

# REGLAMENTO COMPETICION GOSHIN



# 空手道護身術

## KARATE.DO.GOSHIN.JUTSU

(SEPTIEMBRE 2020)



## REGLAMENTO DE COMPETICIÓN DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

### ÍNDICE

#### Páginas

1. INTRODUCCIÓN.....	3
2. CARACTERÍSTICAS, TIPOS, MODALIDADES.....	4
3. CATEGORÍAS.....	5
4. ESTRUCTURA.....	6
5. CLASIFICACIÓN .....	7, 8
6. ARMAS.....	8, 9
7. CALIFICACIÓN.....	10,11
8. ORGANIZACIÓN.....	12
9. VALORACIÓN.....	13, 14
10. PENALIZACIONES.....	15
11. ERRORES ,REQUISITOS, EQUIPO .....	16
12. LOS JUECES.....	17



## REGLAMENTO DE COMPETICIÓN DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

### **INTRODUCCIÓN**

Desde el departamento, esperamos que todo el mundo del Goshin, así como del karate en general se encuentre bien de salud, así como todos los allegados.

Como es sabido, este estado de alerta sanitaria nos ha conducido a una situación en la que por motivos de seguridad, se hace necesario el establecimiento de una serie de medidas, que condicionan de forma severa la práctica de nuestra actividad deportiva y marcial.

Por ello, y para poder atender a las necesidades deportivas y de competición, establecidas en los distintos calendarios regionales y nacionales nos vemos en la necesidad de implantar unas medidas que nos permitan realizar la actividad, sin perjuicio de la salud y de las normas actualmente existentes.

Es por ello que hemos consensuado junto con las personas más relevantes de nuestro colectivo (directores de departamento regionales, y participantes de ediciones anteriores), la elaboración de una normativa adecuada a las circunstancias, que nos permita poder realizar el Campeonato Nacional de acuerdo a unos patrones técnicos específicos de Goshin en el que los participantes puedan dar muestra de sus habilidades, con el fin de conseguir el mejor de los resultados.

Pensamos por otro lado que la estructura técnica que da soporte a la nueva reglamentación:

- Es totalmente específica de nuestro programa técnico y no usurpa ningún área de otros métodos ni sistemas; evitando así comparaciones y conflictos innecesarios además de contribuir a definir nuestro programa e identidad técnica; facilitando con ello una mejor divulgación de nuestro método.
- Incorpora en la propia estructura deportiva (fases y recursos), toda una batería de herramientas que permiten al profesional docente la planificación y desarrollo de habilidades, así como la elaboración de sesiones muy apropiadas, dicho sea de paso, para la adaptación al trabajo individual y la distancia social, exigidas en este momento.

Espero que estas modificaciones contribuyan a la mejora de nuestro departamento y faciliten este periodo de necesaria transición y transformación.

*José Luis Prieto Méndez*

*Departamento de Autodefensa RFEK*



## REGLAMENTO DE COMPETICIÓN DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

### 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).
- **PRACTICO** pues queda poco tiempo de preparación. Que puede ser utilizado para generar clases. Tiene embusen de Heian.
- **SIMPLE** en su estructura, susceptible de incrementar su dificultad.
- **SEMIABIERTO**, lo que permite personalizarlo pero no extraviarse.
- **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.

### TIPOS

- **TANDOKU** - Kihon-Kata Individual.
- **FUTARI** - Kihon-Kata Dúo.

### MODALIDADES

- **DANSEI** - Kihon Kata Individual MASCULINO.
- **JOSEI** - Kihon Kata Individual FEMENINO.



## REGLAMENTO DE COMPETICIÓN DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

### CATEGORÍAS

#### **MASCULINO - DANSEI TANDOKU.**

- **JÚNIOR** – De 14 a 17 años.
- **SÉNIOR** - de 18 a 30 años.
- **MÁSTER** - de 31 a 45.
- **VETERANOS** - Más de 45 años.

#### **FEMENINO - JOSEI TANDOKU.**

- **JÚNIOR** - Hasta 17 años.
- **SÉNIOR** - de 18 a 39 años.
- **MÁSTER** - Más de 39 años.

#### **PAREJAS (MIXTO) – FUTARIGUMI.**

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



## REGLAMENTO DE COMPETICIÓN DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

### ESTRUCTURA

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

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.

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 embusen concreto a través del cual deben ejecutar los movimientos establecidos en cada vuelta. Dentro de este apartado se encuentran por tanto:

- EMBUSEN - 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 seleccionar y escoger entre el repertorio técnico genérico, 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 (Hambo, Tanbo, Tanto y Nawa).



## REGLAMENTO DE COMPETICIÓN DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

### CLASIFICACIÓN

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.

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

#### 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 técnica para lograr una mejor valoración y mayor puntuación. Entre estas:

- **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:

- **HAMBO** - Palo medio debiendo asirlo con ambas manos.
- **TAMBO** - 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 cambiarlo de mano y de tipo de agarre.
- **NAWA** - Cuerda de entrenamiento, como ejemplo de arma flexible.



## REGLAMENTO DE COMPETICIÓN DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

### **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:

- **TAMBO** - 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 por ello.

### **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.
- Permitir competir en igualdad de condiciones.
- Cierta grado de margen en 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 - HAMBO**

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





## REGLAMENTO DE COMPETICIÓN DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

### **PALO CORTO - TAMBO**

- Será de madera.
- De un peso que pueda utilizarse con una sola mano.
- De un grosor no inferior a 2 ctms.
- De tamaño variable ( entre 50 y 65 ctms./estándar), 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 del filo.
- De un tamaño variable (entre 25 y 30 ctms./estándar), si bien puede tomarse como medida-referencia la longitud de su antebrazo, de forma que facilite su visibilidad sin comprometer su maniobrabilidad.

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

- Será de Cordino ( escalada).
- De color lo más uniforme posible ( preferentemente blanco o azul).
- Con la suficiente flexibilidad que permita todos los movimientos.
- De tamaño variable ( entre 50 y 65 ctms./estándar), si bien puede tomarse como medida-referencia de longitud su envergadura, desde la axila a mano.



## REGLAMENTO DE COMPETICIÓN DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

### **CALIFICACIÓN**

La competición se estructurará en tres vueltas, siendo la tercera de ellas la que determinará las posiciones del pódium. El sistema de competición de las dos primeras vueltas será por puntuación, mientras que la tercera vuelta se resolverá por un sistema de eliminatoria directa o banderas.

Los baremos de puntuación para las dos primeras vueltas serán los siguientes:

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

La clasificación obtenida en cada una de las dos primeras vueltas, resultará del sumatorio de las tres notas válidas emitidas por los jueces, una vez eliminadas las notas mínima y máxima.

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

1. Mínima más alta de las puntuaciones válidas.
2. Máxima más alta de las puntuaciones válidas.
3. Mínima más alta de las puntuaciones eliminadas.
4. Máxima más alta de las puntuaciones eliminadas.
5. Ejercicio de desempate.

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 atenderá a los siguientes criterios:

1. Mínima más alta de las puntuaciones válidas.
2. Máxima más alta de las puntuaciones válidas.
3. Mínima más alta de las puntuaciones eliminadas.
4. Máxima más alta de las puntuaciones eliminadas.
5. Ejercicio de desempate.



## REGLAMENTO DE COMPETICIÓN DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

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).

La contienda será calificada por cinco jueces que serán distribuidos por el perímetro del tatami. Uno de ellos actuará como central y será el encargado de administrar el proceso de calificación.



## REGLAMENTO DE COMPETICIÓN DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

### **ORGANIZACIÓN de la contienda**

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.

Todos los equipos forman en el tatami delante de los jueces y formalizan los saludos.

A continuación despejan el tatami para después salir en el orden establecido por el sorteo.

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.

Tras realizar el saludo pertinente comenzará el ejercicio a la señal del juez central.

Mientras tanto el siguiente competidor o equipo estará preparado esperando fuera del tatami su turno, para posteriormente repetir el proceso cuando le indiquen.

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.

En las dos primeras rondas será por puntuaciones y la tercera enfrentará a cuatro competidores en dos encuentros:

- Primero con cuarto.
- Segundo con tercero.

Los competidores se distinguirán en esta última ronda mediante Cinto rojo (AKA) uno y azul (AO) el otro (las anteriores su cinto habitual).

Del desenlace de estos dos encuentros se establecerá la final definitiva que establecerá el primer y segundo clasificado, quedan los otros dos como terceros.

Ne le 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

### ELEMENTOS DE VALORACIÓN

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 han de servir, tanto a los distintos jueces como a coach y competidores para establecer y delimitar los patrones idóneos 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 – PRESENTACIÓN** – Este apartado recoge todos aquellos aspectos concernientes a protocolos, indumentaria y actitud. Cabe destacar:

- **Keikogi** – Homologado, chaqueta azul y pantalón blanco.
- **Cinturón** – En última vuelta uno rojo y otro azul.
- **Aseo personal** – Adecuado.
- **Desplazamientos** de aproximación y retirada del tatami.
- **Saludos** de inicio y fin.
- **Actitud** respetuosa y marcial.

**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.
- **Formas de ataque** – Establecidos para cada una de las tres vueltas.
- **Tipo de arma** – Establecidas conforme al reglamento.



## REGLAMENTO DE COMPETICIÓN DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

### **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

### **PENALIZACIONES**

Los jueces son los encargados de la valoración y posterior calificación de los ejercicios que se realicen y por tanto se hace necesario el establecimiento de un criterio uniforme y justo que permita a los mismos competidores conocer los parámetros que habrán de condicionar el desarrollo de su ejercicio y garantice ecuanimidad en las decisiones.

#### **Tipos:**

**LEVES** – No afectan al desarrollo técnico, es decir a la realización, pero si tienen que ver con la ejecución deficitaria de la misma.

Tal es el caso de un ritmo inapropiado, falta de velocidad o seguridad en las acciones, etc.

*Restarán una décima por juez.*

**MODERADAS** – Afectan a la técnica de manera parcial.

Falta de sincronización manos-pies, desequilibrios leves, desajustes a la hora de cambios de mano con el arma, etc ...

La técnica llega a realizarse, pero fallando en fundamentos.

*Podrán llegar a restar hasta dos décimas.*

**GRAVES** – Errores que afectan claramente al desarrollo del ejercicio

Se cae el arma, se para en mitad de la técnica, olvido o desequilibrio evidente, etc...

*Podrán llegar a restar hasta tres décimas.*

*Si el error fuera lo suficientemente grave, podría otorgarse al competidor o equipo la nota mínima de la ronda en que se encuentre.*



## 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.

#### TECNICA –

- **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.

### 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 karate tradicional.

### EL EQUIPO

#### INDUMENTARIA

Los competidores deberán participar con Keikogi (chaqueta azul y pantalón blanco reglamentarios).

El cinturón podrá ser el que ostente, excepto en la fase de banderas, que deberán portar Rojo (Aka) o Azul (Ao) según corresponda.

Para el resto de consideraciones, se establece el criterio de reglamento de kata de la RFEK.





## REGLAMENTO DE COMPETICIÓN DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

### LOS JUECES

Deberán estar en posesión de:

- C.N. 3º Dan de Autodefensa de la R.F.E.K.
- Especialistas Nacionales de Autodefensa de la R.F.E.K.
- Árbitros Nacionales de Autodefensa (en número impar de 3 o 5).

Existirá un **DIRECTOR DE ARBITRAJE** encargado de la organización de los tatamis y de las rotaciones de los jueces, así como del buen funcionamiento del arbitraje en general.

Así mismo, en cada tatami habrá un **JUEZ ARBITRADOR** que velará por el cumplimiento de las normas establecidas en el reglamento de arbitraje.

Su función será eminentemente administrativa, ubicándose la lado o en la mesa oficial y cumpliendo desde allí con las funciones que tiene asignadas.

Para ello procederá con arreglo a lo siguiente:

- Asegurarse de que los equipos realizan las técnicas, con arreglo a lo estipulado en cada vuelta para cada categoría.
- Inspeccionar indumentaria y armas, asegurando su normatividad.
- Supervisar las calificaciones en la mesa.
- Velar por el correcto orden de salida de los equipos, así como del número y orden de las técnicas de cada ejercicio.
- En caso de advertir alguna anomalía, podrá recomendar al competidor o equipo para que tome las medidas que permitan la realización de su ejercicio, haciéndoselo saber al juez central para que actúe conforme al reglamento.