



PROGRAMA OFICIAL DE EXAMEN DE CINTURONES NEGROS DE KICKBOXING

- 1. NORMATIVA Y CONDICIONES PARA EL EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO Y GRADOS SUPERIORES**
 - 2. PROGRAMA DE EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO HASTA 5º GRADO – EXÁMENES MUAY THAI**
 - 3. FUNDAMENTOS TÉCNICOS Y CONTENIDOS TEÓRICOS DE LOS EXÁMENES**
-

NORMATIVA Y CONDICIONES PARA EL EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO Y GRADOS SUPERIORES

Las normativas específicas para el examen de Grado estarán reflejadas en las circulares que convoquen dicha prueba y que, oportunamente sean enviadas a todos los clubes y Delegaciones provinciales.

Básicamente informarán sobre el número de licencias necesarias para acceder a la prueba de Cinturón Negro 1º Grado, el tiempo de espera mínimo para acceder a Cinturón Negro 2º Grado y superiores y las tasas de cada uno de los distintos exámenes. Igualmente reflejarán, si eso fuese así, de la modalidad o especialidad de dichos exámenes. Es decir indicarán si el examen es abierto a todas las modalidades, o si por el contrario es monográfico sobre una en concreto, como el Muay Thai.

Como información general se detallan las condiciones básicas de los exámenes:

FULL CONTACT – KICKBOXING – K-1

Cinturón Negro 1º Grado.

- 1. Tres licencias necesarias para examen**
- 2. Poseer curso de árbitro 1º nivel**
- 3. Estar en posesión del Cinto Marrón certificado por la FAK**
- 4. Abonar las tasas correspondientes**

Cinturón Negro 2º Grado.

- 1. Un año de permanencia con licencia con el Cinturón Negro 1º Grado**
- 2. Estar en posesión del Cinturón Negro 1º Grado certificado por la FAK**
- 3. Abonar las tasas correspondientes**



Cinturón Negro 3º Grado.

- 1. Dos años de permanencia con licencia con el Cinturón Negro 2º Grado**
- 2. Estar en posesión del Cinturón Negro 2º Grado certificado por la FAK**
- 3. Abonar las tasas correspondientes**

Cinturón Negro 4º Grado.

- 1. Tres años de permanencia con licencia con el Cinturón Negro 3º Grado**
- 2. Estar en posesión del Cinturón Negro 3º Grado certificado por la FAK**
- 3. Abonar las tasas correspondientes**
- 4. Elaboración de una Tesina sobre algún aspecto relevante o propio del Kickboxing con una extensión mínima de 10 folios.**

Cinturón Negro 5º Grado.

- 1. Cuatro años de permanencia con licencia con el Cinturón Negro 4º Grado**
- 2. Estar en posesión del Cinturón Negro 4º Grado certificado por la FAK**
- 3. Abonar las tasas correspondientes**
- 4. Elaboración de una Tesina sobre algún aspecto relevante o propio del Kickboxing con una extensión mínima de 10 folios.**

MUAY THAI

10º KHAN

- 1. Tres licencias necesarias para examen**
- 2. Poseer curso de árbitro 1º nivel**
- 3. Estar en posesión del 9 KHAN certificado por la FAK**
- 4. Abonar las tasas correspondientes**

11º KHAN

- 1. Un año de permanencia con licencia con el 10º KHAN**
- 2. Estar en posesión del 10º KHAN certificado por la FAK**
- 3. Abonar las tasas correspondientes**

12º KHAN

- 1. Dos años de permanencia con licencia con el 11º KHAN**
- 2. Estar en posesión del 11º KHAN certificado por la FAK**
- 3. Abonar las tasas correspondientes**



**PROGRAMA DE EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO HASTA 5º GRADO – EXÁMENES
MUAY THAI**

**Programa de Examen para Cinturón Negro 1º Grado – 11 Khan
La Obtención del 10 Khan equivale al Cinturón Negro básico**

<i>PRUEBA</i>	<i>TIEMPO</i>	<i>DESCRIPCION PRUEBA</i>
<i>Pregunta teórica</i>		<i>Pregunta del Tribunal sobre aspectos y contenidos de los Fundamentos Técnicos del Programa</i>
<i>Pregunta práctica</i>		<i>Ante un ataque preguntado por el Tribunal, explicación práctica de todos los medios defensivos y contraataques posibles.</i>
<i>Preguntas específicas (Sólo Muay Thai)</i>		<i>Preguntas específicas sobre el Muay Thai formuladas por el Comité de Muay Thai o Juez examinador de la especialidad</i>
<i>Sombra</i>	<i>90 seg.</i>	<i>Un asalto completo al aire de trabajo puño-pierna y rodilla-codos según especialidad.</i>
<i>Saco</i>	<i>90 seg.</i>	<i>Un asalto completo al saco de trabajo puño-pierna y rodilla-codos según especialidad.</i>
<i>Manoplas y Contramanoplas</i>	<i>90 seg</i>	<i>Un asalto de trabajo sobre las manoplas siguiendo las indicaciones del compañero de examen. Igualmente será puntuado el asalto en el que el aspirante coloca las manoplas y hace trabajar a su compañero.</i>
<i>Paos</i>	<i>90 seg</i>	<i>Asalto de trabajo de Paos, tanto trabajando ante un compañero como haciendo trabajar al compañero.</i>
<i>Combate programado</i>	<i>90 seg</i>	<i>Combate condicionado con el compañero a un ataque, defensa sobre el ataque del compañero y contra. Trabajo a un 40 % de intensidad pero continuo.</i>
<i>Combate suave puño</i>	<i>90 seg</i>	<i>Combate boxeo a un 40 % de intensidad.</i>
<i>Combate suave completo</i>	<i>90 seg</i>	<i>Combate libre a un 40% de intensidad</i>



Programa de Examen para Cintu Negro 2º Grado - 12º Khan

PRUEBA	TIEMPO	DESCRIPCION PRUEBA
<i>Preguntas teóricas</i>		<i>2 Preguntas del Tribunal sobre aspectos y contenidos de los Fundamentos Técnicos del Programa</i>
<i>Preguntas prácticas</i>		<i>Ante dos ataques preguntados por el Tribunal, explicación práctica de todos los medios defensivos y contraataques posibles.</i>
<i>Preguntas específicas (Sólo Muay Thai)</i>		<i>Preguntas específicas sobre el Muay Thai formuladas por el Comité de Muay Thai o Juez examinador de la especialidad</i>
<i>Sombra</i>	<i>120 seg.</i>	<i>Un asalto completo al aire de trabajo puño-pierna y rodilla-codos según especialidad.</i>
<i>Saco</i>	<i>120 seg.</i>	<i>Un asalto completo al saco de trabajo puño-pierna y rodilla-codos según especialidad.</i>
<i>Manoplas y Contramanoplas</i>	<i>120 seg</i>	<i>Un asalto de trabajo sobre las manoplas siguiendo las indicaciones del compañero de examen. Igualmente será puntuado el asalto en el que el aspirante coloca las manoplas y hace trabajar a su compañero.</i>
<i>Paos</i>	<i>120 seg</i>	<i>Asalto de trabajo de Paos, tanto trabajando ante un compañero como haciendo trabajar al compañero.</i>
<i>Combate programado a un solo golpe</i>	<i>120 seg</i>	<i>Combate condicionado con el compañero a un ataque, defensa sobre el ataque del compañero y contra. Trabajo a un 40 % de intensidad pero continuo.</i>
<i>Combate programado a dos golpes</i>	<i>120 seg</i>	<i>Combate condicionado con el compañero a dos ataques, defensa sobre el ataque del compañero y contra. Trabajo a un 40 % de intensidad pero continuo.</i>
<i>Combate programado</i>	<i>120 seg</i>	<i>Ataques continuos sobre el compañero de examen.</i>
<i>Combate programado</i>	<i>120 seg</i>	<i>Defensas ante los ataques continuos del compañero</i>
<i>Combate suave puño</i>	<i>120 seg</i>	<i>Combate boxeo a un 40 % de intensidad.</i>
<i>Combate suave completo</i>	<i>120 seg</i>	<i>Combate libre a un 40% de intensidad</i>



Programa de Examen para Cintu Negro3 Grado

PRUEBA	TIEMPO	DESCRIPCION PRUEBA
<i>Preguntas teóricas</i>		<i>3 Preguntas del Tribunal sobre aspectos y contenidos de los Fundamentos Técnicos del Programa</i>
<i>Preguntas prácticas</i>		<i>Ante tres ataques preguntados por el Tribunal, explicación práctica de todos los medios defensivos y contraataques posibles.</i>
<i>Preguntas específicas (Sólo Muay Thai)</i>		<i>Preguntas específicas sobre el Muay Thai formuladas por el Comité de Muay Thai o Juez examinador de la especialidad</i>
<i>Sombra</i>	<i>120 seg.</i>	<i>Un asalto completo al aire de trabajo puño-pierna y rodilla-codos según especialidad.</i>
<i>Saco</i>	<i>120 seg.</i>	<i>Un asalto completo al saco de trabajo puño-pierna y rodilla-codos según especialidad.</i>
<i>Manoplas y Contramanoplas</i>	<i>120 seg</i>	<i>Un asalto de trabajo sobre las manoplas siguiendo las indicaciones del compañero de examen. Igualmente será puntuado el asalto en el que el aspirante coloca las manoplas y hace trabajar a su compañero.</i>
<i>Paos</i>	<i>120 seg</i>	<i>Asalto de trabajo de Paos, tanto trabajando ante un compañero como haciendo trabajar al compañero.</i>
<i>Combate programado a un solo golpe, a dos golpes y a tres golpes</i>	<i>120 seg</i>	<i>Combate condicionado con el compañero a un ataque, defensa sobre el ataque del compañero y contra. Trabajo a un 40 % de intensidad pero continuo. Igual con dos golpes e idéntico con tres golpes.</i>
<i>Combate programado</i>	<i>120 seg</i>	<i>Ataques continuos sobre el compañero de examen.</i>
<i>Combate programado</i>	<i>120 seg</i>	<i>Defensas ante los ataques continuos del compañero</i>
<i>Combate cuerpo a cuerpo</i>	<i>120 seg</i>	<i>40% de intensidad</i>
<i>Combate suave puño</i>	<i>120 seg</i>	<i>Combate boxeo a un 40 % de intensidad.</i>
<i>Combate suave completo</i>	<i>120 seg</i>	<i>Combate libre a un 40% de intensidad</i>



Programa de Examen para Cinto Negro 4º Grado

<i>PRUEBA</i>	<i>TIEMPO</i>	<i>DESCRIPCION PRUEBA</i>
<i>Las mismas que para 3º grado</i>	<i>Mismos tiempos</i>	<i>Se exigirá mayor dominio, técnica y sobre todo control de las distintas pruebas y fases del examen. En la fase teórica se valorará especialmente el aspecto didáctico y conocimientos del aspirante.</i>
<i>Tesina</i>		<i>El aspirante deberá aportar dentro de los plazos previstos en la convocatoria una tesina con una extensión mínima de 10 páginas sobre un aspecto libre del Kickboxing o de su especialidad.</i>

Programa de Examen para Cinto Negro 5º Grado

<i>PRUEBA</i>	<i>TIEMPO</i>	<i>DESCRIPCION PRUEBA</i>
<i>Las mismas que para 4º grado</i>	<i>Mismos tiempos</i>	<i>Se exigirá mayor dominio, técnica y sobre todo control de las distintas pruebas y fases del examen. En la fase teórica se valorará especialmente el aspecto didáctico y conocimientos del aspirante. Es obligatorio el conocimiento amplio, variado y de perfecta ejecución teórica de todos los aspectos y materias del examen.</i>
<i>Tesina</i>		<i>El aspirante deberá aportar dentro de los plazos previstos en la convocatoria una tesina con una extensión mínima de 10 páginas sobre un aspecto libre del Kickboxing o de su especialidad.</i>



FUNDAMENTOS TÉCNICOS Y CONTENIDOS TEÓRICOS DE LOS EXÁMENES

FUNDAMENTO	DESCRIPCION
Equipación	Descripción de las distintas equipaciones que se usan en entrenamiento y/o competición.
Posición de guardia	Descripción de la posición de combate según modalidad practicada
Desplazamientos	Explicación teórico-práctica de los distintos desplazamientos existentes.
FUNDAMENTOS OFENSIVOS	
Técnicas de puño	Explicación de las distintas técnicas de ataque de puño según modalidad
Técnicas de pierna	Explicación de las distintas técnicas de ataque de pierna según modalidad
Técnicas de Codo - Rodilla	Explicación de las distintas técnicas de ataque de Codo y rodilla en el caso de exámenes de Muay Thai
Barridos - Desequilibrios	Explicación de los barridos existentes y de los desequilibrios
FUNDAMENTOS DEFENSIVOS	
Fintas	Explicación de que es una finta y su utilidad
Bloqueos	Explicación de lo que es un bloqueo
Desvíos	Explicación de lo que es un desvío
Esquivas	Explicación de lo que son esquivas: parciales o completas
Clinch	Explicación de como se trabaja o hace el Clinch
MUAY THAI	
Fundamentos Técnicos	En los exámenes de Muay Thai, el Comité examinador o el Juez examinador preguntará de forma específica sobre la nomenclatura o contenidos teóricos del programa de trabajo tailandés.