defendiendo con un palo, el enfrentamiento se detiene y uno de los 2 competidores es declarado ganador.

Si el resultado no es 2 – 0 (0 – 0, 0 – 1, 1 – 1, 2 – 1, 2 – 2), un tercer intercambio de 2 fases de atacante y defensor se realizarán a mano vacía, sin armas.

La fase sin armas se detiene en caso de KO.

El defensor obtiene 1 punto durante la fase si no ha sido golpeado 3 veces o más, de pie o en el suelo.

Si el marcador es diferente (0 – 1; 1 – 2, 1 – 3, 2 – 3) y no hay empate, se declara al ganador del combate.

Si el marcador sigue empatado (0 – 0, 1 – 1, 2 – 2) al final de los 3 intercambios: 1 con cuchillo, 1 con palo, 1 sin armas (es decir, 6 fases de 10 segundos); se realizará un 4º intercambio: un combate libre de 30 segundos y el ganador del combate libre será declarado ganador del enfrentamiento.

G. Desarrollo del enfrentamiento

Los luchadores tienen las armas provistas por la organización al borde de la superficie (cuchillos, palos).

Los competidores llamados al centro del área por el árbitro central se saludan a una distancia de 1 metro a cada lado del centro.

El luchador rojo gira sobre sí mismo para darle la espalda al luchador azul. El luchador azul se acerca al borde del tapiz para coger un arma de su elección (obligación de utilizar el cuchillo y el palo durante los dos primeros intercambios).

Luego vuelve a su ubicación original.

El árbitro central se para en el borde de la lona para ser visible para ambos

competidores. A la señal del árbitro central (“Fight”, gesto y voz), el competidor rojo se da la vuelta para encarar al competidor azul, que tiene 10 segundos para atacar.

El intercambio se detiene:

- si la integridad física de uno de los 2 competidores está amenazada;
- en caso de lesión, sanción, pérdida de protección;
- a más tardar después de 10 segundos.

El árbitro central separa a los competidores. Luego, los roles se invierten, al igual que las ubicaciones.

El competidor azul gira para darle la espalda al competidor rojo. El competidor rojo se acerca al borde del tapiz para coger un arma de su elección (obligación de utilizar el cuchillo y el palo durante los dos primeros intercambios). Luego vuelve a su ubicación original.

El árbitro central se para en el borde de la lona para ser visible para ambos competidores. A la señal del árbitro central (“Fight”, gesto y voz), el competidor azul se da la vuelta para encarar al competidor rojo, que tiene 10 segundos para atacar.

Nota: sólo durante el combate libre, en caso de empate, los 2 luchadores se colocan a 2 m uno del otro, frente a frente y no detrás de la espalda del defensor.

Al final de cada fase, los competidores regresan al centro del área de competencia. El juez central solicita la decisión pitando dos veces. Todas las banderas (roja o azul según el color del defensor) se izan o bajan simultáneamente. La decisión se da a favor del competidor defensor rojo o azul (bandera alta = 1 punto / bandera baja = 0 puntos).

El árbitro central da el resultado del intercambio anunciando los resultados de los jueces y luego el ganador de la fase bajando su brazo 45° hacia el ganador.

Ejemplo: 3 jueces, defensor azul 2 banderas azules arriba, 1 bandera azul abajo = defensor azul: 1 punto. Para bajar las banderas, el juez central pita nuevamente después el anuncio del resultado por el árbitro central.

Los siguientes intercambios tienen lugar de acuerdo con el mismo protocolo.

Al final del enfrentamiento, los competidores se quitan los cascos. El luchador que ha ganado la mayor cantidad de intercambios es declarado ganador por el árbitro central. Designa al vencedor del enfrentamiento levantando el brazo a 45° hacia arriba del lado del vencedor con el siguiente anuncio:

**Ejemplo: “Ganador del combate, competidor Azul”.

Después de la decisión, los competidores se saludan entre sí, luego saludan al equipo de árbitros y abandonan el área de combate.

Los competidores deben tener un mínimo de 10 minutos de recuperación entre cada ronda y 15 minutos antes de la final.

a) **Técnicas y comportamientos prohibidos**

Las técnicas prohibidas son:

- cualquier golpe dirigido a la cabeza del oponente cuando está en el suelo, excepto en categorías junior, senior y veteranos que sí se podrán dar puñetazos en la cabeza en el suelo (prohibidos codos, rodillas, patadas y cabezazos).
- golpes dirigidos a la columna, cuello y parte posterior de la cabeza.
- golpes dirigidos a la garganta.
- luxaciones de los dedos de las manos o de los pies.
- giros de cuello, luxaciones cervicales.
- luxaciones de tobillo y rodilla en giro.
- torsiones de columna.
- proyecciones con luxación.
- lanzamientos y empujones intencionados destinados a derribar al oponente sobre el cuello o la cabeza.
- defender una sumisión levantando al oponente por encima del nivel de la cintura para proyectarlo contra el suelo.
- proyecciones hacia atrás con el oponente situado a la espalda desde una posición de pie (suplex).
- golpes en la clavícula de arriba abajo (de 6 a 12).

Los comportamientos prohibidos son:

- agarre de la tráquea con los dedos.
- arañar o pellizcar intencionalmente.
- agarrar o tirar del cabello.
- agarrar la ropa del oponente.
- meter los dedos en ningún orificio del oponente.
- hacer cosquillas al oponente.
- morder al oponente.
- escupir en la cara del oponente o insultarlo.
- agarrar las protecciones.
- tomar represalias de espaldas al atacante al comienzo del combate.
- protestar las decisiones del árbitro verbalmente o con gestos.

Se prohíbe el comportamiento agresivo y deliberadamente peligroso que pueda dañar la integridad física del oponente.

b) El saludo y la posición de espera

- Saludo: pies separados, paralelos, leve inclinación del torso, brazos a lo largo del cuerpo.
- La posición de espera: los pies separados en paralelos, con las manos en la espalda.

c) Ropa y equipo

Los competidores deben usar ropa de Krav Maga:

- pantalones de kimono negros.
- solo camiseta Negra.
- zapatillas de entrenamiento (los dos competidores) o pies descalzos dependiendo de las reglas del lugar de la competición.

Tanto en el pantalón como en la camiseta, se puede llevar:

- el distintivo de KRAV MAGA;
- el logotipo con la palabra KRAV MAGA.

La organización proporcionará a los competidores cinturón rojo y azul para cada esquina.

d) Protecciones

Por razones de higiene, cada competidor debe estar en posesión de las siguientes protecciones personales (ver anexo 1):

- un casco que asegure la protección de la barbilla, los pómulos, la parte superior del cráneo y la protección de la cara (ojos, nariz).
- un protector bucal.
- protector de pecho en categorías femeninas.
- guantes de mano abierta tipo manopla (guantillas mínimo 7 onzas).
- una protección genital.
- espinilleras y protectores de pies (tipo tubulares/calcetín).
- zapatillas exclusivas de tapiz siempre que los dos competidores estén de acuerdo o pies descalzos.
- se permite solamente el uso de vendajes de tela con un largo máximo de 4,5 m.

El árbitro central verifica la equipación antes del saludo de los competidores. Especificaciones de las protecciones en el anexo 1.

e) Las armas

Las armas, palo y cuchillo de espuma, corren a cargo de la organización. Están a disposición de los competidores y se colocan en el borde del tapiz antes del

inicio del combate.

B. Criterios de evaluación de Campeonatos en España de Combate-Defensa

Los competidores deben demostrar su eficacia para defenderse de uno o muchos ataques francos.

Los jueces evalúan en el siguiente orden:

- la efectividad de la protección del defensor: el defensor no ha sido golpeado en áreas vitales (bloqueando, esquivando ataques o contrarrestando).
- la eficacia de la respuesta: neutralización del atacante (fuera de combate, inmovilización, etc.).

a) Advertencias, sanciones y descalificaciones

El árbitro central puede decidir sobre advertencias, penalizaciones, descalificaciones y “fuera de combate”.

El árbitro central puede pronunciar una advertencia por técnicas prohibidas, golpes peligrosos o comportamiento inapropiado con la interrupción del intercambio.

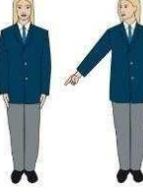
La segunda advertencia conduce a la pérdida del intercambio actual. La tercera advertencia resulta en la pérdida del combate.

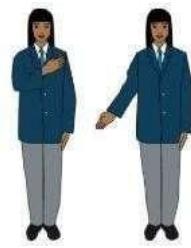
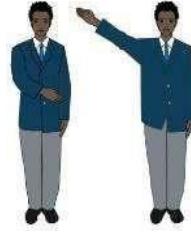
Un competidor que ejecute una técnica prohibida o un golpe voluntario prohibido puede ser descalificado automáticamente por el árbitro central.

La salida voluntaria del área de competición conlleva la pérdida del intercambio. La salida voluntaria se define como una situación en la que un competidor tiene el cuerpo completamente fuera de los límites del área de combate sin intercambios.

Abandonar el área de combate durante el intercambio, manteniéndose dentro de la zona de seguridad de 1 metro no da lugar al cese del combate ni a sanción.

b) Los gestos del árbitro central y las señales de los jueces

Bienvenida a los competidores	 El árbitro anuncia “Azul” “Rojo”
Saludo competidores	 El árbitro anuncia “Saludo”
Advertencia por técnicas o golpes prohibidos	 El árbitro señala con su dedo índice hacia el abdomen del infractor, anuncia “Advertencia azul” o “Advertencia roja” especificando la técnica prohibida o el comportamiento prohibido.
Salida del área de competición	 El árbitro señala con el dedo índice hacia el borde del área de competición, del lado del infractor y anuncia “Salida azul” o “Salida roja”.

Descalificación	 <p>El árbitro señala con su dedo índice hacia la cara del infractor y anuncia “Descalificación Azul” o “Descalificación Roja” luego anuncia la victoria del oponente “Ganador azul” o “Ganador rojo”.</p>
Designación del ganador del intercambio por los jueces	
Designación del ganador del intercambio	 <p>El árbitro extiende el brazo a 45º hacia abajo, del lado del ganador y anuncia “Ganador del intercambio azul” o “Ganador del intercambio rojo”</p>
Designación del ganador del combate	 <p>El árbitro extiende el brazo a 45º hacia arriba, del lado del ganador y anuncia “Ganador del combate azul” o “Ganador del combate rojo”</p>

Anexo 1

Casco de seguridad



Protector bucal



Protección de espinilleras y pies



Guantillas



Coquilla



III. Reglas técnicas de la competición

“Campeonatos Técnicos en España”

Campeonatos Técnicos en España

Los Campeonatos en España de Krav Maga Técnico están dirigidos a competidores de categorías infantiles, cadetes, juniors, seniors, veteranos A y B. Pueden participar varios equipos por club. Los Campeonatos en España de Krav Maga Técnico se dividen en varias categorías distintas que dan lugar a podios diferenciados.

La competición técnica de Krav Maga es un enfrentamiento por equipos, formado por 2 personas (dúo). Un dúo está formado (según la categoría) por una pareja masculina, una pareja femenina o una pareja mixta.

El ascenso de categoría está autorizado para un solo miembro del equipo en las categorías cadete, junior, senior y veterano A.

Cada dúo propone y demuestra una interpretación libre de Krav Maga.

La duración de la actuación técnica es de 1 minuto y 20 segundos, como mínimo, a 1 minuto y 30 segundos, como máximo, para todas las categorías.

La demostración técnica incluye simulacros con y sin armas, a elección de los equipos. Estas armas son proporcionadas por la organización.

Durante la ejecución técnica, el atacante puede utilizar todas las técnicas de Krav Maga. Para el defensor, las defensas y respuestas serán múltiples, variadas y pragmáticas, como recomienda la práctica de Krav Maga.

La evaluación se realiza mediante votación de banderas. La competición se desarrolla por eliminación directa, con o sin repesca, dependiendo del número de inscritos.

Los competidores deben usar ropa de Krav Maga, según lo dispuesto en las reglas de estas competiciones. El desempeño técnico del equipo debe guardar los valores y principios fundamentales del Krav Maga. Debe ser realista y cercano al espíritu de lucha.

A. Composición de los equipos

Composición de los equipos:

- **Categorías infantiles, cadetes, juniors y veteranos A y B:** los equipos pueden estar compuestos por 2 hombres, 2 mujeres o ser mixtos.
- **Categoría senior femenina:** los equipos están formados únicamente por mujeres.
- **Categoría senior masculina:** los equipos están formados únicamente por hombres.
- **Categoría senior mixta:** los equipos están formados por un hombre y una mujer.

No hay distinción entre cinturones de colores y/o cinturones negros. Sólo la edad determina la categoría.

B. Edad requerida por categoría

- Categoría infantil: edades entre 13 y 15 años
- Categoría cadete: edades entre 16 y 17 años
- Categoría junior: edades entre 18 y 21 años
- Categoría senior: edades entre 22 y 35 años
- Categoría de veteranos A: edades entre 36 y 45 años
- Categoría de veteranos B: edades entre 46 y +

Se permite el ascenso para un miembro de la pareja en las categorías Cadete, Junior, Senior y Veterano A:

La categoría Infantil está formada por dos infantiles.

La categoría Cadete está formada por dos cadetes o un cadete y un infantil.

La categoría Junior está formada por dos juniors o un junior y un cadete.

La categoría Senior está formada por dos seniors o un senior y un junior o un senior y un veterano A.

La categoría de Veteranos A está formada por dos veteranos A o un veterano A y un veterano B.

La categoría de Veteranos B está formada por dos veteranos B.

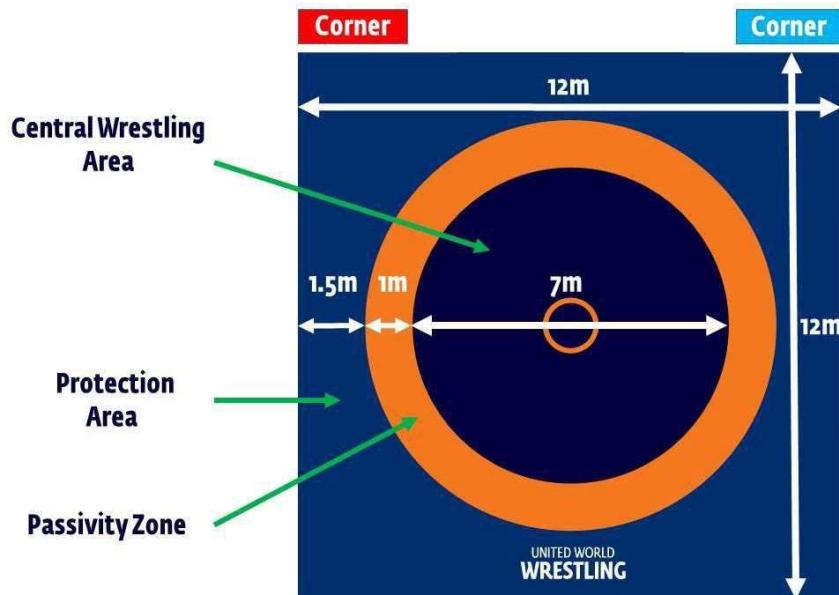
C. Zona de competición

Un tapiz del tipo homologado por la FELODA, de 9 metros de diámetro rodeado de una guarnición del mismo grosor y de 1,50 m. de anchura es obligatorio en todas las pruebas siguientes: campeonatos de España, Autonómicos y en todas las competiciones que estén bajo la tutela de la FELODA.

En el interior del círculo de 9 m. de diámetro, y a lo largo de su circunferencia, deberá trazarse una banda de color naranja de 1 m. de anchura, que será asimismo parte integrante de la superficie de combate.

Para designar los diferentes partes del tapiz, se empleará la terminología siguiente:

- En el centro del tapiz habrá un círculo de 1 m. de diámetro.
- La parte interior del tapiz situado en el interior de la banda naranja se llamará: zona central de lucha (diámetro 7 m).
- La banda naranja: zona de pasividad (anchura 1m).
- La guarnición: superficie de protección (anchura de 1,20 a 1,50 m).



El área de competición debe ser un círculo de 12 metros de diámetro (medidas exteriores). La superficie de seguridad de 1 metro de ancho alrededor de todo el perímetro del área de competición debe estar claramente delimitada.

Los jueces se sientan en el límite exterior.

Los entrenadores están sentados en una silla en el borde exterior del área de seguridad, frente a la mesa de árbitros.

Los competidores no tienen acceso a las áreas de competición antes de su turno. Los miembros de la comisión deportiva son los responsables de informarles en las áreas de calentamiento que se les asignen, que se ha anunciado su turno. Cuando los competidores se presenten en el área de competición, deberán contar con la indumentaria y equipo de protecciones reglamentarias.

D. El desarrollo de la competición

La competición se desarrolla por eliminación directa, con o sin repesca, dependiendo del número de inscritos.

E. Exhibición técnica

La competición de Krav Maga es un enfrentamiento por equipos.

a) Composición de los equipos

Cada equipo está formado por 2 personas (dúo). Para todas las categorías, la duración de la actuación técnica es de 1 minuto, 20 segundos mínimo a 1 minuto, 30 segundos máximo (1'20" a 1'30"). Un primer gong avisará al equipo diez segundos antes de que finalice el tiempo asignado. Un segundo gong, seguido de un pitido largo del árbitro de mesa, indicará el final de la actuación técnica. Cualquier acción iniciada antes del segundo gong puede finalizar.

Los competidores que componen un dúo son obligatoriamente los mismos durante toda la competición, no se autoriza sustitución alguna.

Cada dúo propone y demuestra una interpretación libre puesta en escena.

Los equipos tienen la opción de presentar la misma presentación técnica o presentar una nueva en cada ronda.

b) Desarrollo del ejercicio técnico

La exhibición técnica puede incluir:

Para el atacante:

- Golpe con los miembros superiores (manos abiertas o puños cerrados).
- Golpe con los miembros inferiores.
- Agarre.
- Empujón.
- Tracción.
- Presa.
- Estrangulación.
- Llevar al suelo.
- Proyección.
- Inmovilización en el suelo.
- Amenaza con palo.
- Amenaza con cuchillo.
- Ataque de palo.
- Ataque con cuchillo.

Para el defensor:

Las defensas y respuestas serán múltiples, variadas y pragmáticas,

recomendadas por la práctica de Krav Maga.

Durante la actuación técnica, los integrantes del equipo pueden ser "atacante" o "defensor" por iniciativa propia en un orden no impuesto, independientemente de la categoría y el género.

Los movimientos serán libres y el posicionamiento frente a su compañero durante la ejecución también (de frente, de lado o detrás de cada cual).

El dúo puede presentar libremente una actuación técnica diferente o la misma hasta la final, inclusive.

Durante los controles de registro de cada ronda, el entrenador de cada equipo se acercará a la mesa oficial. El equipo que no se presente al pase de lista será descalificado.

En cada ronda, dos equipos opuestos presentan su desempeño técnico.

Al comienzo de cada ronda, cuando se anuncia el número de equipos y los apellidos y nombres que componen cada dúo, los dos equipos se presentan ante el juez central.

Los dos competidores (dúo) de un equipo llevan un cinturón rojo y los miembros del otro equipo un cinturón azul. Se alinean en el perímetro del área de competición de cara al juez central.

Después de haber saludado al juez central, el dúo del cinturón azul se retira del área de competición y espera su turno. El dúo del cinturón rojo avanza hacia el área de competición y comienza su actuación después de otro saludo al equipo de árbitros.

Durante la actuación técnica del equipo, los dos competidores deben iniciar su actuación de cara al juez central.

Las armas corren a cargo de la organización, están a disposición de los competidores y se colocan en el borde del tapiz antes del inicio de la actuación. No está permitido el introducir en el tapiz cualquier otro objeto para su utilización en la actuación (ejemplo: sillas, mesas, esposas, cuerdas, etc).

Cuando finaliza la actuación, los competidores recogen sus armas y ambos equipos regresan al área de competición y esperan la decisión del equipo arbitral.

Cuando finalizan las dos actuaciones técnicas, los dos equipos avanzan en el área de competición y permanecen uno al lado del otro, de cara al juez central. El juez central pide la decisión pitando dos veces. Todas las banderas se levantan simultáneamente.

Para bajar las banderas, el juez central vuelve a silbar.

La decisión es a favor, bien del equipo que lleva el cinturón rojo o bien del que lo lleva azul, no puede haber empate. El equipo que obtiene la mayoría de banderas es declarado ganador.

Después de la decisión, los competidores se saludan entre sí, luego saludan al equipo de árbitros y abandonan el área de competición. El equipo debe tener un mínimo de cinco minutos de recuperación entre cada vuelta.

Durante la competición de sus alumnos, los profesores deberán adoptar una actitud digna y en todos los sentidos respetuosa con los oficiales, los árbitros y los competidores. No se permite el entrenamiento.

c) El saludo y la posición de espera

- Saludo: pies separados, paralelos, leve inclinación del torso, brazos a lo largo del cuerpo.
- La posición de espera: los pies separados en paralelo y las manos en la espalda.

d) La ropa

Los competidores deben usar ropa de Krav Maga:

- pantalones de kimono negros.
- solo camiseta Negra.
- zapatillas exclusivas de tapiz o pies descalzos.

El equipo (dúo) debe tener un atuendo idéntico.

Tanto en el pantalón como en la camiseta, se puede llevar:

- el distintivo de KRAV MAGA;
- el logotipo con la palabra KRAV MAGA.

Un equipo está formado por dos competidores que visten ropa idéntica de Krav Maga. Un equipo usa un cinturón rojo y el otro usa un cinturón azul. Estos cinturones deben tener aproximadamente 5 cm de ancho y una longitud suficiente para sobresalir 15 cm a cada lado del nudo. Los cinturones son proporcionados por la organización.

Los pasadores y horquillas para el Cabello deben ser discretos.

Está prohibido el uso de cualquier otra ropa o equipo.

Cuando un equipo o uno de los competidores llega al área de competición con un atuendo no conforme, no hay descalificación inmediata, pero se le concede un minuto para remediarlo.

e) El uso de armas

La exhibición técnica incluye simulacros con y sin arma.

Solo se admitirán armas simuladas de goma y/o acolchadas, que serán aportadas por la organización y supervisadas previo a la actuación por el juez central.

La actuación técnica de cada equipo debe incluir, al menos una vez, el uso de un palo y un cuchillo.

Las armas utilizadas durante el ejercicio técnico son:

- colocadas en el área de competición a conveniencia de la pareja.
- llevadas encima.

Para todas las categorías se debe utilizar palo y cuchillo. Cada equipo (rojo y azul) tiene a su disposición 2 palos y 2 cuchillos (si fuera necesario).

C. Criterios de evaluación de los Campeonatos de España Técnicos

La exhibición técnica del equipo debe ejecutarse con habilidad y debe demostrar un buen conocimiento de los principios de Krav Maga.

La exhibición técnica no se basa en una apreciación estética sino en los valores y principios fundamentales del Krav Maga, como son la eficacia, el pragmatismo, la sencillez y la rapidez.

Para marcar la actuación del equipo, los jueces tienen en cuenta los siguientes criterios:

- realismo de la exhibición técnica.
- originalidad de la exhibición técnica.
- variedad técnica y dificultad tanto en defensa como en ataque o amenaza.
- comportamiento.
- dominio de la técnica que implica el control de los movimientos y la seguridad.
- determinación, concentración y espíritu de lucha.
- proporcionalidad en la respuesta.

Los dos compañeros de equipo son evaluados independientemente del rol o roles definidos en la elección de su actuación (atacante/defensor).

Durante la actuación técnica del equipo, los dos competidores deben iniciar su actuación de cara al juez central.

Los miembros del equipo deben demostrar su competencia en todos los aspectos de la realización de las secuencias.

c) Descalificaciones y Sanciones

El equipo es descalificado por el juez central después de consultar al jefe de arbitraje o consultar al médico, si la exhibición técnica se interrumpe debido a una lesión, o si la seguridad de uno de los competidores está en peligro.

Si un equipo es descalificado, el juez central levanta la bandera correspondiente al color (rojo o azul) luego cruza y descruza las banderas. Después de que ambos equipos hayan pasado en la misma vuelta, el equipo no descalificado es declarado ganador.

Durante las eliminatorias y semifinales, en la misma ronda, es posible descalificar a los 2 equipos. En la final, el equipo de árbitros debe tomar una decisión para determinar la clasificación final.

d) Los gestos y señales de los jueces

Designación del equipo ganador	
--------------------------------	---

D. Las protestas oficiales

Es responsabilidad del juez central asegurarse de que la ronda se haya desarrollado de acuerdo con el procedimiento de organización y las reglas de la

competición.

En caso de protesta, el jefe de tapiz debe ser notificado por el entrenador del equipo antes del próximo encuentro. Inmediatamente toma las medidas necesarias. Su decisión es apelable ante el responsable del arbitraje y éste inmediatamente después del paso de los competidores.

Cuando el jefe de arbitraje considera que la queja está fundada, se toman las medidas correspondientes. Su decisión no puede ser apelada. Las rondas subsiguientes no se posponen incluso si se va a presentar una protesta oficial. Las decisiones de los jueces después de la actuación de un equipo durante la valoración de la bandera, no pueden ser impugnadas.

IV. Reglas técnicas de la competición

“Campeonatos en España de Combate Libre”

A. Categorías

Los Campeonatos en España de Combate Libre de Krav Maga están abiertos a infantiles, cadetes, juniors, seniors, veteranos A y B, masculino y femenino.

- Categoría infantil: edades entre 13 y 15 años
- Categoría cadete: edades entre 16 y 17 años
- Categoría junior: edades entre 18 y 21 años
- Categoría senior: edades entre 22 y 35 años
- Categoría de veteranos A: edades entre 36 y 45 años
- Categoría de veteranos B: edades entre 46 y +

Las categorías de peso son:

- Infantil masculina: -35kg; -43kg; -51kg; -59kg; +59kg
- Infantil femenina: -30kg; -38kg; -46kg; -54kg; +54kg
- Cadete masculina: -45kg; -53kg; -61kg; -69kg; +69kg
- Cadete femenina: -40kg; -48kg; -56kg; -64kg; +64kg
- Junior masculina: -55 kg; -63kg; -71kg; -79kg; +79kg
- Junior femenina: -45kg; -53kg; -61kg; -69kg; +69kg
- Senior masculina: -65 kg; -73kg; -81kg; -89kg; +89kg
- Senior femenina: -55 kg; -63kg; -71kg; -79kg; +79kg
- Veteranos A femenina: -55 kg; -63kg; -71kg; -79kg; +79kg
- Veteranos B femenina: -55 kg; -63kg; -71kg; -79kg; +79kg
- Veteranos A masculina: -65 kg; -73kg; -81kg; -89kg; +89kg
- Veteranos B masculina: -65 kg; -73kg; -81kg; -89kg; +89kg

No se permitirán cambios con respecto a los requisitos de edad en cada categoría.

El administrador de la competición puede hacer reagrupaciones de categorías de peso inmediatamente superior o inferior para competidores únicos en su categoría. Es necesario el acuerdo previo de todos los competidores interesados.

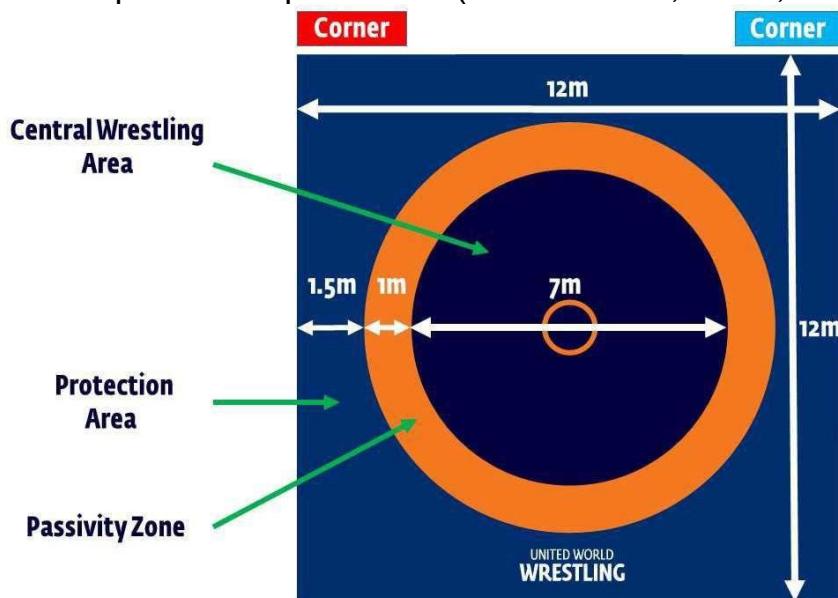
B. Zona de competición

Un tapiz del tipo homologado por la FELODA, de 9 metros de diámetro rodeado de una guarnición del mismo grosor y de 1,50 m. de anchura es obligatorio en todas las pruebas siguientes: campeonatos de España, Autonómicos y en todas las competiciones que estén bajo la tutela de la FELODA.

En el interior del círculo de 9 m. de diámetro, y a lo largo de su circunferencia, deberá trazarse una banda de color naranja de 1 m. de anchura, que será asimismo parte integrante de la superficie de combate.

Para designar los diferentes partes del tapiz, se empleará la terminología siguiente:

- En el centro del tapiz habrá un círculo de 1 m. de diámetro.
- La parte interior del tapiz situado en el interior de la banda naranja se llamará: zona central de lucha (diámetro 7 m).
- La banda naranja: zona de pasividad (anchura 1m).
- La guarnición: superficie de protección (anchura de 1,20 a 1,50 m)



El área de competición debe ser un círculo de 12 metros de diámetro (medidas exteriores). La superficie de seguridad de 1 metro de ancho alrededor de todo el perímetro del área de competición debe estar claramente delimitada.

Los jueces se sientan en el límite exterior.

Los entrenadores están sentados en una silla en el borde exterior del área de seguridad, frente a la mesa de árbitros.

Los competidores no tienen acceso a las áreas de competición antes de su turno. Los miembros de la comisión deportiva son los responsables de informarles en las áreas de calentamiento que se les asignen, que se ha anunciado su turno. Cuando los competidores se presenten en el área de competición, deberán contar con la indumentaria y equipo de protecciones reglamentarias.

C. El entrenador

El entrenador puede acompañar a un competidor siempre que cuente con la licencia federativa para la temporada deportiva en curso. Si un competidor no tiene entrenador, puede representarse a sí mismo.

Al llegar al área de combate, saluda a los árbitros y luego se dirige a su silla, cerca de su competidor. Permanece sentado durante todo el asalto.

Sólo el entrenador puede dirigirse al competidor durante la competición, velando por el cumplimiento de la ética deportiva.

Para una decisión arbitral que considere no conforme a las reglas, el entrenador puede llamar a los árbitros levantando la esponja prevista para este fin (ver repetición del video).

El entrenador es responsable del comportamiento de su competidor, pero también debe tener una actitud correcta, un comportamiento ejemplar en todas las circunstancias, respeto al oponente, al árbitro central, a los jueces ya los miembros de la organización de la competición. No puede filmar ni fotografiar.

Cualquier comportamiento no ético e incumplimiento de las reglas debe ser tenido en cuenta por los jueces y el árbitro central durante su evaluación del combate y puede resultar en la descalificación del competidor mal dirigido y la prohibición de representar a un competidor durante toda la competición.

D. Reproducción de vídeo

La repetición de video es una posibilidad que permite a los árbitros ver las acciones del combate muy rápidamente. Este sistema requiere una videoinstalación previa opcional alrededor de las superficies de competición.

Reglas relacionadas con el uso del sistema de "reproducción de video":

- Al comienzo del combate, se entregará una esponja al entrenador o, en su caso, al deportista.
- Durante cada fase del combate, solo el entrenador puede usar el "video de repetición" para validar una técnica lanzando la esponja al área de combate. La reclamación debe presentarse inmediatamente después de cada fase de combate que la generó para evitar que comience la siguiente fase.
- Tras esta solicitud, se entregará la esponja al árbitro central y se deberá especificar el objeto de su solicitud.
- El visionado estará a cargo del director nacional de arbitraje, así como de dos personas calificadas anunciadas al comienzo de la competición.
- Si la protesta se considera válida, el árbitro contará esta acción. En este caso, el entrenador podrá volver a utilizar la esponja.
- Si la reclamación no es validada, el entrenador (o en su defecto el deportista) perderá su esponja y ya no podrá beneficiarse de ella para todas las eliminatorias y repescas. Se le puede otorgar una nueva esponja en la semifinal o en la final.
- Tras la solicitud del entrenador de la repetición del vídeo, después de verlo, si la acción no es visible, se le devolverá la esponja.

E. Transcurso de la competición

La competición se lleva a cabo por eliminación con o sin repesca, dependiendo del número de inscripciones.

F. Confrontación

El combate de Krav Maga es una confrontación de dos competidores.

El Combate Libre de Krav Maga es una modalidad de combate en el que se combina el golpeo con cualquier parte del cuerpo de pie, lucha cuerpo a cuerpo de pie y en el suelo, y puede continuar hasta la inmovilización o el sometimiento en el suelo. El árbitro central garantiza la seguridad de los competidores durante la acción garantizando al mismo tiempo el dinamismo de la pelea.

En la modalidad de Combate Libre, los golpes están autorizados por o sobre un competidor de pie o en el suelo.

El competidor podrá:

- Impactar a su oponente con diversas técnicas de pies y puños o cualquier

otra parte autorizada del cuerpo estando de pie y en el suelo;

- Pelear en clinch de pie, con golpeos, agarrar y tirar al suelo por todos los medios autorizados;
- Continuar la lucha en el suelo utilizando técnicas de golpes autorizadas, se permite la inmovilización, la lucha libre y la sumisión.

Los combates se desarrollan a un solo round (asalto), según el tiempo oficial de la categoría:

- Categoría infantil: edades entre 13 y 15 años: 1 asalto de 1 minuto 30 segundos.
- Categoría cadete: edades entre 16 y 17 años: 1 asalto de 1 minuto 30 segundos.
- Categoría junior: edades entre 18 y 21 años: 1 asalto de 2 minutos.
- Categoría senior: edades entre 22 y 35 años: 1 asalto de 2 minutos.
- Categoría de veteranos A: edades entre 36 y 45 años: 1 asalto de 2 minutos.
- Categoría de veteranos B: edades entre 46 y +: 1 asalto de 2 minutos.

Los competidores deben tener un mínimo de 10 minutos de recuperación entre cada ronda y 15 minutos antes de la final.

Están prohibidas las peleas entre mujeres y hombres.

G. Desarrollo del enfrentamiento

El árbitro central y los jueces se posicionan antes del inicio del combate.

Los competidores se diferencian por el cinturón rojo para el primer convocado y cinturón azul para el segundo convocado.

El equipamiento de los competidores (uniformes, protecciones, vendajes) deberá ser revisado por los oficiales antes de cada pelea.

El árbitro central es la primera persona en ingresar en el tapiz para controlar el área de combate, invita a los dos competidores a unirse a él antes de colocarlos en el centro del tapiz, cara a cara, a dos metros uno del otro.

En el interior del tapiz sólo podrán estar presentes el árbitro central de la competición y los dos competidores.

El árbitro central verifica la equipación antes del saludo de los competidores, cuando un competidor no cumpla con las normas de etiqueta, no será descalificado inmediatamente, pero se le dará un minuto para ponérselo de acuerdo con el reglamento. Cualquier competidor que se presente sin la equipación cuando se le llame por su nombre será declarado descalificado.

La presentación de los combatientes comienza con el saludo, a los jueces, el árbitro central y el adversario, antes y después del combate.

Las órdenes del árbitro central son: "¡Luchadores listos, en guardia!", "¡Fight!" y "¡Stop!".

El cronómetro se activa para determinar el tiempo. Una pelea comienza cuando el árbitro central da la señal de inicio: "¡Fight!". El reloj se detiene en la mesa, durante la pelea, cada vez que el árbitro central dice "¡Stop!" y se reactiva tan pronto como reinicia la pelea.

Si uno de los atletas pierda una de las protecciones (casco, guantillas, protector bucal) durante el combate de pie o en el suelo, el árbitro central debe parar el combate y asegurarse de recolocar el accesorio de protección antes de cualquier reanudación del combate en la misma situación en la que la pelea fue interrumpida. El peleador contrario espera en el borde del tapiz neutral designada por el árbitro.

Al final del asalto, los competidores regresan al centro del área de competencia. El juez central solicita la decisión pitando dos veces. Todas las banderas (roja o azul según el color del cinturón del luchador) se izan o bajan simultáneamente. La decisión se da a favor del competidor rojo o azul (bandera alta = 1 punto / bandera baja = 0 puntos).

El árbitro central da el resultado del asalto anunciando los resultados de los jueces y luego el ganador del combate levantando su brazo 45° hacia el ganador.

Ejemplo: 3 jueces, luchador azul 2 banderas azules arriba, luchador rojo 1 bandera roja arriba. Ganador luchador azul 2-1. Para bajar las banderas, el juez central pita nuevamente después el anuncio del resultado por el árbitro central.

Al final del enfrentamiento, los competidores se quitan los cascos. El luchador que ha ganado el combate es declarado ganador por el árbitro central. Designa al vencedor del enfrentamiento levantando el brazo a 45° hacia arriba del lado del vencedor con el siguiente anuncio: **Ejemplo: “Ganador del combate, competidor Azul”.

Después de la decisión, los competidores se saludan entre sí, luego saludan al equipo de árbitros y abandonan el área de combate.

Los competidores deben tener un mínimo de 10 minutos de recuperación entre cada ronda y 15 minutos antes de la final.

a) Técnicas y comportamientos prohibidos

Las técnicas prohibidas son:

- cualquier golpe dirigido a la cabeza del oponente cuando está en el suelo, excepto en categorías junior, senior y veteranos que sí se podrán dar puñetazos en la cabeza en el suelo (prohibidos codos, rodillas, patadas y cabezazos).
- golpes dirigidos a la columna, cuello y parte posterior de la cabeza.
- golpes dirigidos a la garganta.
- luxaciones de los dedos de las manos o de los pies.
- giros de cuello, luxaciones cervicales.
- luxaciones de tobillo y rodilla en giro.
- torsiones de columna.
- proyecciones con luxación.
- lanzamientos y empujones intencionados destinados a derribar al oponente sobre el cuello o la cabeza.
- defender una sumisión levantando al oponente por encima del nivel de la cintura para proyectarlo contra el suelo.
- proyecciones hacia atrás con el oponente situado a la espalda desde una posición de pie (suplex).
- golpes en la clavícula de arriba abajo (de 6 a 12).

Los comportamientos prohibidos son:

- agarre de la tráquea con los dedos.
- arañar o pellizcar intencionalmente.
- agarrar o tirar del cabello.
- agarrar la ropa del oponente.
- meter los dedos en ningún orificio del oponente.
- hacer cosquillas al oponente.
- morder al oponente.
- escupir en la cara del oponente o insultarlo.
- agarrar las protecciones.
- tomar represalias de espaldas al atacante al comienzo del combate.
- protestar las decisiones del árbitro verbalmente o con gestos.

Se prohíbe el comportamiento agresivo y deliberadamente peligroso que pueda dañar la integridad física del oponente.

Importante: solamente en la categoría Senior se puede ir a plena potencia (ko).

En el resto de categorías la potencia tiene que ser controlada, en caso contrario el árbitro central puede sancionar al luchador descalificándolo con aviso previo o directamente, dependiendo de su criterio. Está prohibido ir a plena potencia (ko).

b) El saludo y la posición de espera

- Saludo: pies separados, paralelos, leve inclinación del torso, brazos a lo largo del cuerpo.
- La posición de espera: los pies separados en paralelos, con las manos en la espalda.

c) Ropa y equipo

Los competidores deben usar ropa de Krav Maga:

- pantalones de kimono negros.
- solo camiseta Negra.
- zapatillas de entrenamiento (los dos competidores) o pies descalzos dependiendo de las reglas del lugar de la competición.

Tanto en el pantalón como en la camiseta, se puede llevar:

- el distintivo de KRAV MAGA;
- el logotipo con la palabra KRAV MAGA.

La organización proporcionará a los competidores cinturón rojo y azul para cada esquina.

d) Protecciones

Por razones de higiene, cada competidor debe estar en posesión de las siguientes protecciones personales (ver anexo 2):

- un casco que asegure la protección de la barbilla, los pómulos y la parte superior del cráneo.
- un protector bucal.
- protector de pecho en categorías femeninas.
- guantes de mano abierta tipo manopla (guantillas mínimo 7 onzas).
- una protección genital.
- espinilleras y protectores de pies (tipo tubulares/calcetín).
- zapatillas exclusivas de tapiz siempre que los dos competidores estén de acuerdo o pies descalzos.
- se permite solamente el uso de vendajes de tela con un largo máximo de 4,5 m.

El árbitro central verifica la equipación antes del saludo de los competidores. Especificaciones de las protecciones en el anexo 2.

H. Criterios de evaluación de Campeonatos en España de Combate Libre

Cada competidor es evaluado por los jueces en las siguientes tres categorías:

- Técnicas de percusión (golpeo) efectivas;
- Técnicas de proyección;
- Técnicas exitosas de lucha cuerpo a cuerpo;

Para cada una de estas tres categorías, los árbitros federativos deben tener en cuenta sistemáticamente: el número y la calidad de las técnicas realizadas por el competidor, el oportunismo, la pugnacidad, la riqueza y variedad de la gama técnica.

La victoria por decisión de los jueces, dada al final del tiempo reglamentario del combate, es soberana e inapelable.

- Diferentes posibilidades de Victoria en Combate Libre

La decisión de la victoria se toma por unanimidad o por mayoría de los colores de las banderas de los tres o cinco jueces.

A la señal del árbitro central, los tres o cinco jueces levantan la bandera del color del competidor (azul o rojo) elegido y luego el árbitro central señala levantando el brazo al competidor ganador así como el motivo de la victoria.

- Victoria al final del tiempo reglamentario de combate:

El ganador es aquel que ha dominado todo el combate, que ha colocado las técnicas más efectivas o ha demostrado habilidades técnicas superiores a su oponente.

- Victoria por incomparecencia:

Se obtiene en caso de no presentación, retiro de último momento o incumplimiento por parte del competidor de los límites de peso de la categoría en la que está inscrito a competir.

- Victoria por descalificación;
- Victoria por decisión médica;
- Victoria por nocaut.

Advertencias, sanciones y descalificaciones

El árbitro central puede decidir sobre advertencias, penalizaciones, descalificaciones y "fuera de combate".

El árbitro central puede pronunciar una advertencia por técnicas prohibidas, golpes peligrosos o comportamiento inapropiado con la interrupción del combate.

Una segunda advertencia conduce a la pérdida del combate.

Un competidor que ejecute una técnica prohibida o un golpe voluntario prohibido puede ser descalificado automáticamente por el árbitro central.

La salida voluntaria del área de competición conlleva una sanción. La salida voluntaria se define como una situación en la que un competidor tiene el cuerpo completamente fuera de los límites del área de combate sin intercambios.

Abandonar el área de combate durante el asalto, manteniéndose dentro de la zona de seguridad de 1 metro no da lugar al cese del combate ni a sanción.

Excepción: Si el combatiente 1 no se protege adecuadamente o se lanza peligrosamente desprotegido sobre el combatiente 2 y éste recibe golpes peligrosos, el árbitro central deberá sancionar al combatiente 1.

Asistencia médica

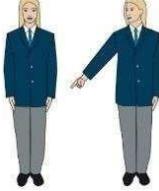
El médico es responsable de intervenir, si es necesario y a petición del árbitro central, en cualquier momento del combate o durante las pausas entre asaltos y de autorizar o no al competidor en la cuestión de continuar el combate o la competición.

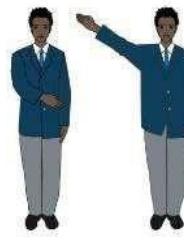
Podrá examinar, si lo considera necesario, a todo deportista que haya quedado fuera de combate como consecuencia de un golpe, una estrangulación, una sumisión o una "tirada de la esponja". Después de quedar fuera de combate por pérdida de conciencia, se prohíbe toda reanudación de la actividad durante dos meses y la reanudación debe ir precedida de un dictamen médico.

El dopaje está prohibido. El médico tiene el deber de advertir al responsable de la organización si detecta que un competidor se encuentra bajo los efectos del alcohol, de un estupefaciente o de cualquier otra sustancia prohibida.

e) Los gestos del árbitro central y las señales de los jueces

Bienvenida a los competidores	
	El árbitro anuncia "Azul" "Rojo"

<p>Saludo competidores</p>	 <p>El árbitro anuncia “Saludo”</p>
<p>Advertencia por técnicas o golpes prohibidos</p>	 <p>El árbitro señala con su dedo índice hacia el abdomen del infractor, anuncia “Advertencia azul” o “Advertencia roja” especificando la técnica prohibida o el comportamiento prohibido.</p>
<p>Salida del área de competición</p>	 <p>El árbitro señala con el dedo índice hacia el borde del área de competición, del lado del infractor y anuncia “Salida azul” o “Salida roja”.</p>

<p>Descalificación</p>	 <p>El árbitro señala con su dedo índice hacia la cara del infractor y anuncia “Descalificación Azul” o “Descalificación Roja” luego anuncia la victoria del oponente “Ganador azul” o “Ganador rojo”.</p>
<p>Designación del ganador del asalto por los jueces</p>	
<p>Designación del ganador del asalto</p>	 <p>El árbitro extiende el brazo a 45º hacia abajo, del lado del ganador y anuncia “Ganador del asalto azul” o “Ganador del asalto rojo”</p>
<p>Designación del ganador del combate</p>	 <p>El árbitro extiende el brazo a 45º hacia arriba, del lado del ganador y anuncia “Ganador del combate azul” o “Ganador del combate rojo”</p>

Anexo 2

Casco de seguridad



Protector bucal



Protección de espinilleras y pies



Guantillas



Coquilla

