


CIRCULAR OFICIAL FKRMURCIA 2019.

PROGRAMA TÉCNICO DE EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO  
DE LA FKRM.



GLOSARIO TÉCNICO DE KICKBOXING .....

REGLAMENTO .....

ACTITUDES Y CONDUCTAS.....

FASE TÉCNICA Y DE COMBATE .....

FASE TÉCNICA DE 1.º A 5º GRADO .....

FASE DE COMBATE DE 1.º A 5º GRADO .....

FUNDAMENTOS TEÓRICOS .....

Glosario Técnico de Kickboxing

**FUNDAMENTOS TÉCNICOS**

POSICIONES.

GUARDIA.

APOYOS.

DESPLAZAMIENTOS.

POSICIONES DEL TRONCO.

USO DE LA CADERA.

DISTANCIAS.

FINTAS

PROTECCIONES.

BLOCAJES.

DESVÍOS.

ESQUIVAS

LA CINCHA O CLINCH.

TÉCNICAS DE PUÑO.

TÉCNICAS DE PIE.

DESEQUILIBRIOS.

BARRIDOS.

ENGANCHES.

SEGADOS.

PROYECCIONES.

**SISTEMA DEFENSIVO**

**SISTEMA OFENSIVO**

**TÉCNICAS DE DERRIBO**

## DESARROLLO TÉCNICO

### FUNDAMENTOS TÉCNICOS

- 1) **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) Americana (Lateral) Muay Thai (más alta y abierta), y cruzada. Aparte de estas Guardias Fundamentales puede haber ligeras variantes, según los aparatos a utilizar o la coreografía a realizar.
- 2) **DESPLAZAMIENTOS.** Adelante, atrás, izquierda, derecha diagonal y en círculo.
- 3) **POSICIONES DEL TRONCO.** Se refiere a las posiciones de la cintura pélvica y escapular, pudiéndose posicionarse Frontal, lateral, oblicuo, oblicuo al revés y hacia atrás.
- 4) **DISTANCIAS.** Corta, media, larga y cuerpo a cuerpo.
- 5) **FINTAS.** Gesto técnico de ademán o amago que se hace para engañar al contrario y superar su oposición. Medio defensivo que por lo general, sirve como medio de ataque o ruptura de la guardia del adversario, para superar al oponente o preparar un ataque.

### SISTEMA DEFENSIVO

1. **PROTECCIONES.** (escudo) posicionamiento de nuestros brazos en la estructura de la guardia para evitar que los golpes del oponente lleguen a impactar sobre su objetivo. Este tipo de protección se utiliza cuando la técnica del contrario alcanza nuestra guardia de una forma natural.
2. **BLOCAJES.** Recibir el golpe directamente, ya sea interceptando en anticipación o recibiendo la técnica absorbiendo el impacto, utilizando zonas del cuerpo menos susceptibles al daño o donde existen protecciones, como son: guantes, antebrazos, codos, hombros y piernas.
3. **DESVÍOS.** Desviar el ataque del contrario para que salga de su trayectoria, utilizando los brazos o las piernas partiendo desde su posición de guardia. Ej.: desvío de Jab o Cross utilizando los guantes o los antebrazos.
4. **ESQUIVAS PARCIALES.** realizando movimientos de forma compacta de la cabeza y la cintura escapular (hombros) para salir de la trayectoria del golpe del contrario evitando o mitigando su impacto. Pueden ser: adelante, atrás, laterales, descendentes, oblicuas y rotativas.
5. **ESQUIVAS COMPLETAS.** Realizando movimientos completos, ya sea con el tronco o con desplazamientos para salir del rango del golpeo del contrario, a diferencia con el anterior no salimos de la trayectoria sino del alcance del golpe. Ej.: un desplazamiento hacia atrás a la vez que el contrario ejecuta un Jab o Cross. Pueden ser: hacia atrás - desplazamiento completo, laterales y ballesteo (dejando un pie fijo en su posición y ampliando la posición del pie trasero para salir del rango de golpeo).

6. **EL CLINCH.** Medida de protección que consiste en obstaculizar, con posibilidad de agarrar o no, dependiendo de la prueba, los brazos del contrario o incluso el tronco (Muay thai, K1), de tal manera que le incapacite para lanzar un golpe.

7. **AGARRES.** Utilizando los brazos para agarrar extremidades del contrario ante su golpeo, pudiéndose utilizar en determinadas prueba como Muay thai o K1 profesional, ya sea de manera momentánea o continua para ejecutar una técnica inmediatamente o como sistema defensivo para desestabilizar al contrario.

## SISTEMA OFENSIVO

1) **TÉCNICAS DE PUÑO.** Pueden ser:

- Largas :
- a) Directo y jab / cross (puño adelantado/atrasado) snap (descendente, atrasado).
  - b) Volea o Swing.
- Cortas:
- a) Gancho horizontal –Circular –Crochet
  - b) Gancho oblicuo – Hook
  - c) Crochet corto
  - d) Gancho vertical – Uppercut
  - e) Con Vuelta Reverso lateral
  - f) Con Giro - Spinning backfist

2) **TÉCNICAS DE PIE.** Pueden ser:

Pueden ejecutarse, percútantes , penetrantes, pujantes y en salto.

- a) Frontal ( Front Kick)
- b) Lateral (Side Kick)
- c) Semilateral
- d) Patada circular baja Low Kick
- e) Circular media (Middle Kick )
- f) Circular alta (High Kick)
- g) Hacia atrás (Back Kick)
- h) De revés o gancho (Hook Kick)
- i) Descendente Ax Kick
- j) Abanico - Desde afuera
- k) Jan Kick - Desde adentro
- l) Circular por detrás ( Roundhouse Kick )

## REGLAMENTO

La ejecución de las técnicas durante el desarrollo del examen se determinará según lo establecido en las normas de arbitraje de la prueba o pruebas de las que se examine el aspirante al cinturón Negro.

Para que las técnicas realizadas sobre un área permitida sean válidas en fases técnico-tácticas de combate, deben reunir las características propias de la prueba con la que se presenta al examen.

El tribunal valorará la ejecución técnica y táctica valorando aspectos como precisión, aplicación, uso de las distancias distancia y equilibrio.

Esta normativa se remite a las normas publicadas de las especialidades deportivas de Tatami Sport y de Ring Sport se regirá por la normas de arbitraje de dicha especialidad.

## ACTITUDES Y CONDUCTAS

- 1) Para obtener el Cinturón Negro de Kickboxing y grados superiores es necesario demostrar una capacidad mínima proporcional al grado, demostrando:
  - a) Actitud respetuosa en todo momento presentando y terminando el examen con posiciones de preparación, saludo y espera, conocimiento de la Normativa de Grados para Exámenes de Cinturones Negros, energía, decisión y concentración en las diferentes fases del examen en base a una correcta forma física, técnica, táctica y psicológica adecuada.
  - b) Higiene, limpieza y buen estado de la vestimenta y protecciones utilizadas.
- 2) La escasez de valores respecto a la actitud y conducta del examinado, nerviosismo, distracción u olvido son características negativas para el candidato, lo que debe suponer una reflexión por su parte y prepararse adecuadamente para el próximo examen.

## DESARROLLO DE LOS EXÁMENES

### FASE TÉCNICA

- 1) TEORÍA - opcional (específica de cada especialidad y prueba).
- 2) PREPARACIÓN FÍSICA - opcional (específica de cada especialidad y prueba)
- 3) SOMBRA.
- 4) SACO O PAOS.
- 5) MANOPLAS.
- 6) SPARRING.
- 7) CUERPO A CUERPO.

### FASE DE COMBATE

- 1) Se realizará de las especialidades de Kickboxing Tatami Sport, Ring Sport.
  - 2) Se desarrollarán los exámenes por bloques de las siguientes pruebas, siguiendo la especialidad con la que el aspirante se examina, eligiéndose de forma alternativa y excluyente.
    - a) Light contact - Full contact.
    - b) Kicklight - Low kick - K1
- Los aspirantes a Cinturón Negro 3er. y 5º Grado deben presentar un Currículum-Vitae de su actividad en Kickboxing.
- Los aspirantes a Cinturón Negro 5.º Grado deberán presentar una Tesina sobre cualquier aspecto psicofísico del Kickboxing que constará de un mínimo de 5 folios mecanografiados a una cara y a doble espacio.

FASE TÉCNICA y TÁCTICA CINTURÓN NEGRO, 1.º, 2.º, 3.º, 4.º, 5.º GRADO.

PARA PASAR A LA FASE DE COMBATE HAY QUE APROBAR LA FASE TÉCNICA (A CRITERIO DE LA COMISIÓN DE GRADOS)

GRADO	SOMBRA	PAOS	SACO	MANOPLAS	SPARRING	C.A. CUERPO	COMBATE
C.NEGRO	1,30'con 1'd.	1,30'con 1'd.	1,30'con 1'd.	1,30'con 1'd.	1,30'con 1'd.	1,30'con 1'd.	1,30'con 1'd.
C.N.1º	2'con 1'd	2'con 1'd	2'con 1'd	2'con 1'd	2'con 1'd	2'con 1'd	2'con 1'd
C.N.2º	2'con 1'd	2'con 1'd	2'con 1'd	2'con 1'd	2'con 1'd	2'con 1'd	2'con 1'd
C.N.3º	2'con 1'd	2'con 1'd	2'con 1'd	2'con 1'd	2'con 1'd	2'con 1'd	2'con 1'd
C.N.4º	2'con 1'd	2'con 1'd	2'con 1'd	2'con 1'd	2'con 1'd	2'con 1'd	2'con 1'd
C.N.5º	2'con 1'd	2'con 1'd	2'con 1'd	2'con 1'd	2'con 1'd	2'con 1'd	2'con 1'd

## NORMAS DE REALIZACIÓN DEL EXAMEN DE 1º a 4º GRADO:

- 1) **TEORÍA. (carácter opcional)** El aspirante deberá contestar sobre las preguntas oportunas publicadas oportunamente por el Comité Nacional de Grados de cada Especialidad y prueba de las recogidas en la FKRM-FEK, Cada Juez podrá formular una pregunta a los aspirantes hasta C.N. 1er. Grado, dos para C.N. 2.º Grado y tres para C.N. 3er hasta 5º. Grado.
- 2) **SOMBRA.** Se realizará un asalto tipo Combate de ejecución de técnicas libres, demostrando la ejecución técnica y táctica específica de cada prueba a la que el aspirante opte al cinturón Negro.
- 3) **SACO O PAOS.** Se realizará 2 asaltos de tipo Combate de ejecución de técnicas libres ante la disposición del aspirante que coloque dichos aparatos de entrenamiento, demostrando la ejecución técnica y táctica específica de cada prueba a la que el aspirante opte al cinturón Negro. Se valorará tanto la ejecución del aspirante que golpea a los paos como del aspirante que dirige el ejercicio colocando dichos aparatos.
- 4) **MANOPLAS.** Se realizará 2 asaltos de tipo Combate de ejecución de técnicas libres ante la disposición del contra manoplas procurando demostrar la ejecución técnica y táctica específica de cada prueba a la que el aspirante opte al cinturón Negro. Se valorará tanto la ejecución del aspirante que golpea a las manoplas como del aspirante que ejecuta el ejercicio de contra manoplas.
- 5) **SPARRING.** Se realizará 2 asaltos, 1 asalto de Sparring y otro de Contra sparring, tipo Combate libre de la especialidad y prueba de la que desarrolla el examen, de forma que, el Sparring llevará constantemente la iniciativa utilizando el Sistema Ofensivo para intentar puntuar al Contra sparring y éste responderá con anticipación o contraataque. Serán objeto de puntuación tanto el trabajo de Sparring como el de Contra sparring, ambos deben realizarse correctamente.
- 6) **CUERPO A CUERPO.** Se realizará 1 asalto tipo Combate libre alternando la distancia corta y de cuerpo a cuerpo, aunque ocasionalmente se utilicen las otras distancias. Los aspirantes hasta 16 años, estarán exentos de este apartado.
- 7) **COMBATE,** Se realizará 1 asalto tipo Combate libre alternando en la que los aspirantes

deberán utilizar todas las distancias de realización de combate, siempre siguiendo las normas de arbitraje de la prueba con la cual se examinan.  
Los aspirantes hasta 16 años, estarán exentos de este apartado.

## FASE DE COMBATE- (CINTURÓN NEGRO 1.º, 2.º, 3.º, 4.º, 5.º GRADO)

### NORMAS DE REALIZACIÓN

- 1) Los aspirantes de Kicklight, Lowick y k1 realizarán 2 asaltos de 2 minutos con 1 minuto de descanso, Los aspirantes deberán realizar su examen con contacto ligero.
- 2) Los aspirantes de Lightcontact, Fullcontact realizarán 2 asaltos de 2 minutos con 1 minuto de descanso, Los aspirantes deberán realizar su examen con contacto ligero.
- 3) En la realización de la fase de combate serán calificados por los jueces de Tribunal de Grados valorando la ejecución técnica y táctica propia de la prueba con la que se presentan al examen.
- 4) A partir de 36 años de edad cumplidos dicha prueba podrá ser exonerada del examen

### FUNDAMENTOS TEÓRICOS

**¿QUÉ ES EL KICKBOXING?** Es una modalidad deportiva reconocida por el Consejo Superior de Deportes catalogada como deporte de interés general

**¿QUÉ ES UN KICKBOXER?** Un deportista que practica el Kickboxing.

**¿ESPECIALIDADES DEL KICKBOXING?** Oficialmente la modalidad deportiva Kickboxing tiene las especialidades de Tatami Sport (lightcontact, Kicklight, Pointfighting - semicontact y formas musicales), RingSport (Fullcontact, Lowkick y K1), la especialidad de Muaythai.

**¿PRUEBAS DEL KICKBOXING?** Oficialmente el Tatami Sport (lightcontact, Kicklight, Pointfighting - semicontact y formas musicales), RingSport (Fullcontact, Lowkick y K1), la especialidad de Muaythai, que se desarrolla en la prueba del mismo nombre. Cada prueba se divide en diferentes categorías y pesos, con participación femenina o masculina.  
**COMBATE:** es la parte de prueba donde se desarrollan los aspectos técnico-tácticos del Kickboxing, con la realización de encadenamientos ejecutados con táctica entre dos deportistas, siguiendo la normativa de arbitraje de cada prueba.

**ENCADENAMIENTO:** Es la ejecución de una serie de movimiento técnicos encadenados tanto de técnicas de puño como de pierna siguiendo la normativa específica de cada prueba.

## ¿FASES DE UN COMBATE?

- Normalmente en distancia larga.
- a) Fase de observación : (adaptada a cada prueba).
- b) Fase preparatoria: Desplazando, fintando, engañando...
- c) Fase de ejecución: { Ataque ( iniciativa)  
Ataque (anticipación)  
Defensa y contraataque
- d) Fase de retroacción o seguimiento. { Después de un ataque o contraataque seguimos con alguna defensa o ataque desplazándonos a una distancia de seguridad Para reanudar otra vez el ciclo.  
Después de un ataque o contraataque seguimos utilizando el Sistema Defensivo cruzando técnicas con el adversario o simplemente damos una continuidad.

**EL SALUDO:** El saludo en Kickboxing se realiza como respeto mutuo entre profesor y alumno así como entre compañeros o adversarios en pruebas de combate. Así mismo sirve de ruptura en la iniciación del combate o entrenamiento y el final del combate o parte de entrenamiento.

**ENTRENAMIENTO DE SOMBRA:** Realización de las técnicas y encadenamientos de técnicas y táctica realizados al aire delante de un espejo con un adversario imaginario, siguiendo las técnicas específicas de la prueba que practiquemos.

**MANOPLAS:** Realización de técnicas utilizando sistema ofensivo y defensivo con precisión y velocidad impactando en los guantes o manoplas del compañero, el cual dirige la realización técnica y táctica.

Como objetivo las manoplas y contramanoplas buscarán el control de la distancia, ejecución técnica y adaptación física al trabajo.

**SPARRING:** realización de combate libre donde el Kickboxer que realiza Sparring utiliza en iniciativa el sistema ofensivo y defensivo predominando la actitud atacante.

Contra sparring ejecutará principalmente la actitud defensiva utilizando el sistema ofensivo para anticiparse o contraatacar según las reacciones del adversario.

**CUERPO A CUERPO:** Combate libre en el que los dos deportistas ejecutan técnicas ofensivas y defensivas a distancia corta, pudiendo ejecutar técnicas a otras distancias como ruptura del combate, volviendo inmediatamente a la distancia corta.

**SACO o PAOS:** Ejecución de técnicas ofensivas frente a los aparatos en los cuales debe predominar el trabajo de potencia en la ejecución, teniendo como objetivo el control de la distancia de ejecución, equilibrio, coordinación y potencia en la ejecución.

