

# **FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ARTES MARCIALES COREANAS Y DISCIPLINAS ASOCIADAS**

## **PROGRAMA DE EXAMEN DE COLORES KICK BOXING (HASTA MARRÓN)**

### **DIRECCIÓN TÉCNICA DE KICK BOXING**

**REGLAMENTO INTERNO DEL TRIBUNAL DE GRADOS**

## EXAMENES

### 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.

### 5º KYU.- CINTURÓN AMARILLO:

#### SOMBRAS

Se llevarán a cabo 2 asaltos de sombra de 45'' 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)

#### SACO

1 asalto de 45'' de duración, 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.

#### PAOS Y MANOPLAS:

##### EJERCICIOS A EJECUTAR

- 4 Técnicas de puño (Jab, Straight right, Crochet, Uppercut)
- 4 Combinaciones/ejecución simple de Técnicas de piernas. (Low Kick, Front Kick, Side Kick, High Kick, Hook kick, Back Kick).
- 2 Bloqueos (cara y cuerpo).
- 3 Técnicas combinadas de manos y piernas, de mínimo dos técnicas cada una de ellas. (Se combinaran con técnicas tales como Low Kick, Front Kick, Side Kick, High Kick, Hook kick, Back Kick).

#### SPARRING:

1 asalto de 60'' de duración. (Podrá ser sustituido por otro ejercicio por el examinador.)

Nota.- Cada aspirante realizara los asaltos según las reglas de competición de Kick Boxing. El asalto será de puño-pierna.

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

#### TEORÍA

UNA pregunta teórica sobre fundamentos técnicos de su grado.

## **4º KYU.- CINTURÓN NARANJA:**

### **SOMBRAS**

Se llevarán a cabo 2 asaltos de sombra de 60'' 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.)

### **SACO**

1 asalto de 60'' de duración, 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.

### **PAOS Y MANOPLAS:**

#### **EJERCICIOS A EJECUTAR**

- 5 Combinaciones/ejecución simple de Técnicas de puño. (Jab, Straight right, Crochet, Uppercut, Hook, Swing.)
- 5 Combinaciones/ejecución simple de Técnicas de piernas. (Low Kick, Front Kick, Side Kick, High Kick, Hook kick, Back Kick).
- 3 Bloqueos (cara y cuerpo).
- 4 Técnicas combinadas de manos y piernas, de mínimo tres técnicas cada una de ellas. (Se combinaran con técnicas tales como Low Kick, Front Kick, Side Kick, High Kick, Hook kick, Back Kick).
- 1 Contraataques ante 2 ataques de puño y pierna.

### **SPARRING:**

1 asalto de 90'' de duración. (Podrá ser sustituido por otro ejercicio por el examinador.)

1 salida de rincón.

Nota.- Cada aspirante realizara los asaltos según las reglas de competición de Kick Boxing. El asalto será de puño-pierna.

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

### **TEORÍA**

DOS preguntas teóricas sobre fundamentos técnicos de su grado.

### 3º KYU.- CINTURÓN VERDE:

#### **SOMBRAS**

Se llevarán a cabo 2 asaltos de sombra de 60'' 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 dos ejercicios básicos:

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

#### **SACO**

1 asalto de 90'' de duración, 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.

#### **PAOS Y MANOPLAS:**

##### **EJERCICIOS A EJECUTAR**

- 6 Combinaciones/ejecución simple de Técnicas de puño (Jab, Straight right, Crochet, Uppercut, Hook, Swing)
- 6 Combinaciones/ejecución simple de Técnicas de piernas. (Low Kick, Front Kick, Side Kick, High Kick, Hook kick, Back Kick).
- 3 Bloqueos (cara y cuerpo).
- 5 Técnicas combinadas de manos y piernas, de mínimo tres técnicas cada una de ellas. (Se combinaran con técnicas tales como Low Kick, Front Kick, Side Kick, High Kick, Hook kick, Back Kick).
- 3 Contraataques ante ataques 2 de puño y pierna.

#### **SPARRING:**

2 asaltos de 90'' de duración. (Podrá ser sustituido por otro ejercicio por el examinador.)

#### **CONTRASPARRING**

1 Asalto de 45'' de duración defendiéndose contra atacando ante los ataques de puño y pierna de un compañero.

1 salida de rincón.

Nota.- Cada aspirante realizara los asaltos según las reglas de competición de Kick Boxing. Un asalto será de puño (Boxeo) y dos de puño-pierna.

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

#### **TEORÍA**

TRES preguntas teóricas sobre fundamentos técnicos de su grado. Explicación oral de dos técnicas de su grado.

## **2º KYU.- CINTURÓN AZUL:**

### **SOMBRAS**

Se llevarán a cabo 2 asaltos de sombra de 90'' minutos 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.)

### **SACO**

1 asalto de 120'' de duración, 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.

### **PAOS Y MANOPLAS:**

#### **EJERCICIOS A EJECUTAR**

- 8 Combinaciones/ejecución simple de Técnicas de puño (Jab, Straight Right, Crochet, Uppercut, Hook, Swing).
- 8 combinaciones/ejecución simple de Técnicas de piernas. (Low Kick, Front Kick, Side Kick, High Kick, Hook kick, Back Kick).
- 4 Bloqueos (cara y cuerpo).
- 7 Técnicas combinadas de manos y piernas, de mínimo cuatro técnicas cada una de ellas (Se combinaran con técnicas tales como Low Kick, Front Kick, Side Kick, High Kick, Hook kick, Back Kick).
- 5 Contraataques ante 2 ataques de puño y pierna.

### **SPARRING:**

2 asaltos de 120'' de duración. (Podrá ser sustituido por otro ejercicio por el examinador.)

### **CONTRASPARRING**

1 asalto de 60'' defendiéndose contra atacando ante los ataques de puño y pierna de un compañero.

2 Salidas de rincón.

Nota.- Cada aspirante realizara los asaltos según las reglas de competición de Kick Boxing. Un asalto será de puño (Boxeo) y dos de puño-pierna.

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

### **TEORÍA**

CINCO preguntas teóricas sobre fundamentos técnicos de su grado. Explicación oral de dos técnicas de su grado.

## 1º KYU.- CINTURON MARRÓN:

### **SOMBRAS**

Se llevarán a cabo 2 asaltos de sombra de 120'' minutos 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.)

### **SACO**

1 asalto de 120'' de duración, 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.

### **PAOS Y MANOPLAS:**

#### EJERCICIOS A EJECUTAR

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

### **SPARRING:**

2 asaltos de 150'' de duración. (Podrá ser sustituido por otro ejercicio por el examinador.)

### **CONTRASPARRING**

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

3 Salidas de rincón.

Nota.- Cada aspirante realizara los asaltos según las reglas de competición de Kick Boxing. Un asalto será de puño (Boxeo) y dos de puño-pierna.

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

### **TEORÍA**

SEIS preguntas teóricas sobre fundamentos técnicos de su grado. Explicación oral de dos técnicas de su grado.

## **ASPECTOS CONCRETOS A TENER EN CUENTA**

- Para el apartado de SOMBRA se valorará: trabajar aproximadamente 50% puño, 50% pie. Uso del sistema defensivo. Uso de los desplazamientos. Ejecución limpia y controlada de las técnicas. Guardia y posición.
- Para los asaltos de SACO O PAOS Y MANOPLAS se valorará: ejecución limpia, potente, precisa y controlada de las técnicas. Guardia y desplazamientos.
- Se valorará tanto a quien hace manoplas como al CONTRAMANOPLAS. Con determinación y variedad de técnicas, haciendo trabajar al compañero tanto el sistema ofensivo como el defensivo.
- En el apartado TÉCNICO, se podrá exigir al examinado que repitiera algún ejercicio. Los ejercicios deberán contener 50% puño y 50% pie. (Por ejemplo, una finta, 2 técnicas de puño y 2 de pie). Si se elige la forma, se valorará la vivencia, realización correcta, limpia y controlada, coordinación y sensación final.
- En el asalto de SPARRING se valorará especialmente el sistema defensivo, guardia y desplazamientos del CONTRASPARRING, pudiendo este eventualmente realizar alguna técnica de contraataque.