



## 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).
- 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 (AUTOBÚS, ALOJAMIENTO, COMIDAS, GRADAS...) 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 entre 30 y 45 minutos 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. Además, si vas a regresar a casa con tus padres recuerda haber dejado la autorización correspondiente preparada.

**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. No podrás salir del hotel, ni tomar alcohol, ni fumar, ni cambiarte de habitación... Todos estos comportamientos conllevarán sanción por parte de la federación y serán tenidos en cuenta para futuras convocatorias.

**9. HOTEL.** Estarás alojado en una habitación con compañeros. Cualquier desperfecto o gasto ocasionado en la misma será tu responsabilidad, así que compórtate correctamente y todo irá perfecto. Recuerda revisar la habitación el domingo por la mañana antes de salir para no olvidar nada y devuelve la llave en recepción antes de salir.

**10. 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.