

# KARATE

## 1. Modalidades o disciplinas incluidas en esta guía

La FPK patrocina las siguientes modalidades:

1. Karate kumite
2. Karate kata

## 2. Federación, unión o asociación internacional

World Karate Federation

[www.wkf.net](http://www.wkf.net)

Federación Panamericana de Karate

[www.pkfkarate.com](http://www.pkfkarate.com)

Confederación Sudamericana de Karate

[www.sudamericakarate.com](http://www.sudamericakarate.com)

## 3. Bibliografía consultada

World Karate Federation (2017). Reglas de Competición Kumite y Kata 2017. Tomado de [www.wkf.net/pdf/WKFRreglasCompeticion2017.pdf](http://www.wkf.net/pdf/WKFRreglasCompeticion2017.pdf)

World Karate Federation. Reglas de organización. Tomado de <https://www.wkf.net/structure-statutes-rules.php>

World Karate Federation (2018). Karate 1 – Serie A. Tomado de [https://www.wkf.net/pdf/rules/Organizing%20Rules%20Series%20A\\_2018.pdf-eng.pdf](https://www.wkf.net/pdf/rules/Organizing%20Rules%20Series%20A_2018.pdf-eng.pdf)

World Karate Federation (2018). Karate 1 – Premier League. Tomado de <https://www.wkf.net/pdf/rules/WKFPremierLeagueOrganisingRules2018.pdf-eng.pdf>

World Karate Federation (2017). World Championships. Tomado de [https://www.wkf.net/pdf/rules/WKF%20Organising%20Rules\\_%202017\\_EN\\_July2017.pdf-eng.pdf](https://www.wkf.net/pdf/rules/WKF%20Organising%20Rules_%202017_EN_July2017.pdf-eng.pdf)

World Karate Federation. Artículos homologados. Tomado de <http://www.wkf.net/karateprotections/>

World Karate Federation. Para-karate. Tomado de [www.wkf.net/para-karate.php](http://www.wkf.net/para-karate.php)

# KARATE KUMITE / KATA

## A. Descripción general de deporte

### 1. Breve descripción de la dinámica del juego

#### KÚMITE

Es la aplicación práctica de las técnicas a un enfrentamiento contra un oponente real.<sup>1</sup> En el combate deportivo o de competición, se golpea solo con superficies de impacto permitidas (fundamentalmente haciendo uso del empeine y los puños), con equipamiento como guantes y botines, y en áreas de contacto válidas que van a limitar el impacto de las técnicas, donde se busca "marcar" de forma explosiva pero no golpear.

Se trata de combates entre dos deportistas con reglas, en el que cada contrincante debe anotar el mayor número de puntos, en un tiempo limitado, intentando marcar algunas técnicas no letales, sobre el rival en zonas y con superficies de contacto permitidas. Con los requisitos de: buena forma, deportividad, actitud vigorosa, distancia correcta y tiempo adecuado.

Así, dos oponentes con cinturones de diferentes colores (rojo o azul) se sitúan en los extremos del tatami (o superficie de competencia), y cuando se les da la orden, ingresan y saludan a los jueces, así como al rival esperando a que se dé la señal de comenzar el combate. Para ganar, los competidores deben marcar el máximo de puntos posibles (golpes de puño, de pie, lanzamientos, y barridos reglamentarios) en un tiempo límite. Al finalizar el tiempo, y una vez declarada la victoria de uno de los competidores, estos deben saludar al árbitro y luego se saludarán entre ellos mismos, dándose también la mano y despidiéndose al salir de la estera o tatami.

#### KATA

A nivel básico, viene a ser como una sucesión de técnicas de defensa y ataque enlazadas, que son coordinadas contra uno o varios enemigos imaginarios. Siguiendo siempre el embusen, es decir, la línea imaginaria para realizar el kata.

Todo el volumen de tácticas, técnicas y algunos apartados de acondicionamiento físico para la práctica de esta arte marcial se encuentran resumidos en los katas. El kata es el pilar, el fundamento del entrenamiento clásico del karate como arte marcial y desde luego, como método de defensa personal.

Durante la competición, en la modalidad de formas tipo WKF (World Karate Federation, Federación Mundial de Karate) o katas se enfrentan dos contrincantes. Cada uno llevará un cinturón de color azul y rojo. El color del cinturón se sorteará antes de la competición, siendo totalmente independiente del grado de los participantes. El participante Aka (rojo) será el que ejecute primero su kata, y Ao (azul) ejecutará su kata en segundo lugar. El jurado valorará y comparará ambas prácticas y el ganador se decidirá por el número de banderas levantadas.

<sup>1</sup> Tomado de <http://libertadsunchales.com.ar/karate-do/>

Si son tres árbitros, quien reciba dos banderas a favor será el vencedor; si son cinco árbitros, se deberá conseguir un mínimo de tres banderas a favor. Si uno de los dos participantes se equivoca durante su práctica será directamente eliminado, ganando así el oponente.

En el caso de competición por equipos, estará conformado por tres personas por equipo, se observan, entre otros: la sincronía de los participantes, la secuencia técnica y la explosividad. Sólo el karateka ubicado en el centro del grupo indicará el nombre del kata y dará la orden de comenzar.

## B. Características del área de juego

### 1. Dimensiones

El número requerido y la disposición de las áreas de competición dependerá del nivel del evento. Para los encuentros por medallas y las finales se requiere el área de competición esté elevada.

La WKF establece las dimensiones y requerimientos de las instalaciones destinadas a competencia en las Reglas de Competición de Kumite y Kata en su última versión 2017, para el desarrollo de competencias internacionales patrocinadas por la WKF, se cuenta con reglamentos específicos que difieren en requerimientos de espacios e implementación, los mismos se pueden revisar en las siguientes en el apartado precedente.

#### **KUMITE**

- El área de competición debe ser lisa y estar libre de obstáculos.
- El área de competición será un cuadrado formado por piezas de tatami, del tipo homologado por la WKF con lados de 8.00 metros (medido desde la parte exterior), con 1.00 metro adicional en todo el perímetro como zona de seguridad.
- Adicionalmente al metro adicional de tatami en el perímetro del área de competición, habrá una zona de seguridad de 2.00 metros despejada de todo obstáculo alrededor.
- No debe haber muretes, carteles publicitarios, etc. dentro del metro del perímetro exterior al área de seguridad.

#### **KATA**

- El área de competición debe ser lisa y estar libre de obstáculos.
- El área de competición debe ser del tamaño suficiente como para permitir el desarrollo ininterrumpido del Kata, el área de competición destinada a kumite suele ser suficiente.
- Para la competición de Kata los tatamis que están del revés para marcar la posición de salida de los contendientes de Kumite deberán ser dados la vuelta nuevamente para formar una superficie de color uniforme.
- Para la ejecución adecuada del Kata se precisa una superficie lisa y estable. Los tatamis para Kumite suelen ser adecuados para ello.

### 2. Trazado

Dos piezas de la estera de tatami estarán invertidas con el lado rojo hacia arriba a un metro de distancia del centro del tatami para señalar el centro entre los competidores.

El metro del borde del área de competición debe ser de color diferente del resto del tatami.

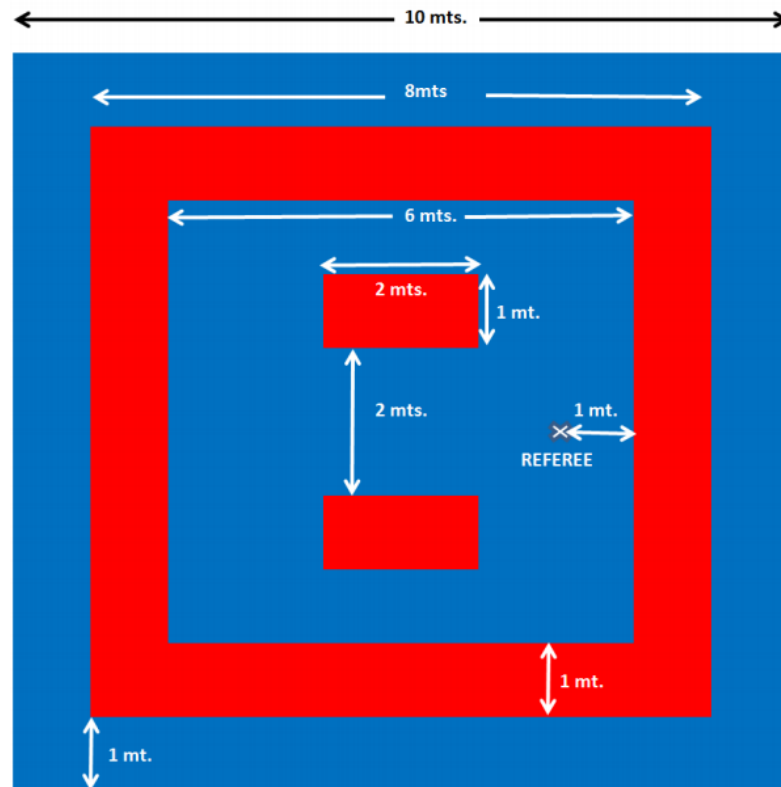


Figura 1  
Tatami de karate.<sup>2</sup>

### 3. Entrenamiento y práctica recreativa

Para el entrenamiento es recomendable contar con las mismas condiciones que para la competencia, es decir, que tanto los tatamis como el equipamiento sean homologados.

Para la práctica dirigida a la masificación se pueden emplear materiales alternativos no homologados. El área de competencia puede ser de 8.00 x 8.00 metros.

### 4. Práctica para personas con discapacidad

Si bien el para-karate es promovido por la WKF, en el Perú aún no se promueve la práctica de este deporte dirigido a las personas con discapacidad.

## C. Características de la superficie de juego

### 1. Especificación de materiales

<sup>2</sup> Tomado de [www.wkf.net/pdf/WKFReglasCompeticion2017.pdf](http://www.wkf.net/pdf/WKFReglasCompeticion2017.pdf)

## TATAMIS

El tatami de karate es la superficie sobre la cual tienen lugar los combates de kumite y kata.

El tatami aprobado por la WKF es del tipo "rompecabezas", formado por dos piezas de 1.00 x 1.00 metro y 20 milímetros de espesor, que se juntan con un sistema que evita que se separen mientras se usa el tatami durante el entrenamiento o la competición.

Su color es azul y/o rojo. El tatami debe estar hecho de un material con una tasa de absorción de impacto que cumpla con las regulaciones de la WKF, para proteger a los concursantes si caen.

Las piezas que forman el tatami deben tener dos lados diferentes: deben ser antideslizantes en el lado en contacto con el piso y el lado superior debe tener una tasa de fricción que cumpla con las regulaciones de la WKF para no provocar una fricción excesiva que pueda causar lesiones y, al mismo tiempo, evitar que los concursantes se resbalen.

Las piezas del tatami no se deben separar entre sí durante la competición, pues las hendiduras provocan lesiones y constituyen un riesgo. Deben ser del tipo homologado por la WKF.



Figura 2  
Pieza de tatami de karate.<sup>3</sup>

## 2. Recomendaciones de mantenimiento

Se deben revisar las recomendaciones de mantenimiento del fabricante, no obstante, se indican algunas recomendaciones generales:

- Limpiar regularmente las piezas de los tatamis, evitando el uso de detergentes agresivos. La limpieza de los tatamis debe ser pieza por pieza y por ambos lados.
- Se deben limpiar con agua de manera interdiaria y con agua y detergente neutro 1 vez al mes.
- Las piezas de los tatamis deben apilarse uno sobre otro y no de pie para evitar deformaciones, debiendo evitar el almacenamiento en pilas que superen los 2 metros de altura.
- Evitar la exposición directa a los rayos del sol, la cercanía a fuentes de calor y/o de humedad.

<sup>3</sup> Tomado de <https://fightshop.lv/gb/tatami-mats/3218-mats-40mm-bjj-mma-judo-first-grade.html>

## D. Criterios de iluminación

### 1. Niveles de iluminación

La WKF no especifica una exigencia particular para las competencias de karate, en su defecto se toma como referencia la Norma Europea EN 12193 – Iluminación de Instalaciones Deportivas.

Nivel de Campo <sup>4</sup>	E <sub>med</sub> (lux)	E <sub>min</sub> / E <sub>med</sub>	IRC
Clase I	750	0.70	60
Clase II	500	0.70	60
Clase III	200	0.70	20

## E. Instalaciones complementarias y auxiliares

### 1. Competencia

Para el desarrollo de competencias internacionales patrocinadas por la WFK, se cuenta con reglamentos específicos que difieren en requerimientos de espacios e implementación, los mismos se pueden revisar en las siguientes direcciones:

#### Karate 1 – Serie A

[https://www.wkf.net/pdf/rules/Organizing%20Rules%20\\_Series%20A\\_2018.pdf-eng.pdf](https://www.wkf.net/pdf/rules/Organizing%20Rules%20_Series%20A_2018.pdf-eng.pdf)

#### Karate 1 – Premier League

<https://www.wkf.net/pdf/rules/WKFPremierLeagueOrganisingRules2018.pdf-eng.pdf>

#### World Championships

[https://www.wkf.net/pdf/rules/WKF%20Organising%20Rules\\_%202017\\_EN\\_July2017.pdf-eng.pdf](https://www.wkf.net/pdf/rules/WKF%20Organising%20Rules_%202017_EN_July2017.pdf-eng.pdf)

### 2. Entrenamiento

#### VESTUARIOS

Se debe contar con vestuarios diferenciados para hombres y mujeres, tanto para deportistas como para instructores, en cantidad suficiente para el máximo aforo esperado. La ubicación de los vestuarios preferiblemente debe ser de forma inmediata a las instalaciones de entrenamiento, de ser factible.

<sup>4</sup> Alumbrado clase I: Competición del más alto nivel, tal como competición internacional y nacional que implicará generalmente mayores capacidades de espectadores con distancias de visión potencialmente largas. El entrenamiento de muy alto nivel se puede incluir también en esta clase.

Alumbrado clase II: Competición de nivel medio, tal como competición regional o de club local que implica generalmente capacidades de tamaño medio de espectadores con distancias de visión medias. El entrenamiento de alto nivel se puede incluir también en esta clase.

Alumbrado clase III: Competición de bajo nivel tal como competición local o de un club pequeño que generalmente no implica espectadores. El entrenamiento general, la educación física (deportes de colegios) y actividades recreativas están también en esta categoría.

## GIMNASIO DE MUSCULACIÓN

Para el entrenamiento de fuerza complementario, se requiere un área de gimnasio (preferentemente en la misma zona de entrenamiento), equipado con los siguientes equipos:

- Jaula de sentadillas.
- Juegos de mancuernas
- Press de banca.
- Barra olímpica.
- Discos de diferentes pesos.
- Máquinas de polea.

## CASILLEROS

Se debe contar con casilleros en cantidad suficiente para el máximo aforo esperado.

## DEPOSITO

Se requieren depósitos diferenciados para equipamiento deportivo de grandes dimensiones (esteras) y de pequeñas dimensiones (equipos de protección, marcadores, etc.)

# F. Equipamiento

## 1. Equipamiento deportivo de competencia

En el sitio web de la WKF se pueden consultar los distribuidores de equipamiento homologado en el Perú y a nivel mundial por país en el siguiente enlace, incluidos los tatamis: <https://wkf.net/karateprotections/distributors-assistance.php>

### KARATE-GI

El karate-gi homologado por la WKF tiene características de alta calidad que lo hacen merecedor del reconocimiento APROBADO por la WKF. Hay dos modalidades:

- **Kumite:** tejido acrílico, ligero y transpirable.
- **Kata:** tela de algodón grueso.

Los dos modelos deben llevar la marca del fabricante tanto en la parte delantera de la chaqueta como detrás, debajo de la parte posterior del cuello. La fraseología APROBADA por la WKF se indicará en una etiqueta específica situada en la costura inferior de la chaqueta, justo encima de la etiqueta del fabricante.



Figura 3  
Karate-gi de kata y kumite.<sup>5</sup>

## CINTURONES

Un contendiente debe llevar un cinturón rojo y el otro uno azul. Los cinturones deben tener una anchura de unos 5cm y tener la longitud suficiente como para que sobren 15cm a cada lado del nudo, como máximo a tres cuartos de la longitud del muslo. Los cinturones deben ser de color rojo o azul liso, sin bordado alguno o marcas que no sean la marca del fabricante. Durante los combates no se deben llevar los cinturones de grado.

## PROTECTOR BUCAL

Obligatorio en competición.

## GUATINES DE KARATE

Obligatorio en competición. Esta protección es de uso obligatorio (en todas las categorías) y previene lesiones que pueden ser causadas al rival debido a técnicas aplicadas sin control. Su interior, hecho de goma (esponja), se adapta a cada forma y tiene una densidad y dimensiones específicas para asegurar su uso correcto y evitar interferir con los movimientos de la competencia. Un competidor los llevará de color rojo y el otro de color azul.

<sup>5</sup> Tomado de <https://wkf.net>



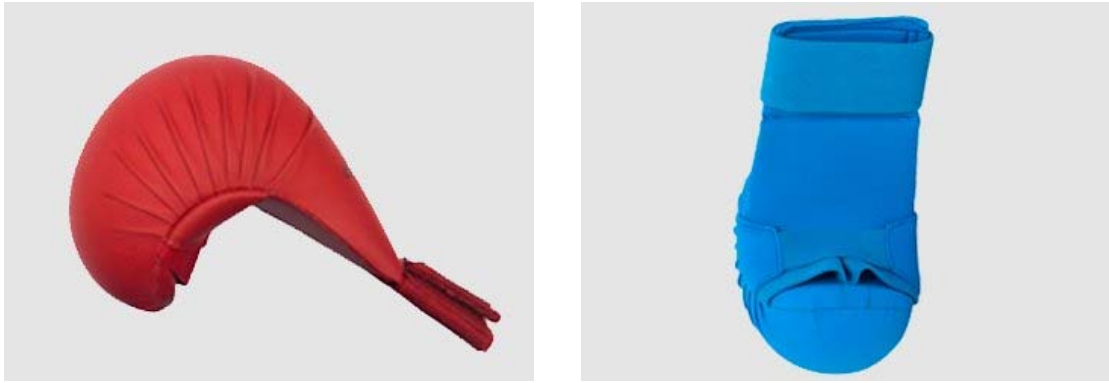


Figura 4  
Guantes de karate.<sup>6</sup>

### PROTECTOR DE TIBIA Y DE PIE

Obligatorio en competición. Esta protección es de uso obligatorio (en todas las categorías) y tiene como objetivo prevenir o reducir las posibles lesiones que pueden ser causadas a la pierna del competidor rival debido a las técnicas realizadas sin el control adecuado. También protege la tibia de los impactos que pueden ocurrir durante el transcurso de la pelea. El componente interior está hecho de goma (esponja) y tiene una densidad y dimensiones específicas para garantizar su uso correcto y evitar interferir con los movimientos de la competencia. Un competidor las llevará de color rojo y el otro de color azul.



Figura 5  
Protector de tibia y de pie<sup>7</sup>

### PROTECTOR CORPORAL

Obligatorio en competición. Esta protección es de uso obligatorio (para categorías cadete, junior y senior) y protege el tronco del competidor de los impactos potenciales que podrían recibirse durante el transcurso de una pelea. Su composición especial presenta un peso y volumen mínimos para no interferir con los movimientos de la competencia. El color aprobado es el blanco.

<sup>6</sup> Tomado de <https://wkf.net>

<sup>7</sup> Tomado de <https://wkf.net>



Figura 6  
Protector corporal<sup>8</sup>

## PROTECTOR DE BUSTO FEMENINO

Obligatorio en competición. Esta protección es de uso obligatorio (en todas las categorías) y protege los pechos de las mujeres competidoras de los impactos incontrolados que pueden ocurrir durante la pelea. El color aprobado es el blanco.



Figura 7  
Protector de pecho femenino<sup>9</sup>

## MASCARA FACIAL

Obligatorio en competición. Esta protección es de uso obligatorio en las categorías inferiores a 14, y protege la nariz, los pómulos y las cejas del concursante de impactos incontrolados durante la pelea. El color aprobado es el blanco.



---

<sup>8</sup> Tomado de <https://wkf.net>

<sup>9</sup> Tomado de <https://wkf.net>

Figura 8  
Protector facial<sup>10</sup>

### PROTECTOR DE PECHO PARA NIÑOS

Obligatorio en competición. Esta protección externa es de uso obligatorio en las categorías inferiores a 14, y protege el torso contra posibles impactos no controlados durante la pelea. El color aprobado es el blanco.



Figura 9  
Protector de pecho para niños<sup>11</sup>

### PROTECTOR DE INGLE PARA HOMBRES

Recomendable en competición. Esta protección es de uso recomendado y protege la parte inferior del abdomen de los posibles impactos penalizados que el concursante puede recibir durante la pelea. El color aprobado es el blanco.



Figura 10  
Protector de ingle para hombres<sup>12</sup>

### PROTECTOR DE INGLE PARA MUJERES

Recomendable en competición. Esta protección es de uso recomendado y protege la parte inferior del abdomen de los posibles impactos penalizados que el concursante puede recibir durante la pelea. El color aprobado es el blanco.

<sup>10</sup> Tomado de <https://wkf.net>

<sup>11</sup> Tomado de <https://wkf.net>

<sup>12</sup> Tomado de <https://wkf.net>



Figura 11  
Protector de ingle para mujeres<sup>13</sup>

## 2. Consideraciones para el entrenamiento y práctica recreativa

### PROTECTOR DE ANTEBRAZO

Recomendable fuera de la competición (entrenamiento). Esta protección es de uso recomendado en la práctica de karate para deportistas menores de 14 años, y protege el antebrazo contra los posibles impactos no controlados que el concursante puede recibir durante la pelea.



Figura 12  
Protector de antebrazo<sup>14</sup>

### EQUIPAMIENTO COMPLEMENTARIO

Para el desarrollo de las actividades de entrenamiento, además de los equipos de seguridad, se emplean los siguientes equipamientos:

- Escudos grandes.
- Escudos pequeños.
- Sacos de arena.

### EQUIPAMIENTO PARA ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

<sup>13</sup> Tomado de <https://wkf.net>

<sup>14</sup> Tomado de <https://wkf.net>

Adicionalmente al equipamiento empleado para la práctica deportiva en sí, para el entrenamiento se requiere equipamiento para el entrenamiento funcional complementario, entre los que tenemos:

- Indumentaria de preparación física.
- Calzado para correr.
- Calzado para levantamiento de peso.
- Pulsímetro.
- Cronometro.
- Balones medicinales de diferentes pesos.
- Ligas de arrastre.
- Ligas cortas.
- Pelotas de tenis (para desarrollo de reflejo y coordinación).

### 3. Equipamiento auxiliar

#### **MARCADOR ELECTRÓNICO**

Los marcadores electrónicos se manejan mediante pantallas de video conectadas a una laptop con el software especializado, en cantidad suficiente para cada uno de los escenarios de competencia provistos en el evento de competición.

#### **BANDERAS**

Cada juez estará equipado con una bandera azul y otra roja.

El supervisor del encuentro estará equipado con una señal o bandera roja.

### 4. Recomendaciones de mantenimiento

La adecuada limpieza y almacenamiento de equipos es recomendable para mantener el equipamiento en óptimas condiciones.

## G. Criterios de diseño para el área de espectadores

La capacidad de asientos del espectador debe estar en línea con el número de asistentes de la federación nacional anfitriona de la competición.