

<p style="text-align: center;">NORMATIVA DE EXAMEN FEDERACIÓN DE KICK BOXING COMUNIDAD VALENCIANA</p>
--

Normativa en vigor desde octubre de 2009

1. REQUISITOS PARA PRESENTARSE A EXAMEN
2. NORMATIVA DEL EXAMEN PARA CINTURÓN NEGRO
3. CONVALIDACIÓN DE GRADOS
4. DISPENSA MÉDICA
5. TRIBUNALES
6. JUECES
7. EXAMEN
 - EXAMEN PARA C.N. INFANTIL DE LA F.K.B.C.V.
 - EXAMEN PARA 1º GRADO DE LA F.K.B.C.V.
 - EXAMEN PARA 2º GRADO DE LA F.K.B.C.V.
 - EXAMEN PARA 3º GRADO DE LA F.K.B.C.V.
 - EXAMEN PARA 4º GRADO DE LA F.K.B.C.V.
 - EXAMEN PARA 5º GRADO DE LA F.K.B.C.V.
8. CELEBRACIÓN DE EXÁMENES Y RESULTADOS
9. TEÓRICA

NORMATIVA PARA EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO

1. REQUISITOS PARA PRESENTARSE A EXAMEN

1.1. Tener la **edad reglamentaria**:

Cinturón Negro Infantil.....	13 años
Cinturón Negro 1º Grado.....	16 años
Cinturón Negro 2º Grado.....	18 años
Cinturón Negro 3º Grado.....	21 años
Cinturón Negro 4º Grado.....	25 años
Cinturón Negro 5º Grado.....	30 años

1.2. Llevar el **tiempo reglamentario con el grado anterior y constar como tal en los archivos de la F.K.B.C.V.**

Cinturón Negro Infantil.....	un año de Marrón
Cinturón Negro 1º Grado.....	1 año de Marrón
Cinturón Negro 2º Grado.....	2 años de 1º Grado
Cinturón Negro 3º Grado.....	3 años de 2º Grado
Cinturón Negro 4º Grado.....	4 años de 3º Grado
Cinturón Negro 5º Grado.....	5 años de 4º Grado

1.3. **Fotocopia del Carné de Grados debidamente firmado por la persona u organismo competente y expedido por la F.K.B.C.V.**

La **solicitud de examen debidamente cumplimentada** deberá ir **avalada** en el caso de Cinturón Marrón y Negro por un 3º Grado y Técnico de Nivel III.

1.4. **Fotocopias de las licencias expedidas por la F.K.B.C.V. demostrativas de los años de práctica federada en cada grado**, la última de las cuales debe de corresponder al año en curso.

Cinturón Negro Infantil.....	4 consecutivas 5 alternas
Cinturón Negro 1º Grado.....	3 consecutivas 4 alternas
Cinturón Negro 2º Grado.....	2 consecutivas 3 alternas

Cinturón Negro 3º Grado.....3 consecutivas 4 alternas
Cinturón Negro 4º Grado.....4 consecutivas 5 alternas
Cinturón Negro 5º Grado.....5 consecutivas 6 alternas

La documentación se presentará en las correspondientes delegaciones o en la F.K.B.C.V. con 20 días de antelación a la fecha de examen.

1.5. A partir del 1º Grado las licencias son obtenidas desde la fecha en la cual se consiguió el grado anterior.

1.6. Fotocopia del D.N.I. o Pasaporte.

1.7. Tres fotografías tamaño carnet.

1.8. Indumentaria del aspirante y efectos personales que llevará obligatoriamente:

- 4 Pantalón largo o corto y camiseta.
- 5 Protecciones: guantes reglamentarios y guantillas, protecciones completas de pies y tibias, vendas, coquilla, protector bucal, casco será cinto negro infantil obligatorio y para 1º grado en adelante optativo, una cuerda para trabajo de comba.
- 6 No llevará ningún colgante, anillos o pendientes.....etc.
- 7 *Todos los Aspirantes:* traerán Paos y manoplas.
- 8 *Sparring:* Todo aspirante aportará su sparring, solo para las combinaciones exceptuando, los 4º grado que será para diversos puntos y el 5º grado será para su totalidad, de no ser así el Tribunal le asignará uno.

2. NORMATIVA DEL EXAMEN PARA CINTURÓN NEGRO.

2.1. Las solicitudes para cinturón negro infantil, 1º y 2º Grado obligatoriamente irán avaladas por la firma de un 3º Grado y Técnico de Nivel III dado de alta en el mismo club que el aspirante o en su defecto por el Director Regional de la F.K.B.C.V.

2.2. El representante del aspirante podrá incluir en la solicitud un informe sobre el mismo, acerca de los siguientes puntos:

- Condición Física.
- Comportamiento en los entrenamientos.
- Si el aspirante es competidor o no, mencionando el campeonato

más importante conseguido por éste. O, en su caso, una relación de las competiciones en las que ha participado y de los resultados obtenidos en ellas y en los cursillos a los que ha asistido y que servirán para que el Tribunal pueda valorar mejor al aspirante. Deberá presentarlo 20 días antes de la fecha de examen.

2.3. Los aspirantes a 3º y 4º Grado añadirán un Currículum Vitae de su actividad en Full-Contact y Kick-Boxing no precisando aval.

2.4. Los aspirantes a 5º Grado presentarán un Currículum Vitae y una tesina de su libre elección relacionada con cualquiera de las Modalidades Deportivas, Técnicas, Arbitraje, Competiciones, Nutrición, Preparación Física, etc. que constará de un mínimo de 8 folios a una cara y doble espacio.

2.5. De resultar suspendido, el aspirante deberá dejar transcurrir un mínimo de tres meses para optar a un nuevo examen y su aval, si lo cree necesario, podrá presentar un nuevo informe del aspirante.

El aspirante que suspenda podrá solicitar por escrito al Director del Tribunal de Grados los motivos del suspenso en el plazo de 15 días siguientes a la fecha en que se realizó el examen. Dicha solicitud se presentará en la F.K.B.C.V.

2.6. A partir de 6º Grado se otorgarán previo estudio de la trayectoria y experiencia acreditada ante la Junta de Gobierno o el Presidente en funciones.

2.7. Los repetidores presentarán únicamente:

- 1 Una fotografía tamaño carnet.
- 2 Nueva solicitud de examen debidamente cumplimentada.
- 3 Relación de convocatorias a las que se hubiera presentado, indicando fecha y lugar.

2.8. Abonar la cuota de examen, exceptuando los repetidores que abonarán el 50% del coste total del examen.

2.9. El candidato deberá presentar toda su documentación en la F.K.B.C.V.

2.10. Los aspirantes, una vez inscritos, caso de no poder realizar el examen, perderán la cuota de inscripción. Excepcionalmente y

por causas de fuerza mayor, que deberán estar perfectamente justificadas, le será válida para su posterior examen.

<p><u>IMPORTANTE:</u> LA FALTA DE ALGUNO DE ESTOS REQUISITOS EXCLUYE INAPELABLEMENTE AL ASPIRANTE.</p>

CONVOCATORIAS: Los exámenes serán convocados por la F.K.B.C.V.

3. CONVALIDACIÓN DE GRADOS.

La convalidación de grados, obtenidos a través de Organizaciones Nacionales e Internacionales, se realizará previo estudio de la Comisión técnica de la F.K.B.C.V. supervisado por el director de tribunal.

El interesado deberá presentar una solicitud razonada, su Currículm Vitae la Documentación Oficial, original o fotocopia legalmente compulsada, de que disponga.

Previo estudio y visto bueno por la documentación acreditativa del grado por el Tribunal de Grados de la F.K.B.C.V., podrá realizar un Examen de Convalidación para la obtención del título si la comisión técnica lo viese necesario.

Serán reconocidos títulos federativos de otra Comunidades Autónomas y de la Federación Española de Kick-boxing.

4. DISPENSA MÉDICA.

Aquellas personas con un condicionamiento físico, que no puedan realizar el examen completo, podrán optar a una progresión normal de grados, debiendo aportar con dos meses de antelación a la F.K.B.C.V. cuanta documentación considere necesaria.

El Departamento de Grados valorará cada caso, teniendo en cuenta el examen realizado y el informe del Gabinete Médico de la F.K.B.C.V.

Los aspirantes que se vean imposibilitados para realizar el examen completo (previa justificación médica) realizarán únicamente la parte técnica. Bien entendido que sólo podrán optar al título de C.N. sin perjuicio de lo que al efecto se establezca en la Normativa de la F.K.B.C.V. Serán de consideración especial los casos en que el condicionamiento físico se haya producido por causas

deportivas y con posterioridad a la obtención de C.N. 1º Grado.

Toda persona que por razones ajenas a su voluntad imposibilite su asistencia al examen, no pierde su derecho a examinarse. Podrá optar a la siguiente convocatoria..

En ningún caso se devolverá la cuota de examen abonada.

5. TRIBUNALES.

La elección de Jueces para la formación de Tribunales será competencia exclusiva del director de tribuna de grado de la F.K.B.C.V.

6. JUECES.

Para exámenes de cualquier grado, los miembros del Tribunal deberán tener necesariamente la titulación de Jueces de Tribunal.

El Tribunal de Grados podrá estar formado de 3 a 5 Jueces. En ningún caso éstos podrán tener un grado inferior al grado a obtener por el aspirante.

7. CRITERIOS DE VALORACIÓN Y CONSIDERACIONES GENERALES

El Tribunal, para otorgar una calificación, tendrá en cuenta los siguientes criterios de Valoración.

La presentación al Tribunal debe ser respetuosamente esencial teniendo en cuenta las edades y sexo. Des mostrando en todo momento clara voluntad de graduarse, incluyendo altitud, respeto y concentración. Ante el Tribunal, evitará la distracción, olvido, falta de concentración y preparación físico-técnica, que al igual que un estado de nervios, son características para la calificación final.

7. EXAMEN.

El examen constará de 10 partes diferenciadas que tendrán sus propias peculiaridades, según el grado y edad del practicante.

La materia del examen se basará en el sistema técnico ofensivo y defensivo que se verá reflejado en los siguientes puntos:

- 1 Comba
- 2 Sombra
- 3 Sparring
- 4 Manoplas
- 5 Saco y Paos
- 6 Teoría
- 7 combinaciones.

- 8 Combate
- 9 Combate y Formas, será optativo en el Cintillo Negro infantil
- 10 Tesina (sólo 5º grado)

El resultado del examen se tomará por mayoría simple y para el 3º Grado se necesitará el 80% del criterio favorable del Tribunal examinador. La calificación de cada miembro del Tribunal será de **APTO** o **NO APTO**.

NOTA: Los aspirantes con menos de 16 años pueden elegir Combate o Formas. Y los mayores de más 40 años serán optativos, él realizará un Combate de exhibición con su propio sparring .

El Tribunal tendrá en cuenta si los aspirantes tienen tendencia a un trabajo más específico de Full o Kick valorando en cuestión su técnica y el trabajo realizado.

Para que algún aspirante quede exento de alguna parte del examen, por padecer algún defecto físico permanente (ya sea de nacimiento o por secuelas posteriores de alguna lesión), habrá de informar con antelación suficiente a la fecha del examen al Tribunal de Grados, aportando las pruebas pertinentes a su estado.

En el caso de lesiones transitorias (aquéllas que momentáneamente impidan al aspirante poder examinarse), motivadas por algún accidente deportivo o extradeportivo, deberá esperar a otra convocatoria en la cual ya se haya recuperado.

Los aspirantes que por su condición sean disminuidos físicos sólo podrán optar al C.N. 1º Grado.

El combate será continuado pero siempre mostrando la mayor limpieza posible en las técnicas efectuadas y nunca con la idea de efectuar un K.O. al contrario. Si los miembros del Tribunal de Grados observasen una conducta poco deportiva en este sentido por parte de un aspirante o ambos, podrán penalizar la puntuación obtenida e incluso, llegar a la descalificación inmediata. En edades de 16 y 17 años, no se permitirá el contacto sobre la cabeza, cara o cuello y las comprendidas entre 13 y 15 años, realizarán combate de exhibición o formas.

Todos los aspirantes que acrediten su calidad **de competidor de élite** quedarán exentos del apartado de combate.

8. CELEBRACIÓN DE EXÁMENES Y RESULTADOS.

Los exámenes se celebrarán a puerta cerrada. Únicamente tendrán acceso a las instalaciones los miembros del Tribunal y personal de la organización. Durante la celebración del examen no podrán utilizarse cámaras de vídeos, fotografías u otros medios similares sin autorización expresa del Director del Tribunal de Grados de la Comunidad Valenciana Los resultados del examen se harán saber, por conducto de su regional, club ó gimnasio, dentro de los cinco primes días hábiles de la semana.

IMPORTANTE: El Tribunal podrá recortar o ampliar el examen si lo considerara necesario, así como solicitar más materia de examen al deportista que así lo consideren oportuno.

EXPLICACIÓN DE LOS 10 PUNTOS DEL TEMARIO

EL ASPIRANTE REALIZARÁ LOS SIGUIENTES PUNTOS

1.- COMBA

El aspirante realizará un asalto de comba con todo tipo de variantes que le sirve de calentamiento y movilidad tren superior y inferior, aumentando el ritmo cardiaco, aportando soltura en los desplazamientos y en el sistema técnico

2.- SOMBRA

Es un combate imaginario, y el aspirante realizará un trabajo del sistema ofensivo y defensivo con todo tipo de técnicas de puños y piernas, incluyendo esquiva, cintas y desplazamientos en 360°.

3.- SPARRING

El aspirante realizará un trabajo del sistema ofensivo con técnica de puños y piernas sobre el compañero, realizando combinaciones sobre sus guantes y cuerpo con baja potencia.

4.- MANOPLAS

El aspirante realizará todo tipo de técnicas del sistema ofensivo ejecutando solo técnicas de puño pudiendo combinar con esquivas parciales.

5.- SACO Y PAOS

El aspirante realizará todo tipo de técnicas de puños y piernas, destacando al máximo el trabajo de potencia y de mostrando su estado físico en fondo.

6.- TEORIA

El Tribunal podrá preguntarle sobre cualquier aspecto relacionado con su examen y del temario específico.

7.- COMBINACIONES

El aspirante realizará sus correspondientes combinaciones teniendo en cuenta que se emplearán todo tipo de técnicas, tanto de puño y pierna, ofensivas y defensivas, siempre empleando un mínimo de 4 técnicas. La combinación se realizará 2 veces, una lentamente demostrando la técnica, equilibrio, puntería, etc. y una segunda a velocidad real.

8.- COMBATE

En este apartado no será necesario ganar los combates el aspirante, deberá demostrar el perfecto conocimiento de los factores esenciales de estas modalidades

Ataque, defensa, distancia, anticipación, contraataque, desplazamientos, variedad técnica, espíritu de combate, estrategia. Asimismo mostrará, una buena condición física, efectividad técnica y control de sí mismo.

El aspirante realizará los combates correspondientes al grado al cual se examina, pero siempre y en todos los casos nunca se buscará el K.O. o el combate fuerte sino que siempre se tratará de buscar el máximo de combinaciones y técnicas posibles, con control de potencia y distancia adecuada. El aspirante que por cualquier motivo no cumpla esta norma podrá ser sancionado por el tribunal o inclusive suspendido directamente.

Para los combates las parejas serán asignadas a criterio del Tribunal.

9.- Combate y Forma estos dos puntos serán optativos en el Cinturón Negro infantil

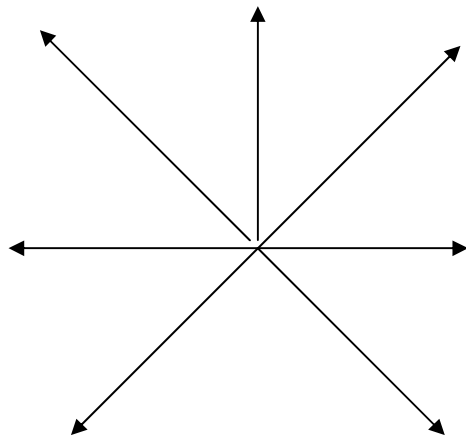
El combate será de exhibición con control Iai-chi y con un sparring que traerá el aspirante. Las Formas pueden ser libres o establecidas, será entre cuatro a seis movimientos técnicos del sistema ofensivo y defensivo que realizara en cuatro direcciones diferentes del diagrama. El tribunal podrá pedirle la demostración de las técnicas realizadas con un sparring.

10.- TESINA (5º DAN)

El aspirante entregará al Tribunal de examen correspondiente, con 7 días de antelación al examen, un trabajo de libre elección, con un mínimo de 8 folios, escritos a una cara y a doble espacio (Arbitraje, Técnica Fundamental, Competición, Nutrición, Preparación Física, etc.). A petición del Tribunal deberá responder a las preguntas que sobre su tesina se le realicen.

PRESENTACIÓN DE EXAMEN Y LINIA DE EJECUCIÓN

TRIBUNAL



EXAMEN PARA CINTURÓN NEGRO INFANTIL

- 1) Un asalto de un 1 minuto de comba combinado toda clase de sistema..
- 2) Un asalto de sombra de 1 minuto con todo tipo de técnicas de puño y pierna, esquivas, cintas y desplazamientos en 360º pero se intentará no darle la espalda al Tribunal.
- 3) Un asalto de spring de 1 minuto sobre el compañero (sparring) realizará un trabajo técnico de puño y pierna combinaciones sin potencia pueden ser de full o kick Boxing destacando la soltura, la velocidad, fluidez, forma, técnica etc....
- 4) Un asalto de manoplas de 1 minuto realizando solo técnicas de puño y combinándolas con esquivas parciales y completas
- 5) paos Un asalto de 1 minuto combinado todo tipo de técnicas puño y pierna deberá demostrar la potencia justa y necesaria a reglo a su edad y peso.
- 6) Teoría el Tribunal podrá preguntarle sobre cualquier aspecto relacionado con su examen y del temario específico.
- 7) Demostraciones de combinaciones sobre un compañero,
Se realizará 2 veces, una lentamente demostrando la técnica y la segunda a velocidad real.

- 1 contra sobre ataque de puño
- 1 contra sobre ataque de pierna
- 1 combinaciones en ataque
- 1 esquiva con contraataque

- 8) Combate o forma estas dos modalidades serán optativas.
Combate de exhibición que realizará con su sparring y será un asalto de un minuto, sin contacto.
Forma podrán ser establecidas o de libre ejecución.

IMPORTANTE: El Tribunal podrá recortar o ampliar el examen si lo considerara necesario, así como solicitar más materia de examen al deportista que así lo consideren oportuno.

EXAMEN PARA 1º GRADO

- 1) Un asalto de 2 minutos de comba combinando toda clase de sistemas.
- 2) Un asalto de sombra de 2 minutos con todo tipo de técnicas de puño y piernas, esquivas, cintas y desplazamientos en 360º.
- 3) Un asalto de 2 minutos sobre el compañero (sparring) realizando un trabajo técnico de puños y piernas con combinaciones con baja potencia, puede ser Full o Kick Boxing.
- 4) Un asalto de manoplas de 2 minutos realizando sólo técnicas de puño y combinando con esquivas parciales y completas.
- 5) Saco y Paos, un asalto de 2 minutos combinando todo tipo de técnicas, destacando al máximo el trabajo de potencia.
- 6) Teoría: El Tribunal podrá preguntarle sobre cualquier aspecto relacionado con su examen y del temario específico.
- 7) Demostración de combinaciones sobre un compañero.
Se realizarán dos veces, una lentamente demostrando la técnica y la segunda a velocidad real
 - 1 contra sobre ataque de puño
 - 1 contra sobre ataque de pierna
 - 1 combinación en ataque
 - 1esquiva con contraataque
- 8) Combate: un asalto de 2 minuto especialidad Full-Contact y un asalto de 2 minuto especialidad Kick-Boxing, demostrando en todo momento la técnica y táctica de combate, sin tener en ningún momento como objetivo el K.O. del compañero. En caso de ocurrir un K.O. voluntario o involuntario, el Tribunal se reserva el derecho de sancionar al aspirante, pudiendo llegar al NO APTO en la clasificación final.

IMPORTANTE: El Tribunal podrá recortar o ampliar el examen si lo considerara necesario, así como solicitar más materia de examen al deportista que así lo consideren oportuno.

EXAMEN PARA 2º GRADO

- 1) Un asalto de 2 minutos de comba combinando toda clase de sistemas.
- 2) Un asalto de sombra de 2 minutos con todo tipo de técnicas de puño y piernas, esquivas, cintas y desplazamientos en 360º.
- 3) Un asalto de 2 minutos sobre el compañero (sparring) realizando un trabajo técnico de puños y piernas con combinaciones con baja potencia. Puede ser Full o Kick Boxing.
- 4) Un asalto de manoplas de 2 minutos realizando sólo técnicas de puño y combinando con esquivas parciales y completas.
- 5) Saco y Paos, un asalto de 2 minutos combinando todo tipo de técnicas, destacando al máximo el trabajo de potencia.
- 6) Teoría: El Tribunal podrá preguntarle sobre cualquier aspecto relacionado con su examen y del temario específico.
- 7) Demostración de combinaciones sobre un compañero.
Se realizarán dos veces, una lentamente demostrando la técnica y la Segunda a velocidad real.
 - 2 contras sobre ataque de puño
 - 2 contras sobre ataque de pierna
 - 2 combinaciones en ataque
 - 2 esquivas con contraataque
- 8) Combate: dos asaltos de 2 minutos especialidad Full-Contact y dos asaltos de 2 minutos especialidad Kick-Boxing, demostrando en todo momento la técnica y táctica de combate, sin tener en ningún momento como objetivo el K.O. del compañero. En caso de ocurrir un K.O. voluntario o involuntario, el Tribunal se reserva el derecho de sancionar al aspirante, pudiendo llegar al NO APTO en la clasificación final.

IMPORTANTE: El Tribunal podrá recortar o ampliar el examen si lo considerara necesario, así como solicitar más materia de examen al deportista que así lo consideren oportuno.

EXAMEN PARA 3º GRADO

- 1) Un asalto de 2 minutos de comba combinando toda clase de sistemas.
- 2) Un asalto de sombra de 2 minutos con todo tipo de técnicas de puño y piernas, esquivas, cintas y desplazamientos en 360º.
- 3) Un asalto de 2 minutos sobre el compañero (sparring) realizando un trabajo técnico de puños y piernas con combinaciones con baja potencia. puede ser Full o Kick Boxing.
- 4) Un asalto de manoplas de 2 minutos realizando sólo técnicas de puño y combinando con esquivas parciales y completas.
- 5) Saco y Paos, un asalto de 2 minutos combinando todo tipo de técnicas, destacando al máximo el trabajo de potencia.
- 6) Teoría: El Tribunal podrá preguntarle sobre cualquier aspecto relacionado con su examen y del temario específico
- 7) Demostración de combinaciones sobre un compañero.
Se realizarán dos veces, una lentamente demostrando la técnica y la Segunda a velocidad real.
 - 3 contras sobre ataque de puño
 - 3 contras sobre ataque de pierna
 - 3 combinaciones en ataque
 - 3 esquivas con contraataque
- 8) Combate: tres asaltos de 2 minutos especialidad Full-Contact y tres asaltos de 2 minutos especialidad Kick-Boxing, demostrando en todo momento la técnica y táctica de combate, sin tener en ningún momento como objetivo el K.O. del compañero. En caso de ocurrir un K.O. voluntario o involuntario, el Tribunal se reserva el derecho de sancionar al aspirante, pudiendo llegar al NO APTO en la clasificación final.

IMPORTANTE: El Tribunal podrá recortar o ampliar el examen si lo considerara necesario, así como solicitar más materia de examen al deportista que así lo consideren oportuno.

EXAMEN PARA 4º GRADO

- 1) Un asalto de 2 minutos de comba combinando toda clase de sistemas.
- 2) Un asalto de sombra de 2 minutos con todo tipo de técnicas de puño y piernas, esquivas, cintas y desplazamientos en 360°.
- 3) Un asalto de 2 minutos sobre el compañero (sparring) realizando un trabajo técnico de puños y piernas con combinaciones con baja potencia. puede ser Full o Kick Boxing.
- 4) Un asalto de manoplas de 2 minutos realizando sólo técnicas de puño y combinando con esquivas parciales y completas.
- 5) Saco y Paos, un asalto de 2 minutos combinando todo tipo de técnicas, destacando al máximo el trabajo de potencia.
- 6) Teoría: El Tribunal podrá preguntarle sobre cualquier aspecto relacionado con su examen y del temario específico.
- 7) Demostración de combinaciones sobre un compañero.
Se realizarán dos veces, una lentamente demostrando la técnica y la Segunda a velocidad real.
 - 4 contras sobre ataque de puño
 - 4 contras sobre ataque de pierna
 - 4 combinaciones en ataque
 - 4 esquivas con contraataque
- 8) Combate: tres asaltos de 1:30 minuto especialidad Full-Contact y tres asaltos de 1:30 minuto especialidad Kick-Boxing, demostrando en todo momento la técnica y táctica de combate, sin tener en ningún momento como objetivo el K.O. del compañero. En caso de ocurrir un K.O. voluntario o involuntario, el Tribunal se reserva el derecho de sancionar al aspirante, pudiendo llegar al NO APTO en la clasificación final.

IMPORTANTE: El Tribunal podrá recortar o ampliar el examen si lo considerara necesario, así como solicitar más materia de examen al deportista que así lo consideren oportuno.

EXAMEN PARA 5º GRADO

- 1) Un asalto de 2 minutos de comba combinando toda clase de sistemas.
- 2) Un asalto de sombra de 2 minutos con todo tipo de técnicas de puño y piernas, esquivas, cintas y desplazamientos en 360°.
- 3) Un asalto de 2 minutos sobre el compañero (sparring) realizando un trabajo técnico de puños y piernas con combinaciones con baja potencia. puede ser Full o Kick Boxing.
- 4) Un asalto de manoplas de 2 minutos realizando sólo técnicas de puño y combinando con esquivas parciales y completas.
- 5) Saco y Paos, un asalto de 2 minutos combinando todo tipo de técnicas, destacando al máximo el trabajo de potencia.
- 6) Teoría: El Tribunal podrá preguntarle sobre cualquier aspecto relacionado con su examen y del temario específico
- 7) Demostración de combinaciones sobre un compañero.
Se realizarán dos veces, una lentamente demostrando la técnica y la Segunda a velocidad real.
 - 5 contras sobre ataque de puño
 - 5 contras sobre ataque de pierna
 - 5 combinaciones en ataque
 - 5 esquivas con contraataque
- 8) Combate: un asaltos de 2 minuto especialidad Full-Contact y un asaltos de 2 minuto especialidad Kick-Boxing, demostrando en todo momento la técnica y táctica de combate, sin tener en ningún momento como objetivo el K.O. del compañero, al contrario demostrará su maestría en todo tipo de técnicas tanto en el sistema ofensivo como defensivo.
- 9) Tesina: Entrega de 1 Tesina, mínimo de 8 folios a 1 cara y a doble espacio de temario de libre elección. (El Tribunal realizará preguntas específicas de la tesina entregada).

IMPORTANTE: El Tribunal podrá recortar o ampliar el examen si lo considerara necesario, así como solicitar más materia de examen al deportista que así lo consideren oportuno.

GRADOS 6º Y SUPERIORES

Se otorgará previo estudio de la trayectoria deportiva, experiencia personal, méritos deportivos, trabajo federativo y arbitrajes. Todo ello acreditado ante la junta de Gobierno de la Federación o del Presidente en funciones.

9. TEÓRICA.

¿ *Que es el Kick Boxing* ¿

Su traducción es **Kick** Patada, **Boxing** Boxeando, es decir: **Boxeo Patada**, Esta disciplina deportiva de contacto y estrategia, el cual se compone de todos los golpes básicos del boxeo y las patadas básicas de las Artes Marciales

1.- CARACTERÍSTICAS comunes de Full Contact, Light Contact y Kick Boxing: Cadera, cintura, potencia, y la separación de las piernas.

1.2.- Diferencias básicas del Semi Contact, Light Contact, Full Contact y Kick Boxing.

Semi Contact No permitido KO no existe Low-kick. Valoración por puntos y para combate.

Light Contact No permitido KO no existe Low-kick. Ligero contacto.

Full Contact Contacto fuerte permitido KO no existe Low-kick.

Kick Boxing Permitido KO y se destaca por los golpes alas piernas (Low-kick)

1.3.- Puntos que deben de demostrar son : potencia, agilidad., destreza, coordinación, equilibrio, forma, vivencia,

2.- Características PAOS Y SACO:

PAOS: Potencia, distancia, técnica y fondo.

SACO: Potencia, técnica y fondo.

1.- APOYOS

Sobre una pierna o sobre las dos, distribuyendo el peso del cuerpo de forma apropiada a la técnica a realizar.

2.- DESPLAZAMIENTOS

-Adelante

-Atrás. Con dos variantes, deslizando los pies sin cambiar la guardia y avanzando o retrocediendo un paso.

-Izquierda

-Derecha

-oblícuo

-En círculo. Tomando el pie derecho como eje o bien el pie izquierdo.

-Dando paso y en salto

3.- FORMAS DE UTILIZACIÓN DE LA CADERA

Puede ser en el mismo sentido de la técnica o al sentido contrario de la técnica.

- en avance
- en retroceso
- en giro
- ascendente
- descendente
- laterales

4.- DISTANCIAS

Corta, media , larga y cuerpo a cuerpo.

5.- Puntos importante en la ejecución de un técnica de brazo.

- El que ejecuta
- El que retrocede
- La cadera
- La cintura

6.- Puntos importante en la realización de una patada.

- Elevación de la rodilla
- Extensión de la pierna
- Recogida de la pierna
- Punto de apoyo
- Trabajo de cadera

7.-FORMA: Es una serie de movimientos técnicos de defensa y ataque para que sirven para defenderse uno o varios adversarios.

8.- LINIA DE EJECUCIÓN: La dirección donde se trabaja las técnicas.

9.- SISTEMA TÉCNICO DEFENSIVO BASE

Guardia. De izquierda, derecha, frontal y también lateral.

Esquivas parciales. Salir de la trayectoria del golpe utilizando únicamente un desplazamiento de la cabeza y/o busto. Pueden ser: adelante, atrás, laterales y rotativas.

Esquivas completas. Salir de la trayectoria del golpe utilizando los desplazamientos y si se quiere, también las esquivas parciales.

Paradas. Desviar el ataque del contrario para que salga de su trayectoria.

Blocajes. Recibir el golpe directamente en alguna parte del organismo menos susceptible al daño, como son manos, antebrazos, codos, hombros y piernas.

Protecciones. Cuando la técnica del contrario alcanza nuestra guardia de una forma natural.

La cincha o clinch. Medida de protección que consiste en sujetar los brazos del contrario de tal manera que se le incapacite para lanzar un

golpe. Debe emplearse como último recurso después de fallar un golpe, sentir lastimaduras o fatigas, y para descansar.

Bloqueo Low-Kick: Interior ó Exterior. Ambos se ejecutan con flexión de rodilla y un ángulo sobre el eje central de cuerpo, abierto o cerrado, de unos 45° aproximadamente.

10.- SISTEMA TÉCNICO OFENSIVO BASE

Técnicas de puño.

Directos

Penetrante (direct) adelantado o atrasado.

Percutante (jab) adelantado.

Ganchos - Cortos

Horizontal (Crochet)

Oblícuo (Hook)

Vertical (Uppercut)

Circular Swing – Medio – atrasado llamado también volea

Descendente(El golpe dibuja un semicírculo para entrar en La guardia del adversario). Tiene prolongación del tronco.

Reverso

Vertical

Lateral

Giro por de tras

Cruzados:

Cross overhand (se cruza con el brazo del contrario

Puño en vertical.

Técnicas de pierna

Directas

Patada frontal

Patada hacia atrás

Patada lateral

Circulares

Patada circular

Patada de revés

Patada circular con giro

Patada en abanico

Ascendentes

Patada Frontal

Patada Circular (hacia el interior o hacia el exterior)

Descendentes

Pata Hacha

Patada Oblicua (de dentro hacia fuera y de fuera hacia dentro)

Con Salto

Cualquiera de las técnicas que nos permita realizarla con salto de una o las dos piernas.

Técnicas básicas de pierna:

Traducción literal

Low-kick-----	Patada circular a nivel bajo (piernas) -----	Patada baja
Turn-kick-----	Patada en giro (también spin-kick)-----	Giro-patada
High-kick-----	Patada circular a nivel alto-----	Alta-patada
Front-kick-----	Patada frontal-----	Frontal-patada
Side-kick-----	Patada lateral-----	Lado-patada
Middle-kick-----	Patada circular a nivel medio-----	Media-patada
Hook-kick-----	Patada en gancho de 180º-----	Gancho-Patada
Back side-kick--	Patada lateral tras giro-----	Detrás-lado-patada
High front-kick--	Patada frontal ascendente-----	Alta-frente-patada
Heell-kick-----	Patada descendente desde interior-----	Talón-patada
Axe-kick-----	Patada descendente desde el exterior--	Hacha-patada
Hummer-kick----	Patada descendente recta-----	Martillo-patada
Back-kick-----	Patada en giro recto-----	Por detrás-patada
Seeps-----	Barridos-----	Filtrarse

Ataque circular con la tibia, low-kick:

ASCENDENTE: Es más rápido y su utilización es la más frecuente.

DESCENDENTE: Su ejecución es más lenta, sin embargo, el golpe es más duro.

HORIZONTAL: Por su forma se detecta con facilidad, por lo que es más fácil de evitar.

INTERIORES Y EXTERIORES con y sobre la pierna adelantada y atrasada. La parte que golpea es la tibia, y el pie de apoyo debe girar ofreciendo a la vez una pequeña flexión de rodilla.

Las distancias del low-kick son:

CORTA: Normalmente se golpea con la pierna adelantada, sobre el interior de la pierna de apoyo del oponente (vasto interno).

MEDIA: La pierna atrasada es la más adecuada para golpear, dirigiendo el ataque sobre la parte exterior de la pierna de apoyo del oponente (vasto externo o recto anterior).

LARGA: El ataque puede ser sobre ambas piernas. La misma localización de impacto que en las distancias corta y media, se puede ejecutar con la pierna adelantada y atrasada y es necesario avanzar con paso/s para alcanzar

el objetivo de impacto.

Las **técnicas de pierna**, en cuanto a la forma de golpeo pueden ejecutarse de forma percutante, de forma penetrante o de forma pujante, ascendente y descendente.

Desequilibrios. Quitar estabilidad al contrario, golpeando en la protección del pie sin hacerle caer, y utilizando la mitad delantera de la planta o el empeine.

Barridos. Quitar el o los puntos de apoyo del adversario sobre la protección del pie para hacerle caer utilizando la mitad delantera de la planta o el empeine.

Enganches. Igual que los barridos, pero aplicando la técnica después de enganchar.

Segados. Quitar el o los puntos de apoyo del oponente con el fin de hacerle caer utilizando parte o toda la pierna en su cara posterior. Tipos: directo interior, directo exterior, girando interior y girando exterior.

Proyecciones. Consiste en coger una extremidad o el cuerpo del contrario y quitarle el o los puntos de apoyo mediante un barrido, enganche o segado con el fin de hacerle caer.

Guardia. De izquierda, derecha y frontal según posiciones. La guardia sólo afecta a la forma de colocar el tronco y los puños, puede ser: tradicional (inglesa) o americana. Aparte de estas dos guardias fundamentales puede haber ligeras variantes.

Posiciones del tronco: frontal, lateral, oblicuo, oblicuo al revés y hacia atrás.

Uso de la cadera: ascendente, descendente, avance, retroceso y giro (en el mismo sentido o contrario a la técnica).

Fintas: medio defensivo y, por lo general, sirve como medio de ataque o ruptura de la guardia del adversario.

NOTA: Esta Normativa está sujeta a posibles cambios ó modificaciones dependiendo de las Normativas ó cambios en la Federación Nacional.