



CIRCULAR N° 10 DE 2025

CURSO PARA LA FORMACIÓN ENTRENADORAS/ES Y A.T.D. AUTOPROTECCIÓN PARA LA MUJER (APM) Y DEFENSA PERSONAL FEMENINA (DPF)

Se abre el plazo de inscripciones para el Curso **Entrenadores de Autoprotección para la Mujer (APM) y de Defensa Personal Femenina (DPF)**, que se llevará a cabo de febrero a junio de 2025

DESARROLLO DEL CURSO

El curso consta de dos bloques:

- Bloque Específico (práctica)
- Bloque Común (teoría)

TRABAJO ESCRITO

Los/as alumnos/as que accedan a Entrenador Nivel I y II, antes de finalizar el curso deberán entregar un trabajo escrito cuyas indicaciones se enviarán una vez realizada la inscripción.

BLOQUE ESPECIFICO (parte práctica)

- Duración: 5 meses (febrero a junio)
- Frecuencia: Una jornada de formación mensual (último martes de cada mes)
 - Martes 25 de Febrero
 - Martes 25 de Marzo
 - Martes 29 de Abril
 - Martes 27 de Mayo
 - Martes 24 de Junio
- Horario: 17:00 a 21:00 h.
- Lugar: Complejo Educativo [Ciudad Escolar \(Madrid\)](#)

Se estructura en 5 bloques específicos, cada uno con 4 horas de formación más una jornada de práctica mensual como Ayudante en los Cursos que esta Federación realiza en colaboración con el Ayuntamiento de Madrid.

Contenido del curso: Cada mes se trabajará un bloque específico del programa, asegurando una formación completa y detallada:

BLOQUE 1 (Martes 25 de Febrero)



Federación Madrileña de Lucha



- **BLOQUE 1A:** Protocolos de Autoprotección. Perfil del agresor – Escenarios - Modus operandi. Identificar la situación en que nos encontramos
- **BLOQUE 1B:** Normativa y Legislación.

BLOQUE 2 (Martes 25 de marzo)

- **BLOQUE 2A:** Repaso del bloque anterior.
- **BLOQUE 2B:** Fundamentos y Principios Técnicos. Principios Fundamentales: Alerta tranquila, Factor sorpresa, Momento oportuno, Principios técnicos y estratégicos.
- **BLOQUE 2C:** Técnicas Base. Posiciones, Distancias, Desplazamientos, Bloqueos – Esquivas - Canalizaciones.
- **BLOQUE 2D:** Formas de Golpeo. Puntos vulnerables, Atemis Tren Superior, Tren Inferior, en el suelo.

BLOQUE 3 (Martes de abril)

- **BLOQUE 3A:** Repaso de los bloques 1 y 2.
- **BLOQUE 3B:** Resolución ante Agarres Básicos. Agarre a las muñecas y/o brazos, Agarre a las solapas, Agarre al cuello, Agarre en el suelo.
- **BLOQUE 3C:** Manejo de Útiles de Fortuna. Utilización del paraguas largo (bastón senderismo), Bolígrafo táctico, Llavero, Bolso de mano, Spray de pimienta, Voz, Otros útiles de fortuna.
- **BLOQUE 3D:** Luxaciones en Pie. Luxaciones a dedos, muñeca, codo, hombro, cuello.

BLOQUE 4 (Martes de mayo)

- **BLOQUE 4A:** Repaso de los bloques 1, 2 y 3.
- **BLOQUE 4B:** Trabajo de Suelo. Desplazamientos y habilidades en el suelo, Caídas, Puesta en pie, Movimientos básicos de ataque y defensa, Inmovilizaciones, Estrangulaciones, Luxaciones en el suelo.
- **BLOQUE 4C:** Proyecciones. Proyecciones de brazo, cadera, pierna, sacrificio.

BLOQUE 5 (Martes de junio)

- **BLOQUE 5A:** Repaso de los bloques 1, 2, 3 y 4.
- **BLOQUE 5B:** Resolución ante Agresiones con Armas. Ataque con palo u objeto contundente, Ataque con cuchillo, Amenaza con arma de fuego corta.
- **BLOQUE 5C:** Katas. 1ª KATA (Kata de Atemis)
 - 1er grupo: Golpeo en tres direcciones – en estático
 - 2º grupo: Posición defensiva derecha – en estático
 - 3er grupo: Golpeo de puño en desplazamiento
 - 4º grupo: Golpeo con mano y dedos – en desplazamiento
 - 5º grupo: Golpeo antebrazos y codo – en desplazamiento
 - 6º grupo: Golpeo con los codos – en desplazamiento
 - 7º grupo: Patadas – en desplazamiento
 - 8º grupo: Rodillazos – en desplazamiento

BLOQUE COMÚN (parte teorica)

Consta de dos fases:

- **Fase a distancia** - Se desarrollará en el lugar habitual de residencia de cada uno de los alumnos desde la inscripción hasta el 30 de mayo de 2025. Durante esta fase los alumnos estudiarán los temas del bloque de asignaturas comunes establecido para cada nivel de enseñanza que le facilitaremos una vez realizada la inscripción.
- **Fase presencial y examen** – **Sábado 31 de mayo** en Ciudad Escolar.



Federación Madrileña de Lucha



REQUISITOS DE ACCESO

AYUDANTE DE TÉCNICO DEPORTIVO (ATD)

- Tener **16 años** cumplidos
- Ser cinturón marrón de algún arte marcial oficialmente reconocida
- Para la obtención del diploma de ATD no se realizará bloque común

MONITOR/A NACIONAL - NIVEL I

- Tener **18 años** cumplidos
- ESO (Similar o superior)
- Cinturón Negro 1º Dan de DPF y/o APM, de no tenerlo podrá obtenerse en este curso siendo al menos cinturón negro de algún arte marcial oficialmente reconocida, lo cual se acreditará mediante envío a mar@fmlucha.es

ENTRENADOR/A NACIONAL - NIVEL II

- Tener Monitor/a Nacional Nivel I
- Cinturón Negro 1º Dan de DPF y/o APM. Para acceder a Nivel II habrá que obtener el C.N 2º Dan.

INSCRIPCIONES

Para realizar la inscripción la/el alumna/o abonará 150 € (a cuenta de la cuota total del curso) en el número de cuenta ES48 0049 1892 69 2710379711, el resto del pago se realizará antes de la finalización del curso.

Posteriormente realizará su inscripción a través del siguiente formulario [Formulario de inscripción](#), en el que se indicará la fecha e importe del ingreso.

Tras este paso, se enviará a admin@fmlucha.es la siguiente documentación

- Copia E.S.O. (similar o superior)
- Copia del DNI
- Copia del cinturón marrón o negro de algún arte marcial.

El importe abonado por inscripción en ningún caso será reembolsado, si bien, como este curso se repetirá de forma cíclica durante todo el año, si algún/a alumno/a no realiza todos los cursos programados hasta junio, podrá finalizar su formación en la siguiente edición que comenzará en septiembre.



Federación Madrileña de Lucha



Las mujeres que se inscriban antes del lunes 24 de febrero tendrán un descuento del 30 % en la cuota de Monitora Nivel I, Entrenadores Nivel II y ATD

CUOTAS	Cinturón marrón	A.T.D.	Cinturón Negro 1º Dan	E. NAC Nivel I	Cinturón Negro 2º Dan	E. NAC Nivel II
Defensa Personal Femenina	80 €	300 €	130 €	500 €	140 €	600 €
Autoprotección para la Mujer	50 €	200 €	100 €	400 €	110 €	450 €
Ambas Titulaciones	100 €	400 €	180 €	600 €	200 €	750 €

CUOTA LICENCIAS	
Licencia federativa 2025	75 €
Licencia de Entrenador con colegiación con Seguro de Responsabilidad Civil 2025	115 €
<u>Requisito licencia o colegiación en vigor</u>	

Fdo.: Ángel Luis GIMÉNEZ BRAVO
Presidente FML



www.fmlucha.es



Federación Madrileña de Lucha