



**MANUAL BÁSICO PARA EXÁMENES DE
CINTURÓN NEGRO
(DE 1º A 5º GRADO)**

ÍNDICE

- 1.- JUSTIFICACIÓN
- 2.- REQUISITOS
- 3.- EQUIPAMIENTO E INDUMENTARIA
- 4.- FUNDAMENTOS
- 5.- SISTEMA DEFENSIVO
- 6.- SISTEMA OFENSIVO
- 7.- TÉCNICAS DE DERRIBO
- 8.- REGLAMENTO COMPETICIÓN
- 9.- ACTITUDES Y CONDUCTAS
- 10.- FUNDAMENTOS TEÓRICOS
- 11.- EL EXAMEN: FASE TEORICA, TÉCNICA Y DE COMBATE
- 12.- BREVE HISTORIA DEL KICKBOXING

1.- JUSTIFICACIÓN

La presente normativa está redactada para unificar criterios de evaluación para Cinturones Negros desde Infantil hasta 5º Grado.

Con esta normativa cualquier entrenador que este afiliado a la FAKM y que desee presentar a un alumno a examen de grado, tendrá la oportunidad de seguir un patrón por el que se registrará el Tribunal de Grados correspondiente. Así mismo, cualquier alumno podrá repasar este manual para su examen.

2.- REQUISITOS

- CINTURON NEGRO INFANTIL
 - ✓ Edad desde 14 hasta 16 años
 - ✓ Se necesitan 3 licencias consecutivas (se deberá aportar fotocopia de las mismas)
 - ✓ Copia de diploma de cinto marrón FAKM
 - ✓ Copia de Título de Arbitro Regional Nivel 1
 - ✓ Fotocopia DNI
 - ✓ impreso debidamente cumplimentado con fotografía, firmado por un profesor titulado FAKM
 - ✓ Abono de la tasa correspondiente.

- CINTURON NEGRO 1º GRADO
 - ✓ Edad mínima, 16 años cumplidos
 - ✓ Se necesitan tres licencias consecutivas o 4 alternas(se deberá aportar fotocopia de las mismas)
 - ✓ Copia de diploma de cinto marrón FAKM
 - ✓ Copia de Título de Arbitro Regional Nivel 1
 - ✓ Fotocopia DNI
 - ✓ Impreso debidamente cumplimentado con fotografía, firmado por un profesor titulado FAKM
 - ✓ Abono de la tasa correspondiente.

- CINTURON NEGRO 2º GRADO
 - ✓ Edad 18 años cumplidos
 - ✓ Se necesitan 2 licencias consecutivas o 3 alternas desde examen de primer grado (se deberá aportar fotocopia de las mismas)
 - ✓ Copia de diploma de cinto negro primer grado FEKM.
 - ✓ Fotocopia DNI
 - ✓ Impreso debidamente cumplimentado con fotografía, firmado por un profesor titulado FAKM
 - ✓ Abono de la tasa correspondiente.

- CINTURON NEGRO 3º GRADO
 - ✓ Edad 21 años cumplidos
 - ✓ Se necesitan 3 licencias consecutivas o 4 alternas desde examen de segundo grado (se deberá aportar fotocopia de las mismas)
 - ✓ Copia de diploma de cinto negro segundo grado FEKM.
 - ✓ Copia de Título de Arbitro Regional Nivel 2
 - ✓ Fotocopia DNI
 - ✓ Impreso debidamente cumplimentado con fotografía, firmado por un profesor titulado FAKM
 - ✓ Abono de la tasa correspondiente

- CINTURON NEGRO 4º GRADO
 - ✓ Edad 25 años cumplidos
 - ✓ Se necesitan 4 licencias consecutivas o 5 alternas desde examen de tercer grado (se deberá aportar fotocopia de las mismas)
 - ✓ Copia de diploma de cinto negro tercer grado FEKM.
 - ✓ Fotocopia DNI
 - ✓ Impreso debidamente cumplimentado con fotografía, firmado por un profesor titulado FAKM
 - ✓ Abono de la tasa correspondiente

- CINTURON NEGRO 5º GRADO
 - ✓ Edad 30 años cumplidos
 - ✓ Se necesitan 5 licencias consecutivas o 6 alternas desde examen de cuarto grado (se deberá aportar fotocopia de las mismas)
 - ✓ Copia de diploma de cinto negro cuarto grado FEKM.
 - ✓ Copia de Título de Arbitro Regional Nivel 3
 - ✓ Fotocopia DNI
 - ✓ Impreso debidamente cumplimentado con fotografía, firmado por un profesor titulado FAKM
 - ✓ Abono de la tasa correspondiente

3.- EQUIPAMIENTO E INDUMENTARIA.

Todos los aspirantes a cualquiera de los grados, deberán llevar de manera inexcusable el siguiente equipamiento e indumentaria;

- Short de Kick Boxing o Muay Thai, o pantalón de Full Contact (en este caso deberán llevar el cinturón que precede al que se presentan)
- Camiseta de club federado por el que se presenta, o federativa. No se permitirán camisetas de publicidad de ningún tipo.
- Guantes (mínimo 12 onzas)
- Espinilleras (mínimo con protección de tibia y empeine)
- Casco
- Vendas
- Protector genital
- Protector bucal
- Protector pectoral (fémbras)
- Manoplas
- Paos
- Comba

Todo el material anteriormente indicado se ira usando a petición del tribunal en cada momento oportuno del examen. No tener alguno de los artículos que se citan puede ser motivo de un NO APTO inmediato del grado al que se presente, dando por terminado el examen en el momento en el que el tribunal lo solicite y el aspirante no lo aporte.

4.- FUNDAMENTOS.

1. **EL SALUDO.** El kick Boxing es un deporte de contacto, donde el saludo debe ocupar un lugar importante.

El hecho de que en algunas competiciones los deportistas puedan golpearse con contacto pleno, buscando el KO, no significa que no haya que respetar ciertas reglas de corrección y cortesía deportiva.

Más allá de la simple observación de la normativa de combate, el respeto al adversario y al compañero de entrenamiento en el gimnasio, el saludo debe estar presente siempre.

2. **POSICIONES.** De Preparación, de Saludo o Pies Unidos y de Combate.

Las Posiciones de Combate pueden ser:

- a) Normal Corta



- b) Normal Larga



- c) Lateral Corta



- d) Lateral Larga



Aparte de estas Posiciones Fundamentales de Combate puede haber ligeras variantes. Las posiciones sólo afectan a la forma de colocar los pies.

3. **GUARDIA.** De izquierda, derecha y frontal según posiciones. La guardia sólo afecta a la forma de colocar el tronco, puños y los pies.

a) Separar las piernas a la anchura de los hombros, retrasar la pierna derecha o izquierda en función de su posición de guardia y que haya una separación entre los dos pies en diagonal de unos 35cm a 45cm, describiendo dos líneas paralelas que no se crucen entre sí.

b) La pierna/pie adelantado queda totalmente plantado en el suelo, mientras que en el pie retrasado levantamos el talón y queda apoyado sobre los metatarsianos.

c) Las rodillas quedan ligeramente semiflexionadas, mientras que la cintura gira levemente hacia la pierna posterior en función de su posición de guardia.

d) Los brazos quedan flexionados por la articulación del codo, quedando los codos mirando hacia el suelo y los puños hacia el cielo.

e) El brazo adelantado debe formar una (V) en el plano sagital y quedando un ángulo de 35º a 45º y separado del tronco.

f) El brazo atrasado queda rozando el tronco, cubriendo con el codo la zona hepática o pancreática y con el puño la zona mandibular.

g) El hombro adelantado quedara levemente más alto que el atrasado.

h) La cabeza ira recta al esternón (posición de doble mentón) y la vista ira por enciman del puño adelantado, sin perder de perspectiva frontal.

i) La posición de guardia ira lo más relajada posible y con el peso repartido en ambas piernas.



GUARDIA DIESTRA



GUARDIA ZURDA

Aparte de estas 2 Guardias Fundamentales puede haber ligeras variantes (guardia frontal, guardia lateral, guardia en cruz, etc...)

Toda guardia debe ser estable y suficientemente cómoda para permitir que el deportista realice sus ataques y defensas sin desequilibrarse. También debe procurar una adecuada protección defensiva (sobre todo en lo que respecta a la posición de las articulaciones superiores) y por ultimo debe ser cómoda y dinámica para poder realizar desplazamientos rápidos en todas direcciones.

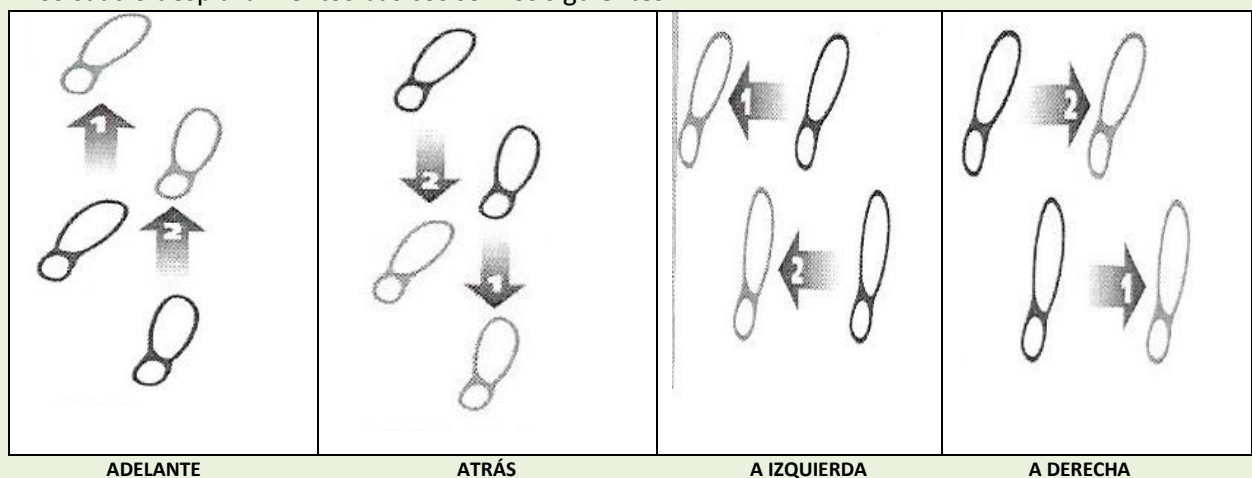
4. **APOYOS.** Se refiere a la distribución del peso del cuerpo sobre el suelo.

Los apoyos son cuatro, los metatarsos y el talón de cada pie. Por tanto, puede ser sobre una pierna o las dos, distribuyendo el peso del cuerpo de manera apropiada según la técnica a realizar.

- Nunca deben de estar los cuatro apoyos sobre el piso.
- El buen Kickboxer raramente pone los talones sobre la lona del ring.

5. **DESPLAZAMIENTOS.** Los desplazamientos son los movimientos de piernas que realiza el púgil para trasladarse dentro del cuadrilátero o del tatami, en todas las direcciones.

Los cuatro desplazamientos básicos son los siguientes:



Estos serían los movimientos básicos para una persona con guardia diestra (en negrita, parte la posición inicial). Igual serían con la guardia zurda.

Además de estos movimientos básicos, existen multitud de variantes, como pueden ser; avanzando o retrocediendo dando un paso cambiando de guardia (de diestra a zurda o viceversa), cruzando los pies (step), en diagonal, en pivote, etc...

Hay que moverse rápidamente y en todas direcciones, con agilidad y soltura, sin comprometer el equilibrio ni la guardia. Los desplazamientos son fundamentales en este deporte, ya que el movimiento es el que crea las ocasiones para realizar un buen ataque o una eficaz defensa.

Los desplazamientos ayudaran al competidor a colocarse en la distancia apropiada en cada caso, tanto en ataque como en defensa, serán rápidos y estarán influenciados por nuestra intención ofensiva o defensiva, por la distancia con respecto al adversario y por su propia acción, con lo que el desplazamiento no será siempre a ritmo uniforme sino que estará supeditado a cada ocasión.

6. **POSICIONES DEL TRONCO.** Frontal, lateral y oblicuo.

7. **USO DE LA CADERA.** Ascendente, descendente, avance, retroceso y giro (en el mismo sentido o contrario a la técnica).

8. **DISTANCIAS.** Una de las cosas que hay que saber un kickboxer, es entender y saber utilizar una distancia adecuada contra su adversario.

Podríamos decir la que distancia, es la separación ideal entre un competidor y su contrincante para que hagan efecto sus ataques, sin que el contrincante tenga tiempo para reaccionar y poder prepararse una buena defensa.

Según la distancia que se utilice, variarán las técnicas que se lleven a cabo, la efectividad de estas y la posible defensa o respuesta del adversario.

En el kickboxing encontramos cuatro tipos de distancias: la distancia corta, la media, la larga, y el cuerpo a cuerpo.

-Distancia MEDIA: Para que un kickboxer sepa en que tipo de distancia se encuentra, debe estirar el brazo frente a su adversario y tocarlo con el puño desnudo en la boca, esta sería la distancia media, y a partir de esta distancia calculamos las otras dos, con una separación mayor sería la larga, y teniendo más acercamiento sería la corta.

-Distancia LARGA: Es aquella donde el rival esta tan alejado que no puede ser alcanzado sin dar un paso hacia delante. Por lo tanto, cuando se quiere alcanzar a su oponente se ha de realizar un paso hacia delante en esta distancia.

-Distancia CORTA: Es aquella donde los guantes de los deportistas (cuando están en guardia) se tocan entre sí.

-Cuerpo a Cuerpo: Es cuando los dos kickboxer están pegados, llegando a unir y trabar partes de sus cuerpos pero sin llegar al Clinch.

5.-SISTEMA DEFENSIVO

1. **PROTECCIÓN.** Cuando la técnica del contrario alcanza nuestra guardia de una forma natural.

2. **BLOCAJES.** Recibir el golpe directamente en algunas partes del cuerpo menos susceptibles al daño como son: manos, antebrazos, codos, hombros, cuádriceps y tibias.

3. **DESVÍOS.** Desviar el ataque del contrario para que salga de su trayectoria.

Se pueden realizar con manos o antebrazos.

Pueden realizarse ante ataque de puños y de piernas.

Se pueden realizar:

- ✓ Hacia abajo
- ✓ Hacia arriba
- ✓ Hacia afuera
- ✓ Hacia adentro

4. **ESQUIVAS.** Se utiliza tras la ejecución del ataque de un oponente, y consiste en salir de la trayectoria del golpe para evitar que impacte en su destino con éxito.

-**ESQUIVAS PARCIALES.** Salir de la trayectoria del golpe utilizando únicamente un desplazamiento de la cabeza y el busto en bloque. Pueden ser: adelante, atrás, laterales, descendentes, oblicuas y rotativas.

-**ESQUIVAS COMPLETAS.** Salir de la trayectoria del golpe utilizando los desplazamientos.

5. **LA CINCHA O CLINCH.** Medida de protección que consiste en obstaculizar, sin agarrar los brazos del contrario, de tal manera que le incapacite para lanzar un golpe. Debe emplearse sólo como último recurso después de fallar un golpe, sentir lastimaduras o fatiga.

6.- SISTEMA OFENSIVO

1. TÉCNICAS DE PUÑO. Pueden ser:

■ **Directo con la mano adelantada (JAB)** Un rápido, recto golpe lanzado con la mano delantera desde la posición de guardia.

El golpe se acompaña de una rotación pequeña, a la derecha del torso y las caderas, mientras que el puño rota 90 grados, convirtiéndose en horizontal con los impactos.

A medida que el brazo alcanza la extensión completa, el hombro puede ser llevado hasta proteger el mentón.

La mano que no golpea permanece junto a la cara para proteger la mandíbula.

Después de hacer contacto con el blanco, la mano delantera se retrae rápidamente para retomar una posición de guardia delante de la cara.

El jab es reconocido como el golpe más importante, ya que proporciona una buena distancia y deja la menor cantidad de espacio para un contragolpe del oponente. Tiene el mayor alcance de cualquier golpe de puño y no requiere de compromiso o las grandes transferencias de peso.

Es relativamente débil, por ese motivo el jab es usado frecuentemente como una herramienta para medir las distancias, la defensas del oponente, acosarlo, y crear más espacio, para ejecutar un golpe más potente con la otra mano.

■ **Directo con la mano atrasada (CROSS)** Un poderoso puñetazo directo lanzado con la mano retrasada. Desde la posición de guardia, la mano retrasada se lanza desde el mentón, pasando por el cuerpo sale en una línea recta.

El hombro de este brazo es de empuje hacia adelante y termina tocando la parte exterior de nuestro mentón (sirve como protección). Al mismo tiempo, la mano que no golpea se retrae y protege el mentón.

Para brindarle potencia adicional al golpe, el torso y las caderas giran hacia la izquierda. El talón trasero debe girar hacia el exterior, ya que actúa como punto de apoyo para la transferencia de peso.

La rotación del cuerpo y la transferencia de peso repentino es lo que da su potencia.

Luego de lanzar el directo la mano se retrae rápidamente y vuelve a ocupar la posición de guardia.

■ Gancho Horizontal (CROCHET) Desde la posición de guardia, el torso se desplaza ligeramente hacia la dirección del golpeo, girando cadera y pie, y levantando el mismo talón que el puño con el que se golpea.

El antebrazo y puño de la mano que golpea deben mantenerse horizontal al suelo trazando una línea paralela con el.

Se mantiene la mano que no golpea en posición de guardia, protegiendo siempre el mentón. Al mismo tiempo nuestro antebrazo protegerá las costillas.

■ Gancho Ascendente Vertical (UPPERCUT) Desde la posición de guardia, se baja ligeramente el centro de gravedad, desplazando el torso y la cadera ligeramente hacia la zona donde deseamos golpear.

Las rodillas se flexionan ligeramente. Desde esta posición, la mano se lanza desde la guardia en vertical, trazando una línea perpendicular con respecto al suelo, buscando mentón o torso del oponente.

Al igual que en el crochet el torso se desplaza ligeramente hacia la dirección del golpeo, girando cadera y pie, y levantando el mismo talón que el puño con el que se golpea.

También se mantiene la mano que no golpea en posición de guardia, protegiendo siempre el mentón. Al mismo tiempo nuestro antebrazo protegerá las costillas.

■ Gancho Ascendente Oblicuo (HOOK) Es un golpe de muy similares características que el crochet pero se aplica a media altura buscando las zonas blandas o el hígado (a veces también mentón). La mano que no golpea se mantiene con firmeza contra la mandíbula para proteger el mentón.

La trayectoria del golpeo dibujaría una línea oblicua (si el crochet traza una paralela y el uppercut una perpendicular, el hook dibujaría una línea diagonal ascendente)

■ SWING El swing o gancho largo descendente, también conocido como “bolea” es un golpe dirigido al adversario que se suele realizar generalmente con la mano derecha, aunque a veces también se ejecute con la izquierda, siendo este último menos potente que el que se realiza con la mano atrasada.

Su ejecución es una mezcla entre el directo y el crochet, y habitualmente se usa como contra ante un ataque directo del contrincante.

La trayectoria del golpeo dibujaría una línea oblicua (si el crochet traza una paralela y el uppercut una perpendicular, el hook dibujaría una línea diagonal descendente)

■ Golpe de puño en giro (SPINNING BACK FIST) Mayormente utilizado después de quedar de espaldas o en forma lateral al oponente. Se deben levantar ambos talones, girando el torso completamente con el brazo retrasado estirado y a la altura de la cabeza. Este giro debe ser rápido y aplicar toda la fuerza del cuerpo para poder volver a la guardia inicial. El giro debe ser simultáneo de todo el cuerpo, para evitar quedar mal parado o lesionarse.

2. TÉCNICAS DE PIERNAS. Pueden ser:

■ Patada Frontal (FRONT – KICK) La patada frontal es considerada la más básica de todas las patadas, pero también tiene gran variedad de formas de ejecución.

Se realiza levantando la rodilla de la pierna adelantada a la posición deseada en la que el punto de impacto, un pie y la pelvis están en la misma línea. Entonces, hay que estirar la pierna con rapidez y hacer contacto con el cuerpo del oponente.

Por norma general hay que retraer el pie con rapidez, doblar la rodilla de nuevo, volviendo a la posición de guardia, para impedirle al oponente posiblemente contrarrestar el golpe.

Empujando la cadera hacia delante en un rápido y poderoso movimiento de rotación es el método más común para aumentar tanto alcance como el poder de la patada.

La patada frontal es típicamente realizada con la parte superior del cuerpo recto y equilibrado. El golpe es generalmente mediante el uso de la planta del pie o metatarsos.

■ Patada Circular Baja (LOW-KICK) Se aplica utilizando la espinilla, con avance de la pierna de apoyo y el pie girado hacia afuera. La fuerza sale de la cadera y es una patada de empuje, dirigida a la parte interior o exterior de muslos.

Es el golpe “estrella” de este deporte. Incluso una de las modalidades de competición se denomina LOW-KICK.

■ Patada Circular Media (MIDDLE KICK) Se aplica en un movimiento circular, pateando el lado del oponente con la parte delantera de la pierna, por lo general con la parte superior del pie o la espinilla.

Esta patada es utilizada para golpear básicamente la zona media del cuerpo del oponente, hígado, costillas, pecho y abdomen. También realizable es una patada de 360 grados en el que el atacante realiza un círculo completo con su pierna.

■ Patada Circular Alta (HIGH-KICK) Igual que la anterior pero dirigida a la cabeza.

■ Patada Lateral (SIDE-KICK) Girar con el pie de apoyo y luego lanzar la pierna con la rodilla estirada. La fuerza se logra cuando se pega en el objetivo empujando y se golpea con el borde exterior del pie.

Se debe volver a la guardia rápidamente o quedaría al descubierto.

Se puede lanzar a la cabeza, abdomen, el pecho, y la rodilla.

■ Patada en Gancho (HOOK-KICK) Lanzar la patada por detrás de la cabeza del oponente y regresar con el talón.

Es necesaria una gran cantidad de flexibilidad para lograr el tiro en la cabeza. Hay que asegurarse de volver a la guardia muy rápido después del contacto.

■ Patada lateral tras giro (BACK SIDE-KICK) Patada lateral que se lanza tras un giro de 180°.

■ Patada descendente desde el exterior (AXE-KICK) También conocida como patada de hacha o martillo, se caracteriza por lanzar la pierna estirada descendente a un oponente como el filo de un hacha.

Se inicia con un pie ascendiendo dibujando una media luna.

El movimiento es de arco hacia arriba bajando fuertemente a fin de lograr el objetivo desde arriba.

■ Patada descendente desde el interior (HEEL-KICK) De similar característica al axe-kick, se aplica con la pierna adelantada partiendo desde el interior hacia afuera y luego regresa bajando en golpe.

■ Patada en abanico interior (CRECENT KICK INSIDE) Realizada siempre con la pierna atrasada para golpear con la suficiente potencia, es una técnica de trayectoria ascendente que se ejecuta subiendo la pierna desde fuera hacia adentro con objeto de alcanzar en esta distancia la cara del adversario con el lateral interno del pie o su cuerpo con el lateral interno de la tibia, con el fin de entrar en una distancia más cercana.

■ Patada en abanico exterior (CRECENT KICK OUTSIDE) Realizada siempre con la pierna atrasada para golpear con la suficiente potencia y seguridad, es una técnica de trayectoria ascendente que se ejecuta subiendo la pierna desde adentro hacia fuera con el objeto de alcanzar en esta distancia la cara del adversario con el lateral exterior del pie a su cuerpo con el lateral externo de la tibia.

■ Patada en giro recto (SPINNING BACK-KICK) Siempre realizada con la pierna atrasada , es uno de los movimientos de piernas más poderosos del arsenal técnico ofensivo, ya que el giro del cuerpo, mas la extensión de la pierna y el impacto añadido con el talón del pie, consiguen que la potencia resultante sea extraordinaria.

La desventaja que tiene este tipo de patada es que, al finalizar su ejecución, el competidor quedara de espalda a su adversario, por lo que se encontrara en desventaja en el caso de que llegue al contacto con su rival.

La zona a impactar es el cuerpo del adversario y es una técnica que suele producir un fácil k.o. hepático. Puede realizarse con facilidad dando un pequeño salto que maximice aun más si cabe la potencia del golpe.

■ Patada con giro en gancho (SPINNING WHEEL-KICK) Es una patada que se realiza siempre con la pierna adelantada y haciendo un desplazamiento en paso hacia el adversario. Se ejecutara después de haber hecho una esquivas muy deslizante o en el caso de que el adversario se aleje mucho después de haber realizado una combinación de golpes. El resto de sus características será similar a las ya descritas para el hook kick.

NOTAS SOBRE EL SISTEMA OFENSIVO

Las técnicas descritas anteriormente son las más comunes y las más usadas, existen más técnicas derivadas de otras artes marciales o deportes de contacto pero que son menos usadas.

Indicar también que la mayoría de las técnicas antes descritas, tanto de puño como de piernas, por la forma de ejecutarlas pueden ser percutantes, penetrantes, ascendentes, descendentes, en salto, etc.

Golpes percutantes son aquellos que se ejecutan desde nuestro punto de colocación, normalmente distancia larga o media, o cuando nos desplazamos hacia atrás. Su característica principal es que en el momento del impacto el puño o la pierna retrocede rápidamente.

Golpes penetrantes son aquellos en los que nuestra intención es pasar o atravesar la zona de golpeo. Suelen ser utilizados en distancia corta o con desplazamientos hacia adelante.

ATAQUE, CONTRA-ATAQUE Y CONTRAGOLPE.

El ataque son aquellas acciones ofensivas que se ejecuta en un mismo tiempo, pueden ser simples y combinadas.

El contraataque incluye tres elementos bien definidos;

1. El ataque realizado por el oponente
2. Nuestra acción defensiva dirigida a anular el movimiento de ataque del oponente.
3. La acción de ataque pensada con respuesta (simple o combinada)

El contragolpe es la acción de ataque que se ejecuta simultáneamente a la del oponente.

FINTAS O AMAGOS

Las fintas o amagos, son movimientos engañosos o falsos.

Pueden realizarse usando las manos, el cuerpo, piernas o cabeza para confundir al rival. Estos movimiento pueden ser simples (utilizando una parte del cuerpo) o combinados (utilizando varias partes del cuerpo)

Las fintas también se pueden usar para preparar un ataque (finta ofensiva), o para evitarlo (finta defensiva).

En Resumen son gestos técnicos 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.

7.- TÉCNICAS DE DERRIBO

- a. **DESEQUILIBRIOS.** Quitar estabilidad al oponente sobre los laterales de la protección del pie sin hacerle caer utilizando la planta del pie o el canto lateral interno, indistintamente, pueden aplicarse igualmente por dentro y por fuera.
- b. **BARRIDOS.** Quitar el o los puntos de apoyo del adversario sobre los laterales de la protección del pie para hacerle caer utilizando la planta del pie o el canto lateral interno, indistintamente, pueden aplicarse igualmente por dentro y por fuera.
- c. **ENGANCHES.** Quitar el o los puntos de apoyo al oponente sobre los laterales de la protección del pie o la parte trasera para hacerle caer utilizando la planta del pie o el canto lateral interno, indistintamente, pueden aplicarse por dentro y por fuera. A diferencia de los barridos, su aplicación se realiza en la distancia corta.
- d. **SEGADOS.** Quitar el o los puntos de apoyo del adversario 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. Los segados de cualquier tipo están prohibidos en actividades oficiales (excepto en Formas y Defensa Personal).

8.- REGLAMENTO

Para poder acceder al examen de Cinturón Negro, el aspirante debe haber realizado previamente el **Curso de Arbitraje de Nivel, II ó III** (según corresponda al grado que se presente). En el cual se le formará en materia de competición, así como disciplinas de ring, tatami, uniformidad, categorías etc. por lo que el Tribunal de Grados correspondiente podrán realizar cualquier pregunta de este área.

9.- 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.

10.- FUNDAMENTOS TEÓRICOS

Se propone una batería de preguntas que servirá de referencia para el aspirante teniendo en cuenta que el tribunal podrá realizar cualquier pregunta que no esté contemplada en este apartado

1) ¿QUÉ ES EL KICK BOXING?

Es un deporte o modalidad deportiva.

2) ¿QUÉ ES UN KICKBOXER?

Un deportista que practica el Kickboxing.

3) ¿DISCIPLINAS DEL KICK BOXING?

Con contacto controlado: Point Fighting, Light-Contact y kick light

Con contacto total: Full-Contact, Low-Kick y K-1

4) ¿EN QUE DISCIPLINAS DE COMPETICION ES OBLIGATORIO EL PROTECTOR GENITAL FEMENINO?

Es obligatorio en todas.

5) ¿QUÉ SON LAS COMBINACIONES O ENCADENAMIENTOS?

Es la sucesión de técnicas realizadas de manera consecutiva, pudiendo alternar en ella movimientos ofensivos y defensivos.

7) ¿QUÉ REPRESENTA EL APARTADO DE COMBATE?

La prueba donde se desarrollan los aspectos técnico-tácticos del Kick Boxing, bien sea Americano, bien sea Oriental.

8) ¿QUÉ ES UN ENCADENAMIENTO?

Una serie de técnicas coordinadas.

9) ¿QUÉ SON LAS FORMAS?

Una serie de encadenamientos fundamentales coordinados de estudio realizados al aire ante un adversario imaginario.

10) ¿PARA QUÉ SIRVE EL TRABAJO DE LAS FORMAS?

Para desarrollar los elementos fundamentales del Kick Boxing, pues en ellos están los principios básicos, la técnica y la evolución de este deporte.

11) ¿QUÉ ES EL COMBATE?

La realización de técnicas y encadenamientos libres realizados tácticamente entre dos compañeros de acuerdo con los requisitos de las pruebas.

14) ¿PARA QUÉ SIRVE EL TRABAJO DE COMBATE?

Para demostrar la efectividad de los Fundamentos Técnicos, el Sistema Defensivo, el Sistema Ofensivo y las Técnicas de Derribo según las Reglas de Competición para el Kickboxing

15) ¿FASES DE UNA TÉCNICA O ENCADENAMIENTO EN COMBATE?

- a) Fase de observación | Normalmente en distancia larga.
- b) Fase preparatoria | Desplazando, fintando, engañando, etc.
- c) Fase de ejecución |

16) ¿PUNTOS IMPORTANTES EN LA EJECUCIÓN DEL COMBATE?

- a) Buena posición, guardia y apoyos con protecciones variadas, fintando, desplazándose, jugando con las distancias y el tronco flotante.
- b) Diafragma relajado, cabeza fría, corazón sin vacío ni ansiedad, espíritu de combate y respiración controlada.

c) Mirada a la altura de los ojos del adversario sin fijarla y mirando al todo, captando en la fase de observación y penetrando en la fase de ejecución.

d) El Kickboxing se hará: 1.º) con los desplazamientos, 2.º) con la cabeza y 3.º) con los puños y pies.

17) ¿QUÉ ES EL ENTRENAMIENTO DE ESPEJO?

Iniciación, mantenimiento y perfeccionamiento de las técnicas y encadenamientos de estudio realizados concentradamente al aire delante de un espejo con un adversario imaginario.

18) ¿QUÉ ES EL ENTRENAMIENTO DE SPARRING?

Combate de estudio o Combate libre, donde el Sparring lleva la iniciativa utilizando el Sistema Ofensivo- Defensivo y el Contrasparring responderá con el Sistema Defensivo-Ofensivo. Este entrenamiento se realizará con concentración alternando la distancia larga y media preferentemente.

19) ¿QUÉ ES EL ENTRENAMIENTO DE CUERPO A CUERPO?

Combate de estudio o Combate libre, donde 2 compañeros alternan constantemente el Sistema Defensivo y Ofensivo alternando la distancia corta y de cuerpo a cuerpo preferentemente con potencia moderada.

20) ¿QUÉ ES EL ENTRENAMIENTO DE SACO O PAOS?

Combate de estudio o Combate libre, utilizando el Sistema Defensivo-Ofensivo coordinadamente con técnica, precisión, velocidad y potencia máxima sobre el saco o los paos.

21) ¿PUNTOS IMPORTANTES EN LA REALIZACIÓN DE LAS TÉCNICAS DE PIERNA?

Elevación de la pierna, ejecución, retroacción o seguimiento, base de apoyo y equilibrio.

22) ¿PUNTOS IMPORTANTES EN LA REALIZACIÓN DE LAS TÉCNICAS DE BRAZO?

Preparación desde la guardia, ejecución y retroacción o seguimiento a su mentón para el brazo que golpea o defiende y guardia o retroacción a su mentón para el brazo opuesto.

23) ¿QUÉ SE ENUMERA EN LA EXPLICACIÓN DE UNA POSICIÓN?

Superficie de asentamiento, distribución del peso, situación del cuerpo, centro de gravedad y aplicación defensiva u ofensiva.

24) ¿QUÉ SE ENUMERA EN LA EXPLICACIÓN DE UNA TÉCNICA?

Punto de partida, recorrido y terminación.

25) ¿EN QUÉ PROPORCIÓN HAY QUE TRABAJAR LAS TÉCNICAS DE PUÑO Y PIERNA PARA CUALQUIER FASE, APARTADO O ESPECIALIDAD DEL KICKBOXING?

Aproximadamente al 50 %, excepto en el apartado de Cuerpo a Cuerpo en que predominará el trabajo de puño.

26) ¿QUÉ DEBE EXPLICARSE EN LA APLICACIÓN DE CUALQUIER TÉCNICA O ENCADENAMIENTO?

La demostración práctica de su utilidad con un compañero.

27) ¿POR QUÉ SE SALUDA?

Por cortesía, educación y respeto mutuos.

28) ¿DÓNDE SE UTILIZA EL SALUDO?

Al comienzo y finalización de: clases, cursos, exámenes, concentraciones, competiciones, etc.

29) ¿CUÁL ES LA FINALIDAD DEL SALUDO?

Cuando comienza una clase, curso, examen, concentración, competición, etc., la mente debe entrar a través del saludo en un estado óptimo de concentración para un mejor comportamiento y aprovechamiento de todos los elementos físicos, técnicos, tácticos y psicológicos que precisemos.

30) ¿QUE ES LA POSICIÓN DE GUARDIA?

Es la postura típica o colocación biomecánica del kickboxer, donde parten y se inician todos los movimientos de ataque y defensa.

31) ¿QUE SON LOS DESPLAZAMIENTOS?

Son los movimientos que se ejecutan con las piernas, para trasladarse en distintas direcciones en la realización de cualquier acción técnico táctica en el Kick Boxing.

32) ¿QUE SON LOS GOLPES?

Son los movimientos de ataque (ofensivos) que se ejecutan con puños y piernas y que van dirigidos al cuerpo, cabeza o piernas del adversario.

33) ¿QUE SON LAS DEFENSAS?

Son movimientos que se ejecutan con las piernas, cintura y brazos con el objetivo de anular las acciones de ataque del oponente.

34) ¿QUE ES EL ATAQUE?

Son aquellas acciones ofensivas que se ejecuta en un mismo tiempo, pueden ser simples y combinadas.

35) ¿QUE ES EL CONTRAATAQUE?

El contraataque incluye tres elementos bien definidos;

4. El ataque realizado por el oponente
5. Nuestra acción defensiva dirigida a anular el movimiento de ataque del oponente.
6. La acción de ataque pensada con respuesta (simple o combinada)

36) ¿QUE ES LA CONTRA O CONTRAGOLPE?

Es la acción de ataque que se ejecuta simultáneamente a la del oponente.

37) ¿QUE SON FINTAS O AMAGOS?

En Resumen son gestos 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.

38) ¿CUAL ES LA DIFERENCIA ENTRE UN GOLPE PERCUTANTE Y UN GOLPE PENETRANTE?

Golpes percutantes son aquellos que se ejecutan desde nuestro punto de colocación, normalmente distancia larga o media, o cuando nos desplazamos hacia atrás. Su característica principal es que en el momento del impacto el puño o la pierna retroceden rápidamente.

Golpes penetrantes son aquellos en los que nuestra intención es pasar o atravesar la zona de golpeo. Suelen ser utilizados en distancia corta o con desplazamientos hacia adelante.

39) ¿EN QUE CONSISTE EL BARRIDO Y EL DESEQUILIBRIO?

El barrido consiste en golpear el pie del adversario con la base del nuestro, provocando su caída, puede ser exterior o interior

El desequilibrio consiste en golpear el pie del adversario con la base del nuestro, haciéndole perder el equilibrio, con el fin de abrir la guardia para conectar algún golpe.

Por tanto el barrido se busca la caída al piso del rival y en el desequilibrio buscamos la pérdida de estabilidad para encajarle uno o varios golpes seguidamente.

40) ¿QUE ES EL CLINCH?

Medida de protección que consiste en obstaculizar, sin agarrar los brazos del contrario, de tal manera que le incapacite para lanzar un golpe. Debe emplearse sólo como último recurso después de fallar un golpe, sentir lastimaduras o fatiga.

41) DEFINE BLOQUEO DE UN GOLPE

Se trata de recibir un golpe interponiendo aquellas partes del cuerpo menos susceptibles al daño como son manos, antebrazo, codos hombros y tibias

42) ¿EN QUE CONSISTEN LOS DESVIOS?

Los desvíos o chequeos consisten en desviar el ataque del contrario para que este salga de su trayectoria, evitando que alcance su objetivo.

43) ¿QUE SON LAS ESQUIVAS?

Son una medida defensiva, se utiliza tras la ejecución del ataque de un oponente. Consiste en salir de la trayectoria del golpe para evitar que impacte en su destino con éxito. Las hay parciales o completas según se use o no desplazamiento.

44) ¿QUE ES LA DISTANCIA LARGA EN UN COMBATE?

Es aquella donde el rival esta tan alejado que no puede ser alcanzado sin dar un paso hacia delante. Por lo tanto, cuando se quiere alcanzar a su oponente se ha de realizar un paso hacia delante en esta distancia.

45) ¿QUE ES LA DISTANCIA MEDIA EN UN COMBATE?

Es aquella donde el deportista puede alcanzar a su rival sin dar un paso hacia delante. Se debe estirar el brazo frente a su adversario y tocarlo con el puño desnudo en la boca. A partir de esta distancia calculamos las otras dos, con una separación mayor sería la larga, y teniendo más acercamiento sería la corta.

46) ¿QUE ES LA DISTANCIA CORTA EN UN COMBATE?

Es aquella donde los guantes de los deportistas (cuando están en guardia) se tocan entre sí.

47) DEFINE APOYOS, ¿CUANDO DEBEN ESTAR LOS 4 APOYOS A LA VEZ EN EL SUELO?

Se refiere a la distribución del peso del cuerpo sobre el suelo.

Los apoyos son cuatro, los metatarsos y el talón de cada pie. Por tanto, puede ser sobre una pierna o las dos, distribuyendo el peso del cuerpo de manera apropiada según la técnica a realizar.

Nunca deben de estar los cuatro apoyos sobre el piso.

48) ¿CUALES SON LOS GOLPES BASICOS DE PUÑOS?

Directos (Jab y Cross)

Crochet de derecha e izquierda.

Uppercut de derecha e izquierda.

49) NOMBRA 6 TIPOS DE PATADAS

Patada Frontal (FRONT – KICK)

Patada Circular Baja (LOW-KICK)

Patada Circular Media (MIDDLE KICK)

Patada Circular Alta (HIGH-KICK)

Patada Lateral (SIDE-KICK)

Patada en Gancho (HOOK-KICK)

50) DEFINE GANCHO ASCENDENTE OBLICUO (HOOK)

Es un golpe de muy similares características que el crochet pero se aplica a media altura buscando las zonas blandas o el hígado (a veces también mentón). La mano que no golpea se mantiene con firmeza contra la mandíbula para proteger el mentón.

La trayectoria del golpeo dibujaría una línea oblicua (si el crochet traza una paralela y el uppercut una perpendicular, el hook dibujaría una línea diagonal ascendente)

11.- EL EXAMEN: FASE TÉCNICA Y DE COMBATE

El examen consistirá en las siguientes partes;

- 1) TEORÍA
- 2) COMBINACIONES O ENCADENAMIENTOS
- 3) ASALTO DE SOMBRA
- 4) ASALTO DE MANOPLAS Y/O CONTRAMANOPLAS
- 5) ASALTO DE PAOS
- 6) ASALTO DE SACO
- 7) ASALTO DE SPARRING
- 8) ASALTO DE CUERPO A CUERPO
- 9) ASALTO DE DEFENSA-ATAQUE
- 10) COMBATE

Los aspirantes a Cinturón Negro 5.º Grado deberán presentar una Tesina con las especificaciones contempladas en el Reglamento General.

NORMAS DE REALIZACIÓN

1) TEORÍA. El aspirante deberá contestar sobre las preguntas oportunas de esta Normativa de Grados, pudiendo referirse el tribunal de Grados a cualquier apartado de la misma. Cada Juez podrá formular:

- Dos preguntas a los aspirantes hasta C.N. 1er. Grado.
- Tres para C.N. 2º Grado.
- Cuatro para C.N. 3er. Grado.
- Cinco para C.N. 4er. Grado.
- Seis para C.N. 5er. Grado.

2) COMBINACIONES O ENCADENAMIENTOS. Se podrá solicitar al aspirante realizar encadenamientos o técnica; cada encadenamiento será necesario presentar como mínimo una defensiva, otra de puño y otra de pie.

Hasta Cinturón Negro 1er. Grado se demostrará: presentación y terminación con posiciones de preparación, saludo y espera, sentido, vivencia, concentración, mirada penetrante, línea de realización, técnica correcta,

equilibrio y ritmo, así como desplazamientos en línea, adelante o atrás, con cambios de dirección y sentido.

A partir de Cinturón Negro 2º Grado se añadirá el máximo de coordinación y sensación final, incluyendo desplazamientos circulares con esquivas parciales y totales.

3) SOMBRA. Se realizará un asalto tipo Combate libre al aire concentradamente, demostrando la condición técnica defensiva y ofensiva de encadenamientos con esquivas parciales y totales constantes, desplazándose ágilmente adelante, atrás, lateral y circularmente en torno al adversario imaginario.

4) MANOPLAS Y/O CONTRAMANOPLAS. Se realizará 1 asalto de Manoplas y/o Contramanoplas.

Entendiéndose manoplas como el ejercicio en el que uno pone manos y el otro reacciona golpeando a las indicaciones mostradas.

Entendiéndose contramanoplas como el ejercicio en el que uno pone manos y el otro reacciona golpeando a las indicaciones mostradas, además pone las manoplas saca golpes de puños y de piernas, que su rival deberá esquivar, bloquear o defender.

En ambos ejercicios se podrán dar indicaciones en voz baja.

En ambos ejercicios se valorará tanto al que pone las manoplas (forma correcta de ponerlas, combinaciones lógicas, distancias correctas, combinación de puños y piernas, distintas alturas, técnicas ofensivas y defensivas, etc...) como al que las golpea (correcta ejecución de las técnicas tanto ofensivas como defensivas, distancia y desplazamientos, etc...)

En los asaltos de Manoplas y/o Contramanoplas, se valora además de todo lo anterior, la velocidad y la precisión del golpeo.

5) PAOS. Se realizará un asalto tipo utilizando encadenamientos coordinados con técnica, precisión, velocidad y potencia máxima, reaccionando constantemente con esquivas parciales y totales.

A partir de Cinturón Negro 2º Grado se demostrará, especialmente, la capacidad constante de reacción y desplazamiento defensiva y ofensiva al iniciar y terminar los encadenamientos.

En el asalto de Paos, se valora además de todo lo anterior, la potencia y la fuerza del golpeo.

6) SACO. Se realizará un asalto de Saco utilizando encadenamientos coordinados con técnica, precisión, velocidad y potencia máxima.

Se prestara especial atención en mantener la guardia y se deberán realizar durante el ejercicio movimientos ofensivos y defensivos, manejo de las distancias y desplazamientos.

7) SPARRING. Se realizará un asalto de Sparring tipo combate libre o condicionado.

A través de este trabajo se demostrará la capacidad de ataque del Sparring y la de contraataque o anticipación del Contrasparring alternando la distancia larga y media, aunque ocasionalmente se entre en las otras distancias.

Tanto el trabajo de Sparring como el de Contrasparring son materia puntuable de examen y se realizará concentradamente.

8) CUERPO A CUERPO. Se realizará un asalto tipo combate libre alternando la distancia corta y de cuerpo a cuerpo, aunque ocasionalmente se utilicen las otras distancias.

9) DEFENSA-ATAQUE. Se realizará una asalto tipo combate libre en el que dividido en dos tiempos, el primer tiempo uno de los contrincantes solo podrá realizar movimientos defensivos, en el segundo tiempo se cambiaran los roles.

10) COMBATE. Los aspirantes realizarán un asalto en las reglas de la disciplina que se le solicite, Low Kick, K-1 o Full Contac, además deberán realizar su examen con contacto ligero, donde se valorarán generalmente los elementos fundamentales del Kickboxing.

Queda terminantemente prohibido el KO, pudiendo suspender el aspirante que lo busque o lo provoque.

NOTAS IMPORTANTES

La proporción entre el trabajo de puño y pie, por las distancias en que se desarrolla, podrá ser del 40 % aproximadamente, predominando el trabajo de puño, motivo también por el cual la potencia debe ser moderada.

Los aspirantes hasta 15 años, estarán exentos de los apartados 7, 8, 9 y 10.

Para los aspirantes de más de 45 años el apartado 10 es opcional.

La duración de los asaltos dependerá del grado a que se presente cada aspirante y del número de aspirantes que haya en cada examen, no superando nunca más de 2 minutos por asalto.

12.- BREVE HISTORIA DEL KICK BOXING

Hacia 1968 nace en EE.UU. el Kickboxing Americano producto de la mente occidental, donde campeones de artes marciales y deportes de contacto crean una modalidad deportiva refundida, que ofrece: pragmatismo, amenidad y eficacia al contemplar varias pruebas hasta llegar al contacto pleno, con lo cual cada deportista puede escoger un tipo de competición según el grado de contacto, rompiendo con los tradicionalismos donde unos contemplan el combate con "ligero contacto" y otros el combate con "pleno contacto", ambos sin otras alternativas; de ahí que el nuevo deporte adoptara las palabras Light y Full-Contact.

La etapa de mayor impulso en las artes marciales se consiguió gracias al actor cinematográfico Bruce Lee, que de alguna manera ya practicaba el contacto a través del Boxeo Chino. Su muerte en 1973 de un gran pérdida para las artes marciales y los deportes de contacto, por lo que en 1974 la Universal Pictures propone al promotor Mike Anderson un Campeonato del Mundo al K.O.

El 14 de Septiembre de 1974 en el Sport Arena de Los Ángeles se celebra el 1er. Campeonato del Mundo de Full-Contact con los mejores competidores seleccionados en EE.UU. y Europa, ante más de 12.000 espectadores, revelando figuras como: Isaac Dueñas, Bill Wallace, Jeft Smith, Joe Lewis, etc.

Más tarde, Wallace y Lewis intercambian el conocimiento de técnicas, Wallace dominaba las piernas y Lewis fue campeón de varios deportes entre ellos el Boxeo Chino, lo cual resultó muy positivo para el desarrollo del Full-Contact.

En 1975 se celebran los terceros Campeonatos del Mundo de Karate en Long Beach y Dominique Valera, en desacuerdo con una decisión arbitral que le privó de proclamarse Campeón del Mundo individual, se revela contra los árbitros. A consecuencia de esto, decide viajar desde su residencia en Francia hasta Menfis y durante seis meses de duros entrenamientos practica Full-Contact con Bill Wallace, más tarde comienza a elaborar su propio ranking e impartir cursillos.

En 1978, Valera, introduce el Full-Contact en España y como estuvo un tiempo entrenando al equipo nacional de Karate, la Federación Española de Karate adopta al Light y Full-Contact como disciplina asociada incluyéndola en sus Estatutos, lo cual es aprobado por el Consejo Superior de Deportes.

Desde 1978 hasta 1987, el Departamento Nacional de Full y Light-Contact de la Federación Española de Karate realizó exámenes de grado, cursos de profesores y árbitros, competiciones territoriales, nacionales e internacionales, etc.

En 1988, el Full-Contact oficial se constituyó en Comisión Gestora y emprendió una ardua tarea para ser reconocido como modalidad deportiva por el Consejo Superior de Deportes, solicitando el reconocimiento oficial de la Federación Española de Full-Contact el 16 de marzo de 1990. Con la nueva Ley 10/1990, de 15 de octubre del Deporte, hubo que adaptarse a la legislación vigente y por fin, el 11 de mayo de 1993, el Consejo Superior de Deportes reconoció la modalidad deportiva de Full-Contact. Unos meses más tarde, el 27 de julio de 1993, dicho Organismo aprobó sus Estatutos e inscribió a la Agrupación Española de Full-Contact con sus cuatro pruebas: Formas, Semi-Contact, Light-Contact y Full-Contact en su Registro de Asociaciones Deportivas.

Sobre la década de los 80, con la palabra Kickboxing se identificaban deportes de contacto con raíces, fundamentos y reglamentos diferentes como: Boxeo Americano o Full-Contact, Boxeo Thaiandés o Muaythai y Boxeo Francés o Savate.

En España, se decidió conservar la tradición de la palabra Full-Contact por su extensión y porque así constaba en la segregación de la Federación preexistente, por eso la personalidad jurídica se obtiene con el nombre de Agrupación Española de Full-Contact.

Los nombres que identifican a los diferentes deportes o modalidades deportivas, a veces sufren transformaciones a las que hay que adecuarse por ser hechos que suceden en el ámbito mundial y que de alguna manera imponen las asociaciones internacionales al ser utilizados por ellas.

Uno de los importantes organismos de mayor relevancia e implantación que mundialmente regula este deporte es la Internacional Amateur Kickboxing Sport Association (IAKSA), cuya representación en el Estado Español, con carácter exclusivo, fue adjudicada a la Agrupación Española de Full-Contact el 23 de Julio de 1992.

Al existir una incongruencia entre el nombre con el que se introdujo este deporte en el Consejo Superior de Deportes en 1978 y el utilizado internacionalmente, la Agrupación Española de Full-Contact solicitó a dicho Consejo Superior de Deportes cambiar su denominación por la de Agrupación Española de Kickboxing, lo que fue aprobado el 16 de noviembre de 1995. Esta fecha fue especialmente significativa al reestablecerse la oficialidad exclusiva de este deporte que durante 11 años había sido indebidamente compartida en algunas de sus pruebas por el Comité de Kickboxing (Muaythai) introducido en los Estatutos de la Federación Española de Boxeo en 1984, siendo excluido por la misma el 25 de Febrero de 1995 y ratificado por el Consejo Superior de Deportes el 5 de julio de 1995.

Con fecha 20 de diciembre de 1996, la Agrupación Española de Kickboxing con sus cuatro pruebas: Formas, Semi-Contact, Light-Contact y Full-Contact, constituyó ante Notario el acta fundacional de la Federación Española de Kickboxing, siendo reconocida por el Consejo Superior de Deportes el 20 de marzo de 1997.

En lo que respecta a la prueba de Low-Kick, lo mismo que el Full-Contact surge como un compendio de artes marciales con influencia japonesa en el caso del Karate, coreana con el Taekwondo y Boxeo chino; el arte marcial Thailandés denominado Thaiboxing o Muaythai antiguamente se practicaba sin protecciones y en los años 30 se incorporaron los guantes para entrar en el campo deportivo, hasta que un japonés llamado Noguchi en un viaje a Thailandia conoce el Muaythai y decide modificarlo prescindiendo de las técnicas de codos y rodillas, había creado el Kickboxing con Low-Kick. Después en los años 70, el Kickboxing comienza su desarrollo internacional, siendo introducidas en Europa la especialidad Americana a través de Valera y la especialidad Oriental por Jean Plas y Tom Harrik, Plas había entrenado con Noguchi en Japón siendo más tarde el entrenador de Fred Rogers y Rob Kaman entre otros, y Harrick procedía del Dojo Chakuriki.

Para dar una cobertura oficial a la especialidad Oriental, el Consejo Superior de Deportes decide que en los Estatutos de la Federación Española de Kickboxing se incluya la técnica de Low-Kick como otra especialidad, por lo que el Kickboxing queda establecido oficialmente como la modalidad deportiva cuya práctica compete a la Federación Española de Kickboxing, recogiendo una especialidad principal denominada Kickboxing Americano que comprende cuatro tipos de pruebas: Formas, Semi-Contact, Light-Contact y Full-Contact, y otra especialidad no principal denominada Kickboxing Oriental con un tipo de prueba: Low-Kick.

La IAKSA sólo contempla el Kickboxing Americano, por lo que una vez incluido el Kickboxing Oriental en la Federación Española de Kickboxing, ésta solicita su afiliación para competir en la prueba de Low-Kick a la World Association of Kickboxing Organizations (WAKO) al encontrarse mundialmente entre las de mayor relevancia e implantación. La representación de la WAKO en el Estado Español, con carácter exclusivo, es otorgada a la Federación Española de Kickboxing con fecha 5 de mayo de 1998.

El 7 de abril de 2006 en el Gran Hotel InterContinental de Seul (Korea), la GAISF reconoce a la WAKO en el tercer nivel del olimpismo, fusionada con la IAKSA, como organización oficial del Kickboxing mundial amateur y a la International Federation of Muaythai Amateur (IFMA) como organización oficial del Muaythai mundial amateur, con lo cual se terminan 3 décadas de lucha por el reconocimiento internacional oficial del Kickboxing y del Muaythai, abriéndose una nueva etapa encaminada al reconocimiento en el segundo nivel del olimpismo por el COMITÉ OLÍMPICO INTERNACIONAL.

Con el tiempo y no sin esfuerzo la FEKM se une a las dos federaciones internacionales más importantes actualmente, World Association of Kickboxing Organizations (WAKO) para Kickboxing y International Federation of Muaythai Amateur (IFMA) para Muay Thai.

Después de mucho trabajo, se consigue el objetivo máximo para cualquier deporte, el olimpismo. El reconocimiento fue realizado durante la 138ª sesión del COI realizada este 21 de julio de 2021 en Tokio, Japón, en el marco de los XXXI Juegos Olímpicos, cuyas competencias ya iniciaron, y donde también se avalaron otros deportes. La noticia fue celebrada por las diferentes federaciones internacionales de Kickboxing (WAKO) y Muaythai (IFMA).

El director deportivo del COI, Kit McConnell, refirió que los deportes “se ajustaban a la Carta Olímpica durante su reconocimiento provisional, y que cada uno cumplía con los criterios requeridos. Esto incluyó que los deportes pudieran demostrar total independencia y autonomía”.

Al respecto, anota, el presidente de FIAS, afirmó que el órgano de gobierno logró una “misión imposible”, luego de que hace tres años recibió el reconocimiento provisional del COI. Indicó que durante este tiempo, demostraron al mundo que merecemos más. “Este período coincidió con una situación difícil en el mundo: la pandemia de COVID-19, que afectó todos los aspectos de la vida, incluida la organización y realización de eventos deportivos. Pero hemos aprendido a trabajar en condiciones de crisis, a adaptarnos a diversas restricciones y a realizar torneos internacionales en condiciones poco convencionales.

Al principio, la misión parecía imposible; sin embargo, los esfuerzos conjuntos han producido grandes logros.

En su caso, el presidente de WAKO, Roy Baker, mencionó que “nuevamente hacemos historia para nuestro deporte, y este es un día memorable para toda nuestra comunidad y una inspiración para continuar desarrollando nuestro deporte dentro de la familia olímpica de deportes.

En este mismo sentido, el presidente de IFMA, Sakchye Tapsuwan, comentó que, durante los últimos años, se ha trabajado para garantizar que todos nuestros objetivos estratégicos no solo se hayan implementado, sino que también se hayan documentado en nuestro extenso expediente de solicitud de más de 1000 páginas para mostrar al COI nuestra estricta alineación con la Agenda Olímpica 2020.

Cabe resaltar que, con este reconocimiento, las artes marciales de Kickboxing, y Muaythai estarán presentes en próximos Juegos Olímpicos.

NOMBRE		FECHA	
APELLIDOS		CLUB	
ESPECIALIDAD		GRADO	

MODULO 1 – DEMOSTRAR CONOCIMIENTOS Y CONTROL DE EJECUCION GENERAL

VALORAR LOS CONOCIMIENTOS TEORICOS Y EL CONTROL DE EJECUCION DURANTE TODO EL EXAMEN .

CONOCIMIENTOS TEORICOS Y CONTROL DE EJECUCION	REALIZACION		
ACTITUD	APTO J1	APTO J2	APTO J3
Actitud correcta y respetuosa (con el tribunal y con los compañeros de examen) saludando siempre al comenzar y al terminar cada ejercicio. Mostrando seriedad y concentración durante todo el examen.			
TEORIA	APTO J1	APTO J2	APTO J3
Contestar correctamente a las preguntas teóricas que realice el tribunal.			
MATERIA 1	APTO J1	APTO J2	APTO J3
Ser capaz de realizar los ejercicios con precisión, velocidad de ejecución, y con un acondicionamiento físico óptimo. (Encadenamientos y sombra)			
MATERIA 2	APTO J1	APTO J2	APTO J3
Ser capaz de ejecutar técnicas en Manoplas, Paos y Saco con vitalidad en su ejecución puño-pierna en combinaciones correctas y lógicas, demostrando condición física optima			
MATERIA 3	APTO J1	APTO J2	APTO J3
Ser capaz de analizar putos fuertes en ataque y contrataque en ejercicios de combate (sparring, cuerpo a cuerpo, defensa y ataque y combate)			
TOTAL	/15		

PARA 1º GRADO SE DEBE OBTENER PARA APROBAR ESTE MODULO UN MINIMO DE 8/15

PARA 2º, 3º y 4º GRADO SE DEBE OBTENER PARA APROBAR ESTE MODULO UN MINIMO DE 10/15



**FEDERACIÓN ANDALUZA
DE KICKBOXING
Y MUAYTHAI**

MODULO 2 – REALIZACION DE LOS CONTENIDOS TECNICOS

CONTENIDOS TECNICOS	PRECISION/EJECUCION			COMPLEJIDAD VARIEDAD EJECUCION		
COMBINACIONES O ENCADENAMIENTOS SOLICITADAS POR EL TRIBUNAL	APTO J1	APTO J2	APTO J3	APTO J1	APTO J2	APTO J3
Solicitud de combinaciones técnicas con uso de acciones defensivas-ofensivas a solicitud del tribunal, con ejecución técnica, equilibrio, coordinación y en respuesta correcta a lo solicitado.						
ASALTO DE SOMBRA	APTO J1	APTO J2	APTO J3	APTO J1	APTO J2	APTO J3
Ser capaz de diversificar técnicas combinadas puño-piernas, con acciones ofensivas y defensivas, fintas, técnicas complejas (en salto, en giro, etc...) dominio de la ejecución técnica.						
ASALTO DE MANOPLAS Y/O CONTRAMANOPLAS	APTO J1	APTO J2	APTO J3	APTO J1	APTO J2	APTO J3
Valoración del que golpea: Capaz de diversificar técnicas combinadas puño-pierna-puño y viceversa, con velocidad y precisión. Empleo de técnicas complejas (en salto, en giro, etc...) dominio de la ejecución técnica.						
Valoración del que pone manoplas: Capaz de diversificar técnicas combinadas puño-pierna-puño y viceversa. Empleo de técnicas complejas (en salto, en giro, etc...) Empleo de la lógica en las técnicas propuesta. Distancias correctas, etc...						
ASALTO DE PAOS	APTO J1	APTO J2	APTO J3	APTO J1	APTO J2	APTO J3
Valoración del que golpea: Capaz de diversificar técnicas combinadas puño-pierna-puño y viceversa, con fuerza y potencia. Empleo de técnicas complejas (en salto, en giro, etc...) dominio de la ejecución técnica.						
Valoración del que pone paos: Capaz de diversificar técnicas combinadas puño-pierna-puño y viceversa. Empleo de técnicas complejas (en salto, en giro, etc...) Empleo de la lógica en las técnicas propuesta. Distancias correctas, etc...						
ASALTO DE SACO	APTO J1	APTO J2	APTO J3	APTO J1	APTO J2	APTO J3
Ser capaz de ejecutar técnicas en con vitalidad en su ejecución puño-pierna en combinaciones correctas y lógicas, demostrando condición física óptima. Con entradas y salidas y desplazamientos. Sin olvidar gestos y acciones defensivas						
PARCIAL MODULO	/21			/21		
TOTAL	/42					

PARA 1º GRADO SE DEBE OBTENER PARA APROBAR ESTE MODULO UN MINIMO DE 22/42

PARA 2º GRADO SE DEBE OBTENER PARA APROBAR ESTE MODULO UN MINIMO DE 25/42

PARA 3º y 4º GRADO SE DEBE OBTENER PARA APROBAR ESTE MODULO UN MINIMO DE 30/42



**FEDERACIÓN ANDALUZA
DE KICKBOXING
Y MUAYTHAI**

MODULO 3 – REALIZACION DE LOS CONTENIDOS TECNICOS, TACTICOS.

CONTENIDOS TECNICOS	PRECISION/EJECUCION			COMPLEJIDAD VARIEDAD EJECUCION		
	APTO J1	APTO J2	APTO J3	APTO J1	APTO J2	APTO J3
ASALTO DE SPARRING						
Capaz de realizar el asalto con diversidad técnica, utilizando fintas, con dominio de acciones ofensivas y defensivas, en anticipación, contra y contraataque, en avance y en retroceso, con dominio de la ejecución técnica.						
ASALTO CUERPO A CUERPO						
Capaz de realizar el asalto con diversidad técnica, utilizando fintas, con dominio de acciones ofensivas y defensivas, en anticipación, contra y contraataque, en avance y en retroceso, con dominio de la ejecución técnica.						
ASALTO DEFENSA-ATAQUE						
Capaz de realizar el asalto con diversidad técnica, utilizando fintas, con dominio de acciones ofensivas y defensivas, en anticipación, contra y contraataque, en avance y en retroceso, con dominio de la ejecución técnica.						
COMBATE						
Capaz de realizar el asalto con diversidad técnica, utilizando fintas, con dominio de acciones ofensivas y defensivas, en anticipación, contra y contraataque, en avance y en retroceso, con dominio de la ejecución técnica. Prohibido provocar o busca el KO (motiva el suspenso en el examen)						
PARCIAL MODULO	/12	/12		/12	/12	
TOTAL	/24					

PARA 1º GRADO SE DEBE OBTENER PARA APROBAR ESTE MODULO UN MINIMO DE 12/24

PARA 2º GRADO SE DEBE OBTENER PARA APROBAR ESTE MODULO UN MINIMO DE 14/24

PARA 3º y 4º GRADO SE DEBE OBTENER PARA APROBAR ESTE MODULO UN MINIMO DE 16/24



VALORACION:

TOTAL MODULOS	/3
---------------	----

SE DEBE APROBAR AL MENOS 2/3 MODULOS PARA APROBAR

TOTAL GENERAL	
CONTENIDOS (MODULO 1+2+3)	/71

PARA 1º GRADO SE DEBE OBTENER PARA APROBAR UN MINIMO DE 36/71 DEL TOTAL DE LOS CONTENIDOS

PARA 2º GRADO SE DEBE OBTENER PARA APROBAR UN MINIMO DE 38/71 DEL TOTAL DE LOS CONTENIDOS

PARA 3º GRADO SE DEBE OBTENER PARA APROBAR UN MINIMO DE 40/71 DEL TOTAL DE LOS CONTENIDOS

PARA 4º GRADO SE DEBE OBTENER PARA APROBAR UN MINIMO DE 42/71 DEL TOTAL DE LOS CONTENIDOS

NOMBRE DEL ASPIRANTE	GRADO	RESULTADO

Firma de los miembros del tribunal

Juez 1

Juez 2

Juez 3

Fdo:

Fdeo:

Fdo:

En _____, a _____ de _____ de 202__