

DECÁLOGO COMPETIDOR DE CAMPEONATO DE ESPAÑA FKCV

Estás convocado por la FKCV para representar a la Comunidad Valenciana en los Campeonatos de España de Karate.

1. EQUIPO FKCV. Sigues perteneciendo a tu club pero en este campeonato no hablamos de clubes ni de provincias, todos somos el **Equipo de la C. Valenciana**. Por ello:

- Deberás llevar el chándal completo de la Federación desde que subas al autobús y hasta que estés de regreso en casa.
- Cuando compitas tendrás que llevar el escudo de la FKCV en tu karategi.
- Cuando estés en la grada deberás animar a todos tus compañeros de selección y alegrarte de todos sus éxitos, porque tú también formarás parte de ellos.

2. EQUIPACIÓN DE COMPETICIÓN. El día anterior a tu partida no olvides:

- Documentación: DNI - NIE... para el pesaje y acreditación.
- Traje de karate reglamentario, cinturones rojo y azul.
- Esparadrapo, tijeras y tiritas.
- Si haces kumite, protecciones: **guantillas** rojas y azules, **espinilleras** rojas y azules, **protector bucal**, **coquilla** (si chico), **peto interno rígido** (si chica), **antebrazos** (si 08-13 años), **casco** (si 08-13 años), **peto externo** (08-13 años) y **peto interno** (14 años o más). Todas deben ir homologadas según circular RFEK.
- Líquidos (agua y / o bebida isotónica).
- Comida (barritas de cereales, caramelos, chocolate...)
- Si quieres ducharte... bolsa de aseo, toalla y ropa de recambio.

3. COMPORTAMIENTO Y PUNTUALIDAD. Estés donde estés representas a la FKCV y al karate, por tanto tu comportamiento deberá ser correcto y deberás hacer siempre caso a las indicaciones de los técnicos. No llegues tarde a ninguna cita, somos un grupo y necesitamos cumplir unos horarios, que alguien se retrase trastoca los planes de todos.

4. REUNIÓN PRE-COMPETICIÓN. En esta reunión los técnicos de la federación os darán indicaciones a cerca de qué día y a qué hora competís, cuál va a ser vuestro tatami, de qué color saldrás y qué número de encuentro es el tuyo. Anótalo todo y no vuelvas a preguntarlo. Aprovecharemos esa reunión para hablar también de los aspectos claves de la competición como: qué katas vas a hacer en cada ronda, con qué actitud hay que salir al tatami, lo que se espera de tu participación... Es información muy valiosa, así que permanece atento.

5. PESAJE. Eres "deportista de élite" y tienes que llevar el peso controlado para evitar sustos de última hora. Si un competidor queda descalificado por no dar el peso le habrá quitado a un compañero la posibilidad de competir con todo lo que eso supone. No te relajes en ese aspecto y controla tu peso.

6. EN EL PABELLÓN. Si te toca competir, realiza un buen calentamiento y mentalízate de que ha llegado tu momento para demostrar todo lo que has entrenado. Si aún tienes que esperar, ponte junto con el resto de compañeros en la grada y anima a los que ya están compitiendo. Estate atento a las indicaciones de los técnicos y recuerda que deberás bajar a calentar una hora antes del inicio de tu categoría.

7. FAMILIARES, ENTRENADORES, COMPAÑEROS DE CLUB.... Probablemente muchos conocidos acudirán a veros al pabellón y tendréis momentos para estar con ellos, pero recuerda que has venido a competir y que debes estar centrado en ello.

8. MENOR DE EDAD. Si eres menor de edad estarás bajo nuestra responsabilidad, por lo que en ningún momento podrás alejarte del grupo sin pedir permiso a alguno de los técnicos.

9. DURANTE LA COMPETICIÓN. Siempre has de tener un técnico cerca para que pueda hacerte de coach. Si no lo tienes cuando vas a competir avisa a un compañero para que te localice a uno. Escucha sus consejos antes de competir, hazle caso durante el encuentro y escucha sus indicaciones al terminarlo. Seguro que si lo haces, tu rendimiento mejorará.

