

# MUAYTHAI

## 1. Modalidades o disciplinas incluidas en esta guía

La FPMT patrocina las siguientes modalidades:

1. Muaythai

## 2. Federación, unión o asociación internacional

International Federation of Muaythai Amateur

[www.ifmamuaythai.org](http://www.ifmamuaythai.org)

Confederación Panamericana de Muaythai CPMT

Confederación Sudamericana de Muaythai CSMT

## 3. Bibliografía consultada

International Federation of Muaythai Amateur (2017). IFMA Rules & Regulations. Tomado de

[www.ifmamuaythai.org/technical-reference/muaythai-rules/](http://www.ifmamuaythai.org/technical-reference/muaythai-rules/)

# MUAYTHAI

## A. Descripción general de deporte

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

El muaythai, conocido también como boxeo tailandés, es un arte marcial y deporte de contacto, el cual se desenvuelve estando de pie por medio de golpes con técnicas combinadas de piernas, brazos, pies, rodillas, y codos, además de algunos barridos, sujeciones (para golpear) y lanzamientos.



Figura 1  
Competencia de Muaythai<sup>1</sup>

## B. Características del área de juego

### 2. Dimensiones

#### CUADRILÁTERO

El tamaño mínimo será de 4.90 m el tamaño máximo de 6.10 m dentro de la línea de las cuerdas. En los campeonatos internacionales, el tamaño del cuadrilátero será de 6.10 x 6.10 metros dentro de las cuerdas.

<sup>1</sup> Tomado de <http://muaythaipros.com/14-fight-scenarios-that-can-happen-in-the-muay-thai-ring/>

El cuadrilátero no debe estar a menos de 0.90 m o más de 1.20 m por encima del suelo.

### 3. Plataforma y almohadillas de esquinas

La plataforma debe estar construida de manera segura, nivelada y libre de cualquier proyección que obstruya y debe extenderse por lo menos 85 cm fuera de la línea de las cuerdas. Deberá estar provisto de cuatro esquineras bien acolchadas o construidas de otro modo para evitar daños a los atletas.

Las almohadillas / postes de esquina deben organizarse de la siguiente manera:

- Rojo - en el lado izquierdo más cercano de la mesa del Jurado
- Blanco - en el extremo izquierdo de la mesa del Jurado
- Azul - en el extremo derecho de la mesa del Jurado
- Blanco - en la esquina derecha cercana de la mesa del Jurado

### 4. Recubrimiento del piso

El piso debe estar cubierto con fieltro, caucho u otro material adecuado (aprobado) que tenga la misma calidad de elasticidad, no menos de 1.5 cm y no más de 2 cm de grosor sobre cual lona debe ser estirada y asegurada en su lugar. El fieltro, del caucho de otro material aprobado y lona, cubrirá toda la plataforma.

### 5. Cuerdas

Habrán cuatro (04) cuerdas con un espesor mínimo de 3 cm y un máximo de 5 cm firmemente extraídas de los postes esquineros a 40 cm, 70 cm, 100 cm y 130 cm de alto, respectivamente. Las cuerdas deben estar cubiertas con un material suave o liso. La cuerda debe estar unida en cada lado, a intervalos iguales, por dos piezas de lona de textura estrecha de 3 a 4 cm de ancho. Las piezas no deben deslizarse a lo largo de la cuerda.

### 6. Pasos

El cuadrilátero debe estar provisto de 3 series de pasos: 1 conjunto en cada esquina opuesta para el uso de concursantes y un conjunto en la esquina neutral para uso de los árbitros y doctores.

### 7. Bolsa de plástico

En las 2 esquinas neutras fuera del cuadrilátero, se fijará una pequeña bolsa de plástico en la que el árbitro deberá dejar caer las almohadillas de algodón o tejido, utilizadas por él para detener el sangrado.

## 8. Cuadriláteros adicionales

Se pueden usar dos (02) o más cuadriláteros en campeonatos importantes.

## C. Equipamiento

### 1. Guantes

#### GUANTES AUTORIZADOS

Los atletas deberán usar los guantes que el organizador de la competencia haya puesto a su disposición y que hayan sido aprobados por el Comité Ejecutivo de la IFMA. Los atletas no pueden usar sus propios guantes.

#### ESPECIFICACIONES

Los guantes pesarán 10 onzas (284 gramos) de los cuales la porción de cuero no pesará más de la mitad del peso total y el relleno no menos de la mitad del peso total. El relleno de los guantes no debe ser desplazado o roto. Solo se usarán guantes limpios y útiles.

### 2. Vendajes

Se debe usar un vendaje quirúrgico blando de no más de 2,5 m de ancho que no exceda los 5 cm o un vendaje "Velpeau" de no más de 2,5 m en cada mano; no se puede usar otro tipo de vendaje. Se prohíbe estrictamente el uso de cualquier tipo de cinta adhesiva, ya sea de goma o adhesivo, como vendajes, pero se puede usar una sola correa de 7.5 cm de largo y 2.5 de ancho en la parte superior de las muñecas para asegurar los vendajes.

### 3. Código de vestimenta

#### VESTIMENTA

El atleta debe usar pantalones cortos de muaythai, rojo o azul según la esquina con la frase "MUAYTHAI" en la parte delantera de los pantalones cortos.

Los atletas masculinos deben ponerse una camisa sin mangas o una camiseta en rojo o azul según la esquina. Las atletas femeninas deben ponerse un top corto o singlete en rojo o azul según la esquina.



Figura 2<sup>2</sup>



Figura 3<sup>3</sup>

### PROTECTOR BUCAL

Los atletas deben usar protector bucal antes de iniciar el combate. El protector bucal debe estar en óptimas condiciones.

### PROTECTORES DE INGLE

El uso del protector de ingle es obligatorio. Para los varones, se debe usar un protector de la ingle de metal, una correa deportiva se puede usar adicionalmente.

Para las mujeres, se debe usar un protector de ingle femenino hecho de espuma o plástico. Para cuidar la higiene, todos los atletas, tanto hombres como mujeres, deben tener sus propios protectores de ingle.



Figura 4<sup>4</sup>

<sup>2</sup> Tomado de <http://www.ifmamuaythai.org/technical-reference/muaythai-rules/dress-code/>

<sup>3</sup> Tomado de <http://www.ifmamuaythai.org/technical-reference/muaythai-rules/dress-code/>

<sup>4</sup> Tomado de <http://www.ifmamuaythai.org/technical-reference/muaythai-rules/dress-code/>

### PROTECTOR DE CABEZA

El protector de cabeza es un elemento individual y forma parte del equipamiento del atleta. El uso del protector de cabeza es obligatorio y deberá ajustarse a las especificaciones de IFMA.

### ESPINILLERAS Y PROTECTORES DE CODO

El uso de espinilleras y protectores de codo es obligatorio. Se ajustará a las especificaciones de la IFMA.

### PROTECTORES CORPORALES

El uso de protectores corporales es obligatorio para todas las divisiones Competitive y Youth. Se ajustará a las especificaciones de IFMA. El protector del cuerpo no es un requisito para la división Elite.

### PROTECCIÓN DEL PECHO FEMENINO

El uso de la protección del pecho es obligatorio para las mujeres. Para cuidar la higiene, todas las atletas deben tener sus propios protectores de senos. En las divisiones juveniles donde se usa el protector corporal, la protección para el pecho femenino es opcional.



Figura 5<sup>5</sup>

### OBJETOS PROHIBIDOS

El uso de grasa, vaselina, lineamiento de fricción o productos que puedan ser dañinos u objetables para un oponente en los brazos o cualquier otra parte del cuerpo está prohibido.

Se permite una cantidad razonable de vaselina en la cara solo con el fin de reducir el riesgo de cortes.

Los atletas deben estar bien afeitados: barbas y bigotes no están permitidos.

## 4. Equipamiento de cuadrilátero

<sup>5</sup> Tomado de <http://www.ifmamuythai.org/technical-reference/muaythai-rules/dress-code/>

- Dos bandejas poco profundas.
- Cuatro asientos: dos asientos por segundos desde la esquina azul y dos asientos por segundos desde la esquina roja. No usamos asientos para atletas.
- Dos tazas de plástico para beber y enjuagar solo, y donde el agua no se conecta directamente al borde del cuadrilátero, dos botellas de plástico para rociar y dos botellas pequeñas de plástico para beber. No se permite ningún otro tipo de botellas de agua en el cuadrilátero para uso de los atletas o segundos.
- Mesa y sillas para oficiales.
- Gong (con golpeador) o campana.
- Uno (preferiblemente dos) detienen los relojes.
- Las almohadillas de papel de puntuación que se ajustan al patrón elaborado por IFMA. No se necesitan tales documentos si se usa un sistema electrónico de evaluación.
- Un micrófono conectado al sistema de altavoces y otro para la copia de seguridad.
- Una camilla.

## 5. Equipamiento de entrenamiento

- Área grande de preferencia sin columnas en el medio, ventilada.
- Piso tatami de goma
- Estructuras o anclajes para colgar sacos de boxeo/barras/pasamanos
- Sacos de boxeo de diversas formas: largos, cortos, empotrados, de pared.
- Thai pads
- Guanteletas
- Cinturones
- Escudos
- Gobernadores aztecas
- Maquinas trotadoras/ergometros/bicicletas estacionarias
- Sogas
- Equipos de musculación
- Barras olímpicas
- Cajones
- Mancuernas/kettle bells
- Equipos de entrenamientos funcional, bolas medicinales, ligas, bandas elasticas
- Timer