

---

# REGLA MENTO

---



**DEFENSA PERSONAL**



# ***DEFENSA PERSONAL***

---

## ***REGLAMENTO***

### ***I-NIVELES:***

- Open

### ***II-EQUIPACIÓN:***

- Uniformes: No es necesario el uniforme marcial.
- Esta permitido contar con personas de apoyo autorizadas que pueden además, no llevar uniforme marcial.
- Las armas son permitidas. Las armas con filo y puntiagudas (peligrosas) no serán permitidas.
- También son válidos el uso de las mesas y sillas.
- **Penalización: Cualquier acto ofensivo y molesto con el público o los árbitros, será motivo de descalificación, así como el uso de diálogos con palabra ofensivas o soeces.**

### ***III-CRITERIOS DE PUNTUACIÓN:***

- **Sincronización**.....10.00  
Duro: Perfecto timing (perfecta relación entre música y movimientos).
- **Showmanización**.....10.00  
La presencia y el papel jugado por el competidor y la presentación de la coreografía.
- **Grado de dificultad**.....10.00  
Patadas, saltos, combinaciones y movimientos gimnásticos.  
Duro: No más de UN movimiento gimnástico.  
Blando: De acuerdo a su estilo.
- **Técnicas básicas**.....10.00  
Posiciones, puñetazos, patadas y bloqueos de acuerdo a la técnica básica.
- **Balance** .....10.00  
Fuerza y concentración: perfecto equilibrio y movimiento hecho con energía.



## ***DEFENSA PERSONAL***

---

### ***REGLAMENTO***

#### ***IV-CRITERIOS DE DIVISIÓN:***

- **Contemporáneo:** (uso de música, por lo que pueden haber movimientos no-marciales y movimientos marciales en situaciones defensivas y ofensivas). Usando historias realistas o abstractas.
- **Tradicional:** Los diálogos no son permitidos, y se buscan la realización de técnicas ofensivas y defensivas tradicionales. La música tampoco está permitida.

#### ***V-TIEMPO:***

- El competidor y su equipo de apoyo tendrán como mínimo de 2 minutos de calentamiento. A continuación serán llamados, empezando a contar el cronómetro desde este momento hasta un máximo de 3 minutos.

#### ***VI-PENALIZACIÓN:***

- Cualquier competidor que exceda el tiempo o haga uso de diálogos con palabras ofensivas será descalificado.