



Federación Madrileña de Lucha

CIRCULAR Nº 73 DE 2018

CURSO TÉCNICO - METODOLÓGICO DEFENSA PERSONAL FEMENINA y AUTOPROTECCIÓN PARA LA MUJER

LOS QUE TENGAN	PODRÁN OBTENER
• Cinturón Negro de algún arte marcial oficialmente reconocida ...	• C. Negro 1º Dan Autoprotección para la Mujer
<i>Paso de Grado en Autoprotección para la Mujer</i>	
<i>Obtención de Diploma de Experto en Planificación de Autoprotección para la Mujer</i>	
<i>Homologación de Diplomas de C. Negro de Autoprotección para la Mujer FML - FEL</i>	
<i>Parte técnica para acceso a Cinturón Negro 1º Dan de Defensa Personal Femenina y Paso de Grado</i>	
<i>Se podrá pasar de grado en D.P.Femenina llevando el 50 % del tiempo de permanencia establecido</i>	
<i>Diploma de Excelencia en Calidad Formativa Docente en DPF y/o Autoprotección para la mujer</i>	

SÁBADO - 6 OCTUBRE 2018

- LUGAR: [Centro Deportivo Al Dojo - C/ Luis Sauquillo 80 - Fuenlabrada - Madrid](#)

HORARIO



Federación Madrileña de Lucha

- De 10H00 a 14H00 y de 16H00 a 19H00

DESARROLLO Y PROGRAMA PARA DEFENSA PERSONAL FEMENINA

- Los alumnos que realicen este curso (mañana y tarde) quedarán exentos del examen de la parte Técnica para Cinturón Negro de **DPFem**, si bien el examen consta de dos partes: Técnicas y Katas, siendo la parte del Kata el sábado 20 de octubre, así como la primera fase del curso para Entrenadores Nacionales de **DPFem**.
- Podrán obtener un Dan superior en **DPFem** todos los que lleven a finales de 2018 el 50% del tiempo de permanencia establecido para pasar al siguiente grado.
- Poder obtener un Nivel superior al resto de afiliados asistentes a este Curso:
 - o Especialista Nivel I **DPFem** a los que no tengan nada
 - o Nivel II a los que tengan Nivel I
 - o Nivel III a los que tengan Nivel II
 - o **C. Negro 1º Dan DPFem** los que tengan Nivel III, debiendo realizar el curso de Katas que se impartirá el sábado 20 de octubre de 2018
- Poder solicitar el actual diploma de **DPFem** FML – FEL (los que no lo tengan)
- Todos los diplomas obtenidos en este Curso de Cinturón Negro **DPFem** contarán con el reconocimiento Nacional (FEL).

DESARROLLO Y PROGRAMA PARA AUTOPROTECCION PARA LA MUJER

- Este año 2018 se integra en la FEL la **Autoprotección para la Mujer**, teniendo todos los diplomas expedidos de Cinturón Negro y Entrenador en 2018 reconocimiento Nacional.
- Los alumnos que estén en posesión de un mínimo de Cinturón Negro de algún arte marcial (oficialmente reconocida) podrán acceder en este curso a **Cinturón Negro 1º Dan de Autoprotección para la Mujer FML-FEL**
- Podrán obtener un Dan superior en **Autoprotección para la Mujer**, todos los que lleven a finales de 2018 el 50% del tiempo de permanencia establecido para pasar al siguiente grado.
- Poder obtener un Nivel superior al resto de afiliados asistentes a este Curso:
 - o Especialista Nivel I a los que no tengan nada
 - o Nivel II a los que tengan Nivel I
 - o Nivel III a los que tengan Nivel II
 - o Cinturón Negro 1º Dan los que tengan Nivel III
- Podrán solicitar el actual diploma FML – FEL (los que no lo tengan)
- Podrán obtener la misma categoría que se tenga en DPFem en **Autoprotección para la Mujer**.
- Todos los que realicen este curso podrán solicitar además diploma de **Experto en Planificación de Autoprotección para la Mujer**.

OBJETIVOS Y CONTENIDOS

OBJETIVOS:

1. Conocer técnicas de control del estrés.
2. Conocer protocolos actuación con FCSE.
3. Realizar la programación de distintas acciones formativas según las características del alumnado: mujeres/ menores/



Federación Madrileña de lucha

- a. seminarios
- b. jornadas
- c. talleres
- d. cursos de nivel (1,2,3,4)

PROGRAMA:

1. PRÁCTICA EN TATAMI:

- a. Psicología del enfrentamiento. La interposición.
- b. Movimientos básicos.
- c. Movimientos con lastre.
- d. La defensa de terceros.

2. TEORÍA EN AULA:

- a. Principios informantes de la DPF y la AUTOPROT MUJER
- b. La autoprotección.
- c. Control del estrés.
- d. Normativa y protocolos oficiales.

REQUISITOS DE ACCESO A DIPLOMAS DEFENSA PERSONAL FEMENINA Y/O AUTOPROTECCION PARA LA MUJER FML- FEL

- **Especialista Nivel I (cinturón verde)**- Tener cumplidos 13 años.
- **Especialista Nivel II - (cinturon azul)** - Tener el Nivel I o un mínimo de Cinturón Azul de cualquier arte marcial y tener cumplidos los 14 años.
- **Especialista Nivel III - (cinturon marrón)** - Tener el Nivel II o un mínimo de Cinturón Marrón de cualquier arte marcial y tener cumplidos 15 años
- **Cinturón Negro 1^{ER} Dan** - Tener el Nivel III o tener un mínimo de Cinturón Negro de cualquier arte marcial y tener cumplidos los 16 años.
- **Cinturón Negro 2º Dan** - Ser Cinturón Negro 1er Dan
- **Cinturón Negro 3º Dan** - Ser Cinturón Negro 2ºDan
- **Cinturón Negro 4º Dan** - Ser Cinturón Negro 3º Dan
- **Cinturón Negro 5º Dan** - Ser Cinturón Negro 4º Dan

MATERIAL A TRAER POR LOS CURSILLISTAS

- Cuchillo simulado de goma
- Palo
- Bolso
- Paraguas corto y largo con empuñadura curva de bastón
- Útiles de escritura



Federación Madrileña de lucha

VESTIMENTA

- Desde el 1 de enero de 2014 es requisito para todos/as los que realicen cursos para Cinturón Negro presentarse a los mismos con la vestimenta reglamentaria de DPF (Kurka o chaquetilla roja, pantalón blanco, botas de tatami y camiseta blanca debajo de la kurka), como caso excepcional en este curso quien no lo tenga podrá asistir con la vestimenta reglamentaria de DPP (chaquetilla azul, pantalón blanco y botas de tatami) o con ropa cómoda.
- Los que realicen el Curso para **Autoprotección para la Mujer** no se exige esta indumentaria.

CUOTAS	
Asistencia a Curso	40 €
Licencia anual 2018	62 €
Licencia anual 2018 + 2019	75 €
Licencia Entrenador + Colegiación + Seguro R. Civil	100 €
Licencia Entrenador + Colegiación + SRC 2018-2019	120 €
* Requisito indispensable licencia o colegiación en vigor	
DIPLOMAS DEFENSA PERSONAL FEMENINA	
Especialista Nivel I (c.verde) + carné + etiqueta	50 €
Especialista Nivel II (c. azul) + carné + etiqueta	60 €
Especialista Nivel III (c. marrón) + carné + etiqueta	70 €
Cinturón Negro 1º Dan FML-FEL + cinturón tela + carné + pin	130 €
Cinturón Negro 2º Dan FML-FEL+ carné + pin	140 €
Cinturón Negro 3º Dan FML-FEL+ carné + pin	150 €
Cinturón Negro 4º Dan FML-FEL+ carné + pin	170 €
Cinturón Negro 5º Dan FML-FEL+ carné + pin	200 €
DIPLOMAS AUTPROTECCION PARA LA MUJER	
Cinturón Negro 1º Dan FML-FEL+ cinturón tela + cané + pin	80 €
Cinturón Negro 2º Dan FML-FEL+ carné + pin	90 €
Cinturón Negro 3º Dan FML-FEL+ carné + pin	100 €
Cinturón Negro 4º Dan FML-FEL+ carné + pin	110 €
Cinturón Negro 5º Dan FML-FEL+ carné + pin	120 €
HOMOLOGACIÓN DIPLOMAS FML - FEL	
Cinturones Negros D.P.Fem. anteriores a 2017 (todos Danes)	30 €
Cinturones Negros Autprot. Mujer anteriores a 2018 (todos Danes)	30 €



Federación Madrileña de Lucha

DIPLOMA	
Experto en Planificación de Autoprotección para la Mujer	50 €
Excelencia en Calidad Formativa Docente D.P.Fem (colegiados)	50 €

DIPLOMA DE EXCELENCIA EN CALIDAD FORMATIVA DOCENTE EN D.P.FEM.

- Todos los Entrenadores que realicen este curso y estén titulados y colegiados en Defensa Personal Femenina y/o Autoprotección para la Mujer podrán solicitar este diploma.
- Todos los Entrenadores que ya tengan este diploma en DPP y realicen este curso, podrán solicitarlo por un importe de 10 €.

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

- **Defensa Personal Femenina** - Es una actividad federativa por lo que requisito indispensable que todos los que accedan a diploma deberán estar en posesión de la licencia federativa en vigor.
- **Autoprotección para la Mujer** - Es una actividad técnico-deportiva y si bien es requisito indispensable que todos los que realicen este curso deben tener licencia federativa en vigor, para los entrenadores que estando colegiados impartan cursos de esta actividad, las alumnas asistentes a estos cursos podrán obtener el Documento de Afiliación Deportiva (DAD) y no es necesario que tengan licencia federativa.

INSCRIPCIONES

- Hasta agotar plazas ...
 - o En la Federación Madrileña de Lucha, Avenida Salas de los Infantes 1ª planta de Madrid
 - o En el teléfono 91 364 63 04
 - o En el correo mar@fmlucha.es
 - o El número máximo será de 30 alumnos, siguiendo riguroso orden de inscripción

Atentamente,

Ángel Luis GIMÉNEZ
Presidente FML

[PULSA PARA VER EL CALENDARIO DE ACTIVIDADES DE DDAA](#)