



**Federación Española de Kickboxing**

Edificio Business Center. Polígono URTINSA.

C/de los pintores, nº2, Oficina 301,

28923, Alcorcón, Madrid.



# PROGRAMA TÉCNICO

## DE KICKBOXING - CARDIOKICKBOXING



**CARDIOKICKBOXING**

Autores:

Formación Técnica: Fabián Cuenca Pirrotti, Laura Vicente García.

Secretario General de la FEK: Miguel Ángel López Gil.

## EL KICKBOXING- FITNESS DE COMBATE.

El CardioKickBoxing (AeroKickboxing) es una nueva prueba de Kickboxing (Tatamisport), regulado en el art 3 de los Estatutos de la FEK, que combina trabajo técnico de todo tipo de artes marciales y deporte de contacto (Kickboxing, Muaythai) mezclándolo con Aeróbic y ejercicios gimnásticos. Se realizan movimientos con golpes de puño y pierna, desplazamientos...a ritmo musical

El Cardiokickboxing se engloba en el Fitness de Combate, cuyo objetivo principal es mejorar la salud, el rendimiento y desarrollo técnico de Kickboxing.

La selección de técnicas y combinaciones, intensidad, volumen de trabajo, frecuencia, duración y control de lesiones son los parámetros que se planifican cuidadosamente y que cada instructor debe saber manejar con responsabilidad al impartir una clase.

El Cardiokickboxing es un programa de entrenamiento de Kickboxing que incluye técnicas de Aeróbic, Artes Marciales y Deportes de Contacto (Muaythai, Kickboxing).

Dentro de la estructura de la Federación Española de Kickboxing se articula el departamento de Fitness de Combate (Aerokickboxing y CardioKickboxing) con desarrollo de WAKO IF.

### **1- DESARROLLO TÉCNICO**

---

#### **FUNDAMENTOS TÉCNICOS**

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

## SISTEMA DEFENSIVO

1. **PROTECCIONES (escudo).** Posicionamiento de nuestros brazos en la estructura de la guardia para evitar que los golpes del oponente lleguen a impactar sobre su objetivo. Este tipo de protección se utiliza cuando la técnica del contrario alcanza nuestra guardia de una forma natural.
2. **BLOCAJES.** Recibir el golpe directamente, ya sea interceptando en anticipación o recibiendo la técnica absorbiendo el impacto, utilizando zonas del cuerpo menos susceptibles al daño o donde existen protecciones, como son: manos, antebrazos, codos, hombros y piernas.
3. **DESVIOS.** Desviar el ataque del contrario para que salga de su trayectoria, utilizando los brazos o las piernas partiendo desde su posición de guardia. Ej.: desvío de Jab o Cross utilizando las manos o los antebrazos.
4. **ESQUIVAS PARCIALES.** Realizando movimientos de forma compacta de la cabeza y la cintura escapular (hombros) para salir de la trayectoria del golpe del contrario evitando o mitigando su impacto. Pueden ser: adelante, atrás, laterales, descendentes, oblicuas y rotativas.
5. **ESQUIVAS COMPLETAS.** Realizando movimientos completos, ya sea con el tronco o con desplazamientos para salir del rango del golpeo del contrario, a diferencia con el anterior no salimos de la trayectoria sino del alcance del golpe. Ej.: un desplazamiento hacia atrás a la vez que el contrario ejecuta un jab o cross.  
Pueden ser: hacia atrás - desplazamiento completo, laterales y ballesteo (dejando un pie fijo en su posición y ampliando la posición del pie trasero para salir del rango de golpeo).
6. **EL CLINCH.** Medida de protección que consiste en obstaculizar, con posibilidad de agarrar o no, dependiendo de la prueba, los brazos del contrario o incluso el tronco (Muay thai, K1), de tal manera que le incapacite para lanzar un golpe.
7. **AGARRES.** Utilizando los brazos para agarrar extremidades del contrario ante su golpeo, pudiéndose utilizar en determinadas pruebas como Muay thai o K1 profesional, ya sea de manera momentánea o continua para ejecutar una técnica inmediatamente o como sistema defensivo para desestabilizar al contrario.

## SISTEMA OFENSIVO



## **SISTEMA TÉCNICO FITNESS DE COMBATE**

TÉCNICAS GIMNÁSTICAS o de AERÓBIC. Se pueden realizar con ayuda de elementos de entrenamiento, como steps y demás elementos utilizados en sistema Fitness.

## SISTEMA DE GRADUACIÓN

### 1. NIVELES

Los exámenes de grados HASTA el "CINTURÓN NEGRO" se estructuran en 2 niveles:

- 1) PROGRAMA DE CICLO MEDIO en CARDIOKICKBOXING:
  - a) MÓDULO INICIACIÓN - EQUIVALENTE A CINTURÓN NARANJA
  - b) MÓDULO PERFECCIONAMIENTO - EQUIVALENTE A CINTURÓN AZUL
- 2) PROGRAMA CICLO SUPERIOR en CARDIOKICKBOXING:
  - a) MÓDULO AVANZADO - EQUIVALENTE A CINTURÓN MARRÓN
  - b) MÓDULO EXPERTO - EXÁMENES DE CINTURÓN NEGRO

GRADOS DE CINTURÓN NEGRO a partir de 2.º grado se denominan:

ESPECIALISTA EN CARDIOKICKBOXING 2.º - 3.º - 4.º - 5.º ... GRADO, equivalente a CINTURÓN NEGRO de la misma graduación, todo ello a efectos de acceso a la titulación de Técnico Deportivo y Deportivo Superior de Kickboxing.

### PRUEBAS TÉCNICAS GRADOS Y NIVELES INFERIORES A CINTURÓN NEGRO.

		Nº DE TÉCNICAS EXIGIDAS			
		CICLO MEDIO		CICLO SUPERIOR	
DENOMINACIÓN	OBJETIVO	INICIACIÓN	PERFECCIONAMIENTO	AVANZADO	CINTURÓN NEGRO
TÉCNICAS CON APARATOS DE KICKBOXING	SOMBRA, MANOPLAS, PAOS, SACO	2 minutos 8 tiempos	2 minutos 16 tiempos	3 minutos 16 tiempos	3 minutos 32 tiempos
DEFENSA ANTE TÉCNICAS DE PERCUSIÓN	CONOCIMIENTO DE TÉCNICAS DEFENSIVAS Y APLICACIÓN PRÁCTICA EN PAREJA	2 técnicas	4 técnicas	6 técnicas	Según grado
COREOGRAFÍAS	DESARROLLO DE COREOGRAFÍAS DE CARDIOKICKBOXING	2 técnicas 8 tiempos mínimo	4 técnicas 16 tiempos mínimo	6 técnicas 32 tiempos	Según grado 32 tiempos

## 2. GRADUACIÓN POR NIVELES

---

- 1) CINTURÓN NEGRO 1.º grado.
- 2) CINTURÓN NEGRO 2.º GRADO + ESPECIALISTA EN CARDIOKICKBOXING 2.º NIVEL.
- 3) CINTURÓN NEGRO 3.º GRADO + ESPECIALISTA EN CARDIOKICKBOXING 3.º NIVEL.
- 4) CINTURÓN NEGRO 4.º GRADO + ESPECIALISTA EN CARDIOKICKBOXING 4.º NIVEL.
- 5) CINTURÓN NEGRO 5.º GRADO + ESPECIALISTA EN CARDIOKICKBOXING 5.º NIVEL.
- 6) CINTURÓN NEGRO 6.º GRADO + ESPECIALISTA EN CARDIOKICKBOXING 6.º NIVEL previa solicitud y aprobación por el Comité Nacional de Grados.

**CINTURÓN NEGRO:** Enseñanzas orientadas a la especialización de los Cinturones Negros de KICKBOXING y la obtención del nivel mínimo necesario para optar a los grados de enseñanza. Acceso con cinturón negro. Mínimo 16 años cumplidos.

Realización y superación de un examen práctico.

### REALIZACIÓN DE EXÁMENES DE CINTURÓN NEGRO:

EXAMENES DE GRADO

CONTENIDO TÉCNICO - 1.º BLOQUE COMÚN (KICKBOXING) - 2.º (HABILIDADES TÉCNICAS CARDIOKICKBOXING)

#### BLOQUE COMÚN:

La especialidad de CARDIOKICKBOXING no puede perder la identidad de Kickboxing, siendo necesario el trabajo de esta modalidad deportiva.

Se valora el trabajo de percusión y desarrollo de otras partes específicas de CARDIOKICKBOXING dentro del trabajo de sombra y aparatos específicos de Kickboxing.

- SOMBRA: realizando al aire ante un adversario imaginario técnicas de percusión usando desplazamientos, posiciones propias de CARDIOKICKBOXING.
- MANOPLAS: realizando técnicas de percusión propias de un Kickboxing integral con velocidad y precisión ante las reacciones del manoplas, debiendo de introducir aspectos específicos de CARDIOKICKBOXING como trabajo con ambas guardias...

- PAOS: Para la realización de este apartado observamos el trabajo de manoplas debiendo realizar golpes con mayor contundencia a los paos y pudiendo trabajar percusión aislada para la búsqueda de potencia.
- SACO: Realizando un trabajo de percusión de Kickboxing integral, con valoración de la potencia reacción ante los movimientos del saco, posicionamiento, equilibrio en el desarrollo de las técnicas...

BLOQUE ESPECÍFICO CARDIOKICKBOXING		
DENOMINACIÓN	OBJETIVO	TIEMPO
COREOGRAFÍA ESTÁNDAR	Uso de desplazamientos, una sola guardia, técnicas sencillas de puño y pierna, coordinación sencilla y frecuencia moderada	Mín. 1 MINUTO Máx.3 MINUTOS
COREOGRAFÍA MEDIA	Uso de desplazamientos complejos, saltos, una sola guardia, técnicas de puño y pierna, coordinación y frecuencia adecuadas a la complejidad.	Mín. 1 MINUTO Máx.3 MINUTOS
COREOGRAFÍA SUPERIOR	Uso de desplazamientos complejos, saltos, movimientos gimnásticos, aeróbic, usar diferentes guardias, técnicas de puño y pierna complejas, coordinación y frecuencia alta.	Mín. 1 MINUTO Máx.3 MINUTOS

EL TRIBUNAL CALIFICARÁ LA PRUEBA DEL ASPIRANTE COMO: APTO O NO APTO.

## EXAMEN PRÁCTICO

### NORMAS GENERALES

- LAS TÉCNICAS SE REALIZARÁN CON PANTALONES DE AERÓBIC O DE COMPETICIÓN DE KICKBOXING Y CAMISETA OFICIALES DE KICKBOXING - CARDIOKICKBOXING EN PERFECTO ESTADO DE HIGIENE Y DECORO, ZAPATILLAS O BOTAS DE TATAMI Y AUSENCIA DE JOYAS O PIERCING.
- LOS APARATOS USADOS DEBERÁN SER LAS PROPIAS DE ENTRENAMIENTO DE KICKBOXING, MANOPLAS, PAOS, SACOS.
- EN TODO MOMENTO SE DEBERÁ MANTENER RESPETO A LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL Y A SU COMPAÑERO.
- EL INCUMPLIMIENTO DE LAS NORMAS ANTERIORES DARÍA LUGAR A LA FINALIZACIÓN DEL EXAMÉN.

- SE VALORARÁN LA VARIEDAD Y LA EJECUCIÓN DE LAS TÉCNICAS, EJECUTADAS COMENZANDO LA COREOGRAFÍA EN UN MÁSTER BEAT.
- EN EL EJERCICIO DE LA COREOGRAFÍA, SU ÚLTIMA SECCIÓN DEBE ACABAR CON BLOQUES DE 32 BEATS.
- VELOCIDAD DEL RITMO MUSICAL (B.P.M. - BEATS POR MINUTO): DEBE SER DESDE UN MÍNIMO DE 135 A UN MÁXIMO DE 155 POR MINUTO.
- DEBEN DE SER EJECUTADAS DEMOSTRANDO SENCILLEZ, EFICACIA Y COORDINACIÓN. CADA MOVIMIENTO FUERA DEL RITMO SE CONSIDERARÁ UN ERROR.

## REQUISITOS PARA EXÁMENES DE GRADOS

### EDAD REGLAMENTARIAS, TIEMPOS DE PERMANENCIA Y LICENCIAS NECESARIAS

Para Módulo Superior, hay que tener 3 licencias consecutivas o alternas.

- 1) De 1.º a 2.º Grado: 1 año de permanencia y 2 licencias consecutivas, desde el grado anterior.
- 2) De 2.º a 3.º Grado: 3 años de permanencia y 3 licencias consecutivas o alternas, desde el grado anterior.
- 3) De 3.º a 4.º Grado: 4 años de permanencia y 4 licencias consecutivas o alternas, desde el grado anterior.
- 4) De 4.º a 5.º Grado: 5 años de permanencia y 5 licencias consecutivas o 5 alternas, desde el grado anterior.
- 5) Las licencias deportivas deben ser expedidas por la Federación Española de Kickboxing o autonómica competente.
- 6) Los módulos inferiores pueden ser expedidos por los ESPECIALISTAS EN CARDIOKICKBOXING con licencia deportiva actualizada, en vigor, pudiéndose firmar.

NIVEL EXAMINADOR	NIVEL A EXAMINAR
ESPECIALISTA 2.º Nivel	<b>CICLO MEDIO</b> - MÓDULO INICIACIÓN
ESPECIALISTA 3.º Nivel	<b>CICLO MEDIO</b> - MÓDULO PERFECCIONAMIENTO
ESPECIALISTA 4.º Nivel	<b>CICLO SUPERIOR</b> - MÓDULO AVANZADO EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO
TRIBUNAL DE GRADO	NIVELES SUPERIORES

7) Si un aspirante está inscrito y no realiza su examen, perderá la cuota de inscripción. Solo en aquellos casos considerados de fuerza mayor por la F.N.K.B., y debidamente justificados, se podrá solicitar aplazar el examen.

8) La F.N.K.B. en ningún caso procederá a la devolución de la cuota de examen. En el caso de que un examen no se realice por algún motivo, los aspirantes que hayan abonado su cuota podrán presentarse en la próxima convocatoria.

9) De resultar suspendido, el aspirante podrá volver a examinarse en la próxima convocatoria.

10) La falta de alguno de estos requisitos, excluirá automáticamente al aspirante.

11) Cada movimiento fuera del ritmo será considerado un error.

12) Las coreografías se realizarán con vendas o guantillas, el trabajo a otros aparatos de entrenamiento deberá realizarse con guantes de kickboxing.

13) Los jueces tendrán en consideración la sincronización de movimientos con los BEAT de la música.

La cualidad de las técnicas serán precisas, con velocidad y equilibrio. La dificultad de las combinaciones se tendrá en cuenta.

14) TIEMPOS MÍNIMOS DE PERMANENCIA EN CADA GRADO:

TIEMPOS MÍNIMOS DE PERMANENCIA EN GRADOS INFERIORES	
GRADOS ADULTOS	TIEMPO MÍNIMO
CICLO MEDIO - INICIACIÓN	5 MESES
CICLO MEDIO .- PERFECCIONAMIENTO	10 MESES
CICLO SUPERIOR - AVANZADO	8 MESES
CICLO SUPERIOR - EXAMEN CINTO NEGRO	10 MESES

**Se computan los meses en relación a 2 horas por semana a razón de 4 semanas por mes, por lo que cada mes computado corresponde a 8 horas efectivas de entrenamiento. Pueden ser suplidas por cursos técnicos nacionales.**

TABLA I tiempo de permanencia de grado anterior			
GRADUACIÓN C.N.	EDAD	TIEMPO PERMANENCIA en el grado anterior	NÚMERO DE LICENCIAS NECESARIAS
1º GRADO	16 años	Desde módulo Avanzado.	3 consecutivas o 4 alternativas
2º GRADO	18 años	1 años desde grado anterior	1 consecutivas o 2 alternativas
3º GRADO	20 años	2 años desde grado anterior	2 consecutivas o 3 alternativas
4º GRADO	24 años	3 años desde grado anterior	3 consecutivas o 4 alternativas
5º GRADO	30 años	4 años desde grado anterior	4 consecutivas o 5 alternativas



## Federación Española de Kickboxing

Edificio Business Center. Polígono URTINSA.

C/de los pintores, nº2, Oficina 301,

28923, Alcorcón, Madrid.

