

FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ARTES MARCIALES COREANAS Y DISCIPLINAS ASOCIADAS

PROGRAMA DE EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO DE KICK BOXING (HASTA 4º GRADO)

DIRECCIÓN TÉCNICA DE KICK BOXING

REGLAMENTO INTERNO DEL TRIBUNAL DE GRADOS

Podrán presentarse a examen todas aquellas personas mayores de 16 años y que cumplan con los requisitos necesarios que a continuación se detallan. Los menores de edad, deberán presentar autorización de los padres, o en su defecto tutor legal.

Tiempos mínimos requeridos para los diferentes grados.

1. Cinturón Negro 1º Grado: Un año de permanencia con el cinturón marrón.
2. Cinturón Negro 2º Grado: Dos años de permanencia en el grado anterior.
3. Cinturón Negro 3º Grado: Tres años de permanencia en el grado anterior.
4. Cinturón Negro 4º Grado: Cuatro años de permanencia en el grado anterior.

Estos tiempos podrán ser modificados únicamente bajo la exclusiva autorización de la Federación o Director Técnico y en vistas del historial deportivo y de méritos del aspirante.

Documentación necesaria.

- La exigida en el momento por la Federación, atendiendo a la reglamentación interna.

El club por el cual se presente a examen deberá estar afiliado a la **Federación** y su profesor reconocido y titulado por la misma.

Historial deportivo y docente.

Para los exámenes de Cinturón Negro 2º Dan en adelante, será necesario adjuntar a la documentación un Curriculum deportivo en el cual, se deben ofrecer datos sobre la experiencia deportiva y docente dentro de la especialidad.

NOTA: Todo aspirante que tras realizar su inscripción sufriese una lesión o cualquier otro impedimento que le impida presentarse a examen, perderá todo derecho a la devolución de las tasas del mismo, pero podrá solicitar a la Dirección Técnica que les exima del pago cuando vuelvan a presentarse.

IMPORTANTE.- La falta de alguno de estos requisitos, excluirá automáticamente al aspirante, no pudiendo presentarse al examen solicitado.

Criterios de valoración y consideraciones generales.

1.- VESTIMENTA OFICIAL

KICKBOXING AMERICANO.- Pantalón largo, camiseta negra o blanca, en su defecto la que se emplee de forma oficial en su Club o Escuela, Cinturón de grado (en caso de no disponer de ninguno, no es de aplicación), guantes, vendas, protectores de tibia y bucal.

KICKBOXING ORIENTAL.- Pantalón corto, camiseta negra o blanca, en su defecto la que se emplee de forma oficial en su Club o Escuela, Cinturón de grado (en caso de no disponer de ninguno, no es de aplicación), guantes, vendas, protectores de tibia y bucal.

1. Para todo examen se tendrá en especial consideración
 - Saludo al principio y al final de todos los apartados y del examen.
 - Uso correcto de la posición de espera.
 - Buena conducta, compañerismo y esfuerzo.
 - Se valorará negativamente el nerviosismo, falta de determinación e indecisión.
 - No quedarse en blanco.
 - En cualquier momento podrá realizarse un asalto extra de cualquier apartado si así lo requiere el jurado.
2. La escasez de valores respecto a la actitud y conducta del examinado, nerviosismo, distracción u olvido son características negativas para el candidato y motivo directo de suspendo. Esto debe suponer una reflexión por su parte y prepararse adecuadamente para el próximo examen.
3. El Tribunal podrá incidir durante la realización del examen en cualquiera de sus fases y solicitar al aspirante las explicaciones que estime oportunas, así como dar por concluido este cuando considere que tiene los elementos necesarios para emitir un juicio.

FASE TÉCNICA

1. TEORIA
2. SOMBRA
3. SACO

4. PAOS

FASE DE COMBATE

1. SPARRING
2. CONTRAESPARRING

FASE TÉCNICA

1. TEORIA

El aspirante deberá contestar cualquier pregunta requerida por el Tribunal sobre la normativa de grados.

2. SOMBRAS

Se llevarán a cabo 2 asaltos de sombra de 150´´ de duración. En el ejercicio de sombra se demostrará el conocimiento de las posiciones básicas, así como desplazamiento y rotaciones, ejecutando ejercicios combinados de manos y piernas.

Se realizará 1 asalto de cada ejercicio básico de:

- Sombra de boxeo.
- Sombra mixta (Manos y Piernas.)

Para **segundo** y **tercer grado** se tendrá que demostrar más soltura, a la hora de ejecutar posiciones básicas, desplazamientos y rotaciones, debiendo de realizar movimientos más ágiles y con demostración de soltura.

3. SACO

Se llevará a cabo 1 asalto de 150´´ de duración tipo combate libre, realizando trabajo con el saco, ejecutando movimientos de manos y piernas combinados, dejando solo los intervalos de tiempos necesarios, para los cambios de ritmo, así como posicionamientos y encarada.

Se valorará la, precisión, velocidad, equilibrio y potencia máxima en la ejecución de los mismos.

Para **segundo** y **tercer grado** se tendrá que demostrar más soltura, a la hora de ejecutar el ejercicio.

4. PAOS

EJERCICIOS A EJECUTAR

- 12 Combinaciones/ejecución simple de Técnicas de puño (Jab, Straight Right, Crochet, Uppercut, Hook, Swing).
- 12 combinaciones/ejecución simple de Técnicas de piernas. (Low Kick, Front Kick, Side Kick, High Kick, Hook kick, Back Kick).
- 7 Bloqueos (cara y cuerpo).
- 12 Técnicas combinadas de manos y piernas, de mínimo cuatro técnicas cada una de ellas (Se combinarán con técnicas tales como Low Kick, Front Kick, Side Kick, High Kick, Hook kick, Back Kick).
- 8 Contraataques ante 3 ataques de puño y pierna.

Para **segundo** y **tercer grado** se tendrá que demostrar más soltura, así como la capacidad de reacción en la defensa y en el ataque.

Nota.- En los exámenes de grados, los errores cometidos por la pareja presentada como ayudante con Paos, serán restados al examinado.

FASE DE COMBATE

1. SPARRING

3 asaltos de 150´´ de duración. (Podrá ser sustituido por otro ejercicio por el examinador.)

2. CONTRASPARRING

1 asalto de 90´´ defendiéndose contra atacando ante los ataques de puño y pierna de un compañero.

3 Salidas de rincón.

Cada aspirante realizara los asaltos según las reglas de competición de Kick Boxing.

Un asalto será de puño (Boxeo) y dos de puño-pierna.

Nota.- No estará permitido el contacto pleno, se realizara un combate en el que se puntuara el trabajo de ataque como el de defensa.

TEORIA (EJEMPLO DE PREGUNTAS DE EXAMEN)

1.- **Que es el Kick Boxing.**- Deporte de contacto en el que están permitidos los golpes a las piernas.

2.- **Golpes de puño.**- Rectos, curvos y mixtos.

3.- **Golpes de pierna.**- Frontales, circulares, laterales, aplastantes, directas de giro y circulares de giro.

- 5.- Que es el entrenamiento de sombra.-** Es la combinación de técnicas de puño y pierna combinándolas con desplazamientos, esquivas y bloqueos ante un adversario imaginario.
- 6.- Que es el entrenamiento de espejo.-** Es la combinación de técnicas de puño y pierna combinándolas con desplazamientos, esquivas y bloqueos delante de un espejo.
- 7.- Que es el entrenamiento de paos y para que sirve.-** Es el entrenamiento de la técnica aprendida, incluidas esquivas bloqueos y desplazamientos, sobre paos que sirve para mejorar la precisión, velocidad y potencia máxima.
- 8.- Que es el entrenamiento de saco y para que sirve.-** Es el entrenamiento de la precisión, velocidad y potencia máxima sobre un blanco fijo.
- 9.- Que es el entrenamiento de manoplas.-** Es un combate dirigido donde tanto el manoplas como el contramanoplas rompen y buscan la distancia real mediante desplazamientos constantes.
- 10.- Que es el combate y para que sirve.-** Es la realización de técnicas de puño y pierna con encadenamientos libres realizados entre dos compañeros.
- 11.- Que es el combate cuerpo a cuerpo.-** Es la realización de técnicas principalmente de puño en distancia corta y cuerpo a cuerpo.
- 12.- Puntos importantes en la realización de técnicas de pierna.-** Elevación de la pierna, ejecución, retroacción, base de apoyo y equilibrio.
- 13.- Puntos importantes en la realización de técnicas de puño.-** Preparación desde la guardia, ejecución y retroacción de la mano que golpea y guardia para la mano contraria.
- 14.- Sistema defensivo.-** Técnicas que se realizan para defender los golpes del contrario: bloqueos, paradas, esquivas parciales o completas y clinch.
- 15.-Bloqueos.-** Parar el golpe con la parte del cuerpo menos susceptible al daño como manos, hombros, codos, antebrazos o tibias.
- 16.- Paradas.-** Desviar el ataque del contrario, para que salga de su trayectoria.
- 17.- Esquivas parciales.-** Salir de la trayectoria del golpe utilizando solo la cabeza.
- 18.- Esquivas completas.-** Salir de la trayectoria del golpe, utilizando tronco, cabeza e incluso desplazamientos.
- 19.- Que es el clinch.-** Sujetar los brazos del contrario de tal manera que se incapacite para golpear.
- 20.- Que es para usted el Kick Boxing.-**