



**ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE  
DEFENSA PERSONAL, POLICIAL,  
DEPORTES DE CONTACTO Y  
ARTES MARCIALES**



## **KICK BOXING**

# **NORMATIVA DE GRADOS PARA EXÁMENES DE CINTURONES**



**FORMAS - SEMI-CONTACT - LIGHT-CONTACT - KICK-LIGHT - FULL-CONTACT -  
LOW-KICK - K1 - MUAY THAI**

### **COMITÉ NACIONAL DE GRADOS**

[www.asociacionespañoladedefensapersonal.com](http://www.asociacionespañoladedefensapersonal.com)

[www.facebook.com-asociaciondefensapersonal](https://www.facebook.com/asociaciondefensapersonal)

[asociaciondefensapersonal@mundo-r.com](mailto:asociaciondefensapersonal@mundo-r.com)



# ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE DEFENSA PERSONAL, POLICIAL, DEPORTES DE CONTACTO Y ARTES MARCIALES



## ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE DEFENSA PERSONAL-POLICIAL, DEPORTES DE CONTACTO Y ARTES MARCIALES. (A.E.D.P.P.D.C.A.M.)

Se constituye como entidad al amparo de la Ley Orgánica 1/2002, de 22 de marzo, y normas complementarias, con capacidad jurídica y plena capacidad de obrar, careciendo de ánimo de lucro, inscrita en el Registro Nacional de Asociaciones (Ministerio del Interior) con el Nº nacional 591131 en relación con sus estatutos y en colaboración con otras entidades tiene como fines:

PROMOVER LAS MANIFESTACIONES CULTURALES Y DEPORTIVAS SOBRE LA DEFENSA PERSONAL-POLICIAL, DEPORTES DE CONTACTO, ARTES MARCIALES Y EL DEPORTE EN GENERAL A NIVEL NACIONAL, INTERNACIONAL, DIVULGANDOLAS ENTRE EL PÚBLICO EN GENERAL. PROMOVER EL ESTUDIO Y LA ENSEÑANZA TEÓRICO-PRÁCTICA Y PREPARACION FISICA DE LA DEFENSA PERSONAL, ARTES MARCIALES, DEPORTES DE CONTACTO Y DEMÁS DEPORTES EN GENERAL.

Para el cumplimiento de estos fines se realizarán las siguientes actividades:

SEMINARIOS, CONFERENCIAS, CURSOS, CAMPEONATOS Y EXHIBICIONES, Y DEMAS ACTOS DE CARÁCTER ANALOGO, SOMETIENDOSE EN CADA CASO A LO QUE DISPONGA LA LEGISLACION VIGENTE, OTORGANDO DIPLOMAS ACREDITATIVOS DE DICHS EVENTOS Y ACTIVIDADES...



# ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE DEFENSA PERSONAL, POLICIAL, DEPORTES DE CONTACTO Y ARTES MARCIALES



## ÍNDICE

### PÁG.

<b>FUNDAMENTOS TÉCNICOS.....</b>	<b>4</b>
<b>SISTEMA DEFENSIVO.....</b>	<b>5</b>
<b>SISTEMA OFENSIVO.....</b>	<b>7</b>
<b>TÉCNICAS DE DERRIBO.....</b>	<b>9</b>
<b>REGLAMENTO.....</b>	<b>11</b>
<b>ACTITUDES Y CONDUCTAS.....</b>	<b>13</b>
<b>FASE TÉCNICA Y DE COMBATE.....</b>	<b>13</b>
<b>FASE TÉCNICA DE 1º A 5º GRADO.....</b>	<b>14</b>
<b>FASE DE COMBATE DE 1º A 5º GRADO.....</b>	<b>17</b>
<b>FUNDAMENTOS TEÓRICOS.....</b>	<b>19</b>
<b>HISTORIA DEL KICKBOXING.....</b>	<b>23</b>



# ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE DEFENSA PERSONAL, POLICIAL, DEPORTES DE CONTACTO Y ARTES MARCIALES



## FUNDAMENTOS TÉCNICOS

### 1) POSICIONES. De Preparación, de Saludo o Pies Unidos, de Espera y de Combate.



Preparado



De saludo o pies unidos



De espera o descanso

Las posiciones de Combate pueden ser:

- a) Normal Corta o Tradicional (Inglesa)
- b) Normal Larga
- c) Volteada Corta
- d) Volteada Larga
- e) Lateral Corta
- f) Lateral Larga



Normal



Lateral



Volteada

Aparte de estas Posiciones Fundamentales de Combate puede haber ligeras variantes.

### 2) 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) y Americana.



De izquierda



De derecha



Frontal

Aparte de estas dos Guardias Fundamentales puede haber ligeras variantes.

### 3) DESPLAZAMIENTOS. Adelante, atrás (con variantes: deslizando pies sin cambiar la guardia, avanzando o retrocediendo un paso, cruzando los pies, etc.), izquierda, derecha y en círculo.



Inicio



Oblicuo



Circular



Lateral



# ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE DEFENSA PERSONAL, POLICIAL, DEPORTES DE CONTACTO Y ARTES MARCIALES



## 4) **DISTANCIAS.** Corta, media, larga y cuerpo a cuerpo.



Corta



Media



Larga



Cuerpo a cuerpo

## 5) **FINTAS.** Amagos y engaños que sirven como medio de ataque o ruptura de la guardia del adversario.

## 6) **APOYOS.** Sobre una pierna o las dos, distribuyendo el peso del cuerpo de manera apropiada según la técnica a realizar.

El buen Kickboxer raramente pone los talones en la lona del ring.

## 7) **POSICIONES DEL TRONCO.** Frontal, lateral, oblicuo, oblicuo al revés y hacia atrás.

## 8) **USO DE LA CADERA.** Ascendente, descendente, avance, retroceso y giro.

### SISTEMA DEFENSIVO

#### 1) **PROTECCIONES.** Cuando la técnica del contrario alcanza nuestra guardia de una forma natural.

#### 2) **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



Lateral



Circular



Hacia atrás

#### 3) **ESQUIVAS COMPLETAS.** Salir de la trayectoria del golpe utilizando los desplazamientos.

**4) BLOCAJES.** Recibir el golpe directamente en algunas partes del cuerpo menos susceptibles al daño como son: puños, antebrazos, codos, hombros y piernas.



Antebrazo



Antebrazo



De brazo



De pierna

**1) DESVÍOS.** Desviar el ataque del contrario para que salga de su trayectoria. Pueden ser:

a) De Antebrazo {  
Hacia Abajo  
Hacia Arriba  
Hacia afuera  
Hacia adentro

b) De Codo {  
Hacia afuera  
Hacia adentro

c) De Pierna {  
Hacia afuera  
Hacia adentro



De brazo inicio



De brazo final

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



Cincha o Clinch



# ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE DEFENSA PERSONAL, POLICIAL, DEPORTES DE CONTACTO Y ARTES MARCIALES



## SISTEMA OFENSIVO

### 1) TÉCNICAS DE PUÑO. Pueden ser:

- |           |                                 |  |                                       |
|-----------|---------------------------------|--|---------------------------------------|
| a) Largas | { Directas<br>Volea<br>Circular | c) En Snap   | { Reverso Lateral<br>Reverso Vertical |
| b) Cortas |                                 | { Gancho Horizontal<br>Gancho Oblicuo<br>Gancho Vertical |                                       |



Directo



Circular



Volea



Snap Lateral



Snap Vertical



Gancho horizontal o crochet



Gancho vertical o uppercut



Gancho oblicuo o Hook



Ejemplo de técnica cruzada

### 2) TÉCNICAS DE CODO. Pueden ser:

- |                    |                          |                     |                            |
|--------------------|--------------------------|---------------------|----------------------------|
| a) Codo Circular   | { Horizontal<br>Vertical | c) Codo Descendente | { Horizontal<br>Ascendente |
| b) Codo Ascendente |                          | { Oblicuo           |                            |
|                    |                          | c) Codo por detrás  |                            |



Horizontal



Vertical ascendente



Descendente



Lateral

Las técnicas de puño-codo trasero se distinguirán poniendo el nombre "cruzado" delante o detrás y generalmente pueden ser: percutantes, penetrantes, ascendentes, descendentes, en salto y en giro.



**3) TÉCNICAS DE PIE.** Pueden ser:

- |                      |                                   |                        |   |
|----------------------|-----------------------------------|------------------------|---|
| a) Frontal           |                                   |                        |   |
| b) Lateral           |                                   |                        |   |
| c) Circular          | { Desde afuera<br>{ Desde adentro | f) Descendente         | { Vertical { Desde afuera<br>{ En oblicuo { Desde adentro |
| d) Hacia atrás       |                                   | g) Oblicua             |   |
| e) De revés o gancho |                                   | h) Circular por detrás |   |



Inicio patada frontal y circular por dentro



Frontal



Lateral Inicio



Lateral Final



Circular en salto medio recorrido



Circular medio recorrido desde afuera



Circular alta final



De revés o gancho



Descendente o martillo



Oblicua o abanico interior-exterior



Inicio circular por detrás



Final hacia atrás



Low kick exterior



Low kick interior



Patada de revés o gancho en salto



# ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE DEFENSA PERSONAL, POLICIAL, DEPORTES DE CONTACTO Y ARTES MARCIALES



## 4) TÉCNICAS DE RODILLA. Pueden ser:

- a) Rodilla frontal
- b) Rodilla oblicua
- c) Rodilla ascendente
- d) Rodilla lateral con canto interno



Rodilla frontal



Rodilla ascendente con  
agarre de cabeza



Rodilla circular al  
costado

Se podrán realizar en salto.

Las técnicas de pié trasero-rodilla se distinguirán poniendo el nombre “cruzado” delante o detrás y generalmente pueden ser: percutantes, penetrantes, ascendentes, descendentes, en salto y pujantes.

## TÉCNICAS DE DERRIBO

- 1) **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.
- 2) **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.
- 3) **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 arrastrando la planta del pie o el canto lateral interno indistintamente. Pueden aplicarse por dentro y por fuera, su aplicación se realiza en la distancia corta.
- 4) **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.
- 5) **PROYECCIONES.** Consiste en enganchar, sin agarrar, una extremidad inferior o el cuerpo del oponente y quitarle muy seguidamente el o los puntos de apoyo mediante un barrido, enganche o segado con el fin de hacerle caer.



# ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE DEFENSA PERSONAL, POLICIAL, DEPORTES DE CONTACTO Y ARTES MARCIALES



Desequilibrio o barrido con canto lateral de pie por dentro



Desequilibrio o barrido con canto lateral de pie por fuera



Desequilibrio o barrido con planta de pie por dentro



Desequilibrio o barrido con planta de pie por fuera



Enganche



Segado



Enganche para proyectar



Proyección



Ejemplo real de barrido por dentro





# ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE DEFENSA PERSONAL, POLICIAL, DEPORTES DE CONTACTO Y ARTES MARCIALES



# REGLAMENTO

## REGLAMENTO

1. Los desequilibrios, barridos y enganches podrán aplicarse por fuera o por dentro indistintamente a la altura del botín utilizando la planta del pie o el canto lateral interno y serán motivo de puntuación, en su caso, si son claros y hacen perder el equilibrio al adversario (tocar con la rodilla o la mano en el suelo). Está prohibido golpear cuando la rodilla o la mano del adversario toquen el suelo.  
Cuando el árbitro o los jueces vean una técnica puntuable en Semi-Contact deberán indicarlo inmediatamente. Después de que haya sido reconocida a la voz de "STOP", se detendrá el cronómetro y se anunciará el punto, de manera que no puede haber acumulación de técnicas.
2. Para que las técnicas realizadas sobre un área permitida sean válidas en combate, deben reunir las siguientes cualidades:



# ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE DEFENSA PERSONAL, POLICIAL, DEPORTES DE CONTACTO Y ARTES MARCIALES



## KICKBOXING AMERICANO:

**Formas.** Una serie de encadenamientos fundamentales coordinados de estudio realizados al aire ante un adversario imaginario. Oficial (Bloqueos)

**Semi-Contact.** Ejecución limpia, fuerte y bien controlada con un ligero contacto deteniéndose el combate en cada técnica puntuable. (Tiempo parado)

**Light-Contact.** Igual que en Semi-Contact, sin detener el combate (excepto por interrupciones permitidas). (Tiempo corrido)

**Full-Contact.** Igual que en Light-Contact, permitiéndose el contacto total. Cada técnica de puño o pie que esté correctamente realizada con contacto de más de un 50% de potencia servirá para puntuar. No se permite defender con la rodilla ni la espinilla.

## KICKBOXING ORIENTAL:

**Low-Kick.** Igual que en Full-Contact, permitiéndose la técnica de Low-Kick y golpear con la espinilla. Se permite defender con la rodilla y espinilla.

**K1.** Igual que en Low-Kick, permitiéndose técnicas de rodilla en ataque al cuerpo y a la cabeza de forma que si se ataca con la rodilla agarrando la cabeza sólo se permite golpear una vez, debiendo soltar el agarre después de golpear, y las técnicas de reverso del dorso del puño por detrás en giro.

**Thai-Boxing (Muay-Thai).** Igual que K1, permitiéndose golpear a las piernas por encima del tobillo y por debajo de la rodilla. Los golpes de rodilla son válidos también a los muslos. Se permiten proyecciones laterales y sujetar la pierna del oponente cuando ataca con la misma, pero sólo está permitido un golpe de contraataque sujetando la pierna.

Estarán permitidas las técnicas de codo, solamente en competiciones en las que se hayan aprobado con anterioridad.



# ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE DEFENSA PERSONAL, POLICIAL, DEPORTES DE CONTACTO Y ARTES MARCIALES



## 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.

## FASE TÉCNICA

- 1) TEORÍA
- 2) SOMBRA
- 3) FORMAS O ENCADENAMIENTOS
- 4) SACO O PAOS
- 5) MANOPLAS
- 6) SPARRING
- 7) COMBATE
- 7) CUERPO A CUERPO
- 8) COMBA

## FASE DE COMBATE

- 1) PRUEBAS KICKBOXING AMERICANO O KICKBOXING ORIENTAL.



**ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE  
DEFENSA PERSONAL, POLICIAL,  
DEPORTES DE CONTACTO Y  
ARTES MARCIALES**



## **FASE TÉCNICA**

**CINTURÓN NEGRO, 1.º, 2.º, 3.º, 4.º Y 5.º GRADO**

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



# ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE DEFENSA PERSONAL, POLICIAL, DEPORTES DE CONTACTO Y ARTES MARCIALES



## FASE TÉCNICA

GRADO	TEORÍA	SOMBRA	FORMAS	SACO	MANOPLAS	SPARRING	COMBATE	C. A CUERPO	COMBA
AZUL	1 PREGUNTA	90 "	BLOCAJES	90 "	90 "	90 "	90 "	90 "	90 "
MARRÓN	1 PREGUNTA	100"	BLOCAJES	100 "	100 "	100 "	100 "	100 "	100 "
C. NEGRO	1 PREGUNTA	105"	BLOCAJES	105 "	105 "	105 "	105 "	105 "	105 "
C. N. 1.º	1 PREGUNTA	110"	BLOCAJES	110 "	110 "	110 "	120 "	105 "	105 "
C.N. 2.º	2 PREGUNTAS	115"	BLOCAJES	115 "	115 "	115 "	120 "	120 "	115 "
C.N. 3.º	3 PREGUNTAS	120"	BLOCAJES	120"	120"	120"	120"	120"	120"

- 1) TEORÍA.** El aspirante deberá contestar sobre las preguntas oportunas de esta Normativa de Grados, pudiendo referirse la Comisión de Grados a cualquier apartado de la misma.
- 2) 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 (al empezar o terminar dichos encadenamientos), desplazándose ágilmente adelante, atrás, lateral y circularmente en torno al adversario imaginario.
- 3) FORMAS O ENCADENAMIENTOS.** Se podrá escoger entre realizar La Forma oficial (sólo en K.A.) ó 4 encadenamientos técnicos libres; cada encadenamiento estará compuesto de 3 a 5 técnicas, siendo necesario presentar como mínimo una defensiva, otra de puño y otra de pie. Todos los encadenamientos deben empezar con una técnica defensiva.

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.

- 4) SACO O PAOS.** Se realizará 1 asalto tipo Combate libre utilizando encadenamientos coordinados con técnica, precisión, velocidad y potencia máxima, reaccionando constantemente (al empezar o terminar dichos encadenamientos) 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.

El asalto de saco podrá sustituirse por 1 de paos si así lo requiere la Comisión de Grados



## ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE DEFENSA PERSONAL, POLICIAL, DEPORTES DE CONTACTO Y ARTES MARCIALES



- 5) **MANOPLAS.** Se realizará 1 asalto de Manoplas y otro de Contra-manoplas tipo Combate libre de forma que, el Manoplas dirigirá en voz baja al Contra-manoplas intentando colocarle a la distancia real del objetivo (áreas puntuables) los guantes o manoplas: frontales, laterales, inclinados u horizontales a diferentes alturas, alternando distancias en desplazamiento constante para que el Contra-manoplas pueda demostrar su capacidad de coordinación defensiva y ofensiva en movimiento con precisión, velocidad y concentración.

Para Cinturón Negro 1º. Grado el Contra-manoplas demostrará efectividad terminando los encadenamientos ofensivos con esquivas parciales o totales y a partir de Cinturón Negro 2.º Grado, se añadirá algún encadenamiento de contra-ataque, debiendo el Manoplas contribuir al éxito de este trabajo mediante el Sistema Defensivo.

Tanto el trabajo de Manoplas como el de Contra-manoplas son materia puntuable de examen.

Asimismo, se podrá llevar en voz baja o no al compañero, pero combinando técnicas y alturas diferentes.

- 6) **SPARRING.** Se realizará 1 asalto de Sparring y otro de Contra-sparring tipo Combate libre 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.

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

Tanto el trabajo de Sparring como el de Contra-sparring son materia puntuable de examen y se realizará concentradamente.



# ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE DEFENSA PERSONAL, POLICIAL, DEPORTES DE CONTACTO Y ARTES MARCIALES



## FASE DE COMBATE

### CINTURÓN NEGRO, 1.º, 2.º, 3.º, 4.º Y 5.º GRADO

#### FASE DE COMBATE

#### NORMAS DE REALIZACION

- 1) Los aspirantes a KICKBOXING AMERICANO realizarán 2 asaltos Light-Contact.
- 2) Los aspirantes de KICKBOXING ORIENTAL realizarán 2 asaltos de Kick-Light.

En las Reglas de Competición del Kickboxing Oriental (KO), lo mismo que en las de Full-Contact (K.A.) se contempla el contacto pleno, por lo que los aspirantes a grados técnicos deberán realizar su examen con contacto ligero.

- 4) Los aspirantes deberán realizar 2 asaltos cada uno que serán calificados por los jueces de la Comisión de Grados como: ganados, perdidos o equiparados. Si los 2 asaltos son calificados como perdidos el aspirante resultará "NO APTO".
- 5) A partir de 35 años de edad cumplidos se efectuarán 2 asaltos, donde se valorarán generalmente los elementos fundamentales del Kickboxing.
- 6) 1) PRUEBAS KICKBOXING AMERICANO O KICKBOXING ORIENTAL.
- 7) **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.  
En este apartado, la proporción entre el trabajo de puño y pie, por las distancias en que se desarrolla, no podrá ser del 50 %, sino que será de puño al 80% y pierna al 20 % aproximadamente, motivo también por el cual la potencia debe ser moderada, sobre todo a cabeza.



# ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE DEFENSA PERSONAL, POLICIAL, DEPORTES DE CONTACTO Y ARTES MARCIALES



## EXAMEN PARA CINTURÓN NEGRO 4.º GRADO

Presentar el mismo examen que para Cinturón Negro 3er. Grado con sus 2 Fases (en el apartado de Formas, la realización de la forma oficial y 1 libre con la aplicación de 1 de ellas escogida por la Comisión de Grados ó 5 encadenamientos técnicos libres).

Arbitrar con soltura un combate de Light-Contact.

Además, el aspirante, deberá responder a las preguntas formuladas por la Comisión de Grados acerca de la Tesina presentada y de esta Normativa de Grados.

## EXAMEN PARA CINTURÓN NEGRO 5.º GRADO

Presentar el mismo examen que para Cinturón Negro 3er. Grado con sus 2 Fases (en el apartado de Formas, se realizarán la oficial y 1 libre con la aplicación de ambas ó 6 encadenamientos técnicos libres).

Arbitrar con soltura un combate de Semi-Contact.

Además, el aspirante, deberá responder a las preguntas formuladas por la Comisión de Grados acerca de la Tesina presentada y de esta Normativa de Grados.



# ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE DEFENSA PERSONAL, POLICIAL, DEPORTES DE CONTACTO Y ARTES MARCIALES



## FUNDAMENTOS TEÓRICOS

- 1) **QUÉ ES EL KICKBOXWG ?.** Es En deporte o modalidad deportiva.
- 2) **QUÉ ES UN KICKBOXER ?.** Un deportista que practica el Kickboxing.
- 3) **ESPECIALIDADES DEL KICKBOXING ?.** Oficialmente la modalidad deportiva Kickboxing tiene una especialidad principal denominada Kickboxing Americano y otra especialidad no principal denominada Kickboxing Oriental.
- 4) **PRUEBAS DEL KICKBOXING ?.** Oficialmente el Kickboxing Americano comprende las de pruebas: Formas, Semi-Contact, Light-Contact y Full-Contact; el Kickboxing Oriental las pruebas de: Low-Kick, K1 y Muay Thai.
- 5) **APARTADOS DEL KICKBOXING ?.** Americano: Formas y Combate. Oriental: Combate.
- 6) **QUÉ REPRESENTA EL APARTADO DE FORMAS ?.** La prueba que refleja una forma de desarrollar el aspecto técnico del Kickboxing Americano.
- 7) **QUÉ REPRESENTA EL APARTADO DE COMBATE ?.** La prueba donde se desarrollan los aspectos técnico-tácticos del Kickboxing.
- 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 Kickboxing Americano, pues en ellos están los principios básicos, la técnica y la evolución de este deporte.
- 11) **PUNTOS IMPORTANTES EN LA EJECUCIÓN DE LAS FORMAS?.** Presentación y terminación con posiciones de preparación, saludo y espera, sentido, vivencia, concentración, mirada penetrante, línea de realización, técnica correcta, equilibrio, ritmo, coordinación y sensación final.



# ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE DEFENSA PERSONAL, POLICIAL, DEPORTES DE CONTACTO Y ARTES MARCIALES



**12) QUÉ ES LA APLICACIÓN DE UNA FORMA ?.** El entrenamiento de los encadenamientos fundamentales coordinados de estudio con un compañero, que demuestra la utilidad práctica de los mismos.

**13) 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 Amateur (K. A. y K.O .)

**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 {  
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 a esa primera técnica o encadenamiento.





# ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE DEFENSA PERSONAL, POLICIAL, DEPORTES DE CONTACTO Y ARTES MARCIALES



## 16) PUNTOS IMPORTANTES EN LA ETECUCIÓN DEL COMBATE ?.

- a) Buena posición, guardia y apoyos con protecciones variadas, fintando, desplazándose, jugando con las distancias.
- b) Diafragma relajado, cabeza fría, nervios y respiración controlados.
- c) Mirada a la altura de los ojos del adversario sin fijarla y mirando al todo.
- d) El Kickboxing se hará: 1. con la cabeza, 2. con los desplazamientos y 3. Con brazos y piernas.

**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.

**18) QUÉ ES EL ENTRENAMIENTO DE SOMBRA ?.** Combate de estudio y libre, utilizando el Sistema Defensivo y Ofensivo al aire concentradamente con un adversario imaginario en todas las direcciones.

**19) QUÉ ES EL ENTRENAMIENTO DE MANOPLAS ?.** Combate de estudio y libre, utilizando el Sistema Defensivo y Ofensivo con precisión y concentración sobre los guantes o manoplas de un compañero que nos dirige, tanto el Manoplas como el Contra-manoplas romperán y buscarán mediante desplazamientos constantes la distancia real puntuando a diferentes alturas.

**20) QUÉ ES EL ENTRENAMIENTO DE SPARRING ?.** Combate de estudio y libre, donde el Sparring lleva la iniciativa utilizando el Sistema Ofensivo-Defensivo y el Contra-sparring responderá con el Sistema Defensivo-Ofensivo. Este entrenamiento se realizará con concentración alternando la distancia larga y media preferentemente.

**21) QUÉ ES EL ENTRENAMIENTO DE CUERPO A CUERPO ?.** Combate de estudio y libre, donde 2 compañer@s alternan constantemente el Sistema Defensivo y Ofensivo alternando la distancia corta y de cuerpo a cuerpo, aunque ocasionalmente se utilicen otras distancias, con un porcentaje del 80% de técnicas de puño y un 20% de técnicas de pierna aproximadamente, motivo también por el cual la potencia debe ser moderada, sobre todo a cabeza.





## ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE DEFENSA PERSONAL, POLICIAL, DEPORTES DE CONTACTO Y ARTES MARCIALES



- 22) QUÉ ES EL ENTRENAMIENTO DE SACO O PAOS ?** Combate de estudio y libre, utilizando el Sistema Defensivo-Ofensivo coordinadamente con técnica, precisión, velocidad y potencia máxima sobre el saco o los paos.
- 23) PUNTOS IMPORTANTES EN LA REALIZACIÓN DE LAS TÉCNICAS DE PIERNA ?** Elevación de la pierna, ejecución, retroacción o seguimiento, base de apoyo y equilibrio.
- 24) 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.
- 25) 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.
- 26) QUÉ SE ENUMERA EN LA EXPLICACIÓN DE UNA TÉCNICA ?.** Punto de partida, recorrido y terminación.
- 27) EN QUE 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/pierna (80/20)
- 28) POR QUÉ SE SALUDA ?.** Por cortesía, educación y respeto mutuos.
- 29) DÓNDE SE UTILIZA EL SALUDO?** Al comienzo y finalización de: clases, cursos, exámenes, concentraciones, competiciones, etc.
- 30) 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.



# ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE DEFENSA PERSONAL, POLICIAL, DEPORTES DE CONTACTO Y ARTES MARCIALES



## HISTORIA DEL KICKBOXING

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 la palabra 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 fue una gran pérdida para las artes marciales y 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 Angeles se celebra el 1er. Campeonato del Mundo de Full-Contact con los mejores competidores elegidos en EE.UU. y Europa, ante más de 12.000 espectadores, revelando figuras como: saac Dueñas, Bill Wallace, Jeft Srnith, 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 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 Dorninique 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 oficial incluyéndola en sus Estatutos, lo cual es aprobado por el Consejo Superior de Deportes.

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 Thai-Boxing o Muay-Thai 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 Muay-Thai 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 Harrick, 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.



# ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE DEFENSA PERSONAL, POLICIAL, DEPORTES DE CONTACTO Y ARTES MARCIALES



## SEDE PRINCIPAL

Calle Rodríguez Seoane, nº12,  
36004-Pontevedra  
Tlf: 986 10 83 81

**Director Técnico Nacional:**

D. Bernardo López Morín

[asociaciondefensapersonal@mundo-r.com](mailto:asociaciondefensapersonal@mundo-r.com)

[www.asociacionespañoladedefensapersonal.com](http://www.asociacionespañoladedefensapersonal.com)

[www.facebook.com-asociaciondefensapersonal](https://www.facebook.com/asociaciondefensapersonal)

## MARCA HOMOLOGADA



**TRESPAR SPORT**

**C/ Rodríguez Seoane 12 bajo**

**36004-Pontevedra**

**Tlf/Fax: 986 10 83 81**

**boxingtespar@mundo-r.com**