

EL CAMINO HACIA LA MAESTRÍA

Guía de la Normativa
Autonómica de Grados



LOS CIMIENTOS DEL KICKBOXER: FUNDAMENTOS TÉCNICOS



POSICIONES

De Preparación, Saludo, Espera y Combate.
Variantes de combate: Normal (Corta/Larga), Volteada (Corta/Larga), Lateral (Corta/Larga).



GUARDIA

De izquierda, derecha y frontal.
Dos tipos fundamentales: **Tradicional** (Inglesa) y **Americana**.



DESPLAZAMIENTOS

Adelante, atrás, izquierda, derecha y en círculo.
Variantes: deslizando, cruzando pies, etc.



CONCEPTOS CLAVE

APOYOS

Distribución del peso. Se destaca la frase: *"El buen Kickboxer raramente pone los talones sobre la lona"*.

POSICIONES DEL TRONCO

Frontal, lateral, oblicuo.

USO DE LA CADERA

Ascendente, descendente, giro.

DISTANCIAS

Corta, media, larga, cuerpo a cuerpo.

FINTAS

Definidas como un medio defensivo y de ataque.



EL ESCUDO DEL KICKBOXER: EL SISTEMA DEFENSIVO



PROTECCIONES

La guardia natural como primera línea de defensa.



ESQUIVAS PARCIALES

Mover solo cabeza y busto (adelante, atrás, laterales, descendentes, rotativas).



BLOCAJES



Recibir el golpe en partes menos vulnerables (manos, antebrazos, codos, hombros, piernas).

ESQUIVAS COMPLETAS



Utilizar desplazamientos para salir de la trayectoria.

DESVÍOS

Desviar la trayectoria del ataque. Tipos principales:

- De Barrido (afuera, adentro, abajo)
- De Antebrazo (arriba, afuera, adentro)
- De Codo (afuera, adentro)
- De Quite (en barrido, doble, mezclado)
- De Pie y Pierna (oblicuo, hacia adentro/afuera)

LA CINCHA O CLINCH

Obstaculizar los brazos del contrario. Se subraya: *"Debe emplearse sólo como último recurso".*

LA ESPADA DEL KICKBOXER: EL SISTEMA OFENSIVO



TÉCNICAS DE PUÑO

Largas

Directo, Volea.

Cortas

Circular, Gancho (horizontal, oblicuo, vertical).

En Snap

Reverso (lateral, vertical).

NOTA CLAVE

Las técnicas de puño trasero se distinguirán poniendo el nombre 'cruzado'.



TÉCNICAS DE PIE

- Frontal
- Lateral
- Circular (desde afuera, desde adentro)
- Hacia atrás
- De revés o gancho
- Descendente (vertical, en oblicuo)
- Oblicua (desde afuera, desde adentro)
- Circular por detrás

NOTA CLAVE

Las técnicas de pie trasero se distinguirán poniendo el nombre 'cruzado'.

EL DOMINIO DEL COMBATE: TÉCNICAS DE DERRIBO



“Desequilibrios”:
Quitar estabilidad sin
hacer caer.



“Barridos”:
Quitar puntos de apoyo
para hacer caer.



“Enganches”:
Similar a los barridos pero
en distancia corta.



“Segados”: ‘Quitar puntos de apoyo utilizando parte o toda la pierna en su cara posterior’. **PROHIBIDOS** en actividades oficiales (excepto Formas y Defensa Personal).

“Proyecciones”: ‘Enganchar una extremidad o el cuerpo y quitar puntos de apoyo’. **PROHIBIDAS** en actividades oficiales (excepto Formas y Defensa Personal).

EL ESPÍRITU DEL GRADO: ACTITUDES Y CONDUCTAS

Requisitos para Cinturón Negro y Superiores:

- **"Actitud Respetuosa"**: Presentando y terminando el examen con posiciones de preparación, saludo y espera.
- **"Demostración de Capacidad"**: Energía, decisión y concentración.
- **"Forma Adecuada"**: Correcta forma física, técnica, táctica y psicológica.
- **"Higiene y Presentación"**: Limpieza y buen estado de la vestimenta y protecciones.

Características Negativas a Evitar:

Escasez de valores
Nerviosismo
Distracción
Olvido

...debe suponer una reflexión por su parte y prepararse adecuadamente para el próximo examen.

LA PRUEBA DE MAESTRÍA: ESTRUCTURA DEL EXAMEN

FASE TÉCNICA

Teoría,
Formas o
Encadenamientos,
Sombra,
Saco o Paos,
Manoplas,
Sparring,
Cuerpo a Cuerpo

**PARA PASAR A LA
FASE DE COMBATE
HAY QUE APROBAR
LA FASE TÉCNICA**

(A criterio de la Comisión
Autonómica de Grados)

FASE DE COMBATE

Pointfighting,
Lightcontact o Kicklight

Fullcontact, Lowkick,
K1 Style Rules o Muaythai
(con contacto ligero)

REQUISITOS DE LA FASE TÉCNICA POR GRADO

GRADO	TEORÍA	SOMBRA	FORMAS	SACO	MANOPLAS	SPARRING	C. A CUERPO
● AZUL	1 Pregunta	95"	1 Oficial	95"	95"	95"	95"
● MARRÓN	1 Pregunta	100"	1 Oficial	100"	100"	100"	100"
● C. NEGRO	1 Pregunta	105"	1 Oficial	105"	105"	105"	105"
C.N. 1.º	1 Pregunta	110"	1 Oficial	110"	110"	110"	110"
C.N. 2.º	2 Preguntas	115"	1 Oficial	115"	115"	115"	115"
C.N. 3.º	3 Preguntas	120"	1 Oficial	120"	120"	120"	120"
C.N. 4.º	4 Preguntas	120"	1 Oficial	120"	120"	120"	120"
C.N. 5.º	5 Preguntas	120"	1 Oficial	120"	120"	120"	120"

Nota al pie: Los aspirantes hasta 15 años estarán exentos del apartado de Cuerpo a Cuerpo.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LA FASE TÉCNICA



ENCADENAMIENTOS

4 encadenamientos libres (3-5 técnicas), empezando con defensa. Se valora: línea de realización, técnica, equilibrio, ritmo. A partir de C.N. 2º Grado: máxima coordinación, sensación final, desplazamientos circulares.



SOMBRA

Combate libre al aire demostrando técnica defensiva y ofensiva con esquivas constantes.



SACO O PAOS

Combate libre demostrando técnica, precisión, velocidad y potencia máxima, con reacción constante de esquivas.



MANOPLAS

El Contramanoplas demuestra coordinación. A partir de C.N. 2º se añade contraataque. **"Tanto el trabajo de Manoplas como el de Contramanoplas son materia puntuable".*



SPARRING

Sparring lleva la iniciativa (ataque), Contrasparring responde (anticipación o contraataque). **"Tanto el trabajo de Sparring como el de Contrasparring son materia puntuable".*

LA PRUEBA FINAL: LA FASE DE COMBATE



MODALIDADES

- **Tatami Sport:** PointFighting, Light-Contact, Kick-Light.
- **Ring Sport:** Full-Contact, Low-Kick, K1, Muaythai.

****CONTACTO LIGERO en todas las pruebas de examen****

NORMAS DE REALIZACIÓN

- **Duración:** 2 asaltos de 2 minutos cada uno.
- **Edad:** Normas específicas para 12-40 años y para mayores de 40.
- **Criterio de Aptitud:** Si los 2 asaltos son calificados como perdidos el aspirante resultará **'NO APTO'**.

REQUISITOS ADICIONALES (GRADOS SUPERIORES)

- **C.N. 3º y 4º:** Presentar Currículum-Vitae de su actividad.
- **C.N. 5º y 6º:** Presentar una Tesina (mínimo 4-5 folios) con 2 meses de antelación.

REQUISITOS PARA GRADOS SUPERIORES: 5º Y 6º DAN

****Opción de Examen**:** Presentar el mismo examen que para 4º Dan, más las series de Defensa Personal.

EXAMEN PARA CINTURÓN NEGRO 5º GRADO

(Defensa Personal)



2 luxaciones de muñeca, 2 de codo, 2 de hombro, 2 de pie/pierna.



2 estrangulamientos (erguido y suelo).



2 con proyecciones.



2 inmovilizaciones.



4 libres.

EXAMEN PARA CINTURÓN NEGRO 6º GRADO

(Defensa Personal)



3 luxaciones de muñeca, 3 de codo, 3 de hombro, 3 de pie/pierna.



3 estrangulamientos (erguido y suelo).



3 con proyecciones.



3 inmovilizaciones.



6 libres.

COMPONENTE TEÓRICO

En ambos grados, el aspirante deberá responder preguntas sobre la Tesina presentada y la Normativa de Grados.

LA MENTE DEL KICKBOXER: FUNDAMENTOS TEÓRICOS



¿Qué es el Kickboxing?

Es un deporte o modalidad deportiva.

¿Fases de una técnica en combate?

1. Fase de observación
2. Fase preparatoria
3. Fase de ejecución (Ataque, Contraataque)
4. Fase de retroacción o seguimiento

¿Puntos importantes en la ejecución del combate?

1.º) con los desplazamientos, 2.º) con la cabeza y 3.º) con los puños y pies.

¿Por qué se saluda?

Por cortesía, educación y respeto mutuos.

¿En qué proporción hay que trabajar puño y pierna?

Aproximadamente al 50 %, excepto en Cuerpo a Cuerpo.

NUESTRA HERENCIA: HISTORIA Y FILOSOFÍA DEL KICKBOXING

Orígenes (1968-1974): Nace en EE.UU.
El 14 de septiembre de 1974 se celebra el 1er Campeonato del Mundo de Full-Contact, revelando figuras como Bill Wallace y Joe Lewis.

1974



1978



Llegada a España: Dominique Valera introduce el Full-Contact. La Federación Española de Karate lo adopta.

Reconocimiento Oficial: El 20 de marzo de 1997, el Consejo Superior de Deportes reconoce la Federación Española de Kickboxing (FEK).

1997



1995



KICKBOXING EN GALICIA

1995: La FEK nombra una Delegación Autonómica presidida por **D. Serafín Mayo Ferrero**.

2015



2015: El 27 de enero, la Xunta de Galicia reconoce el Kickboxing y se inscribe la **Federación Deportiva Gallega de Kickboxing (FDGK)**.

"La Federación Deportiva Gallega de Kickboxing, es una entidad privada, de utilidad pública... integrada en la Federación Española de Kickboxing y Muaythai... Su ámbito territorial de actuación es el de la Comunidad Autónoma de Galicia."