



CIRCULAR N° 23 DE 2025

CURSO PARA LA FORMACIÓN ENTRENADORAS/ES Y A.T.D. LUCHAS OLÍMPICAS

Se abre el plazo de inscripciones para el Curso **Entrenadores de Luchas Olímpicas** que se llevará a cabo de marzo a junio de 2025

DESARROLLO DEL CURSO

El curso consta de dos bloques:

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

BLOQUE ESPECIFICO (parte práctica)

- Duración: 5 jornadas (marzo a junio)
- Frecuencia: Una jornada de formación mensual (último martes de cada mes)
- 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 práctica mensual como Ayudante Técnico Deportivo (ATD) en alguno de los Clubes Deportivos de la FML en la Comunidad de Madrid

Estos cursos de formación se repetirán cada semestre de forma cíclica, por lo que si al algún/a alumno/a no puede realizar todos los cursos programados hasta junio, podrá finalizar su formación completando los cursos que le falten, en la siguiente edición.

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

BLOQUE 1 (MARTES 25 DE MARZO)

PASADAS A ATRÁS
SUMERSION AGARRE NUCA
SUMERSION AGARRE NUCA APARTANDO BRAZO
SUMERSION AGARRE HOMBROS
SUMERSION AGARRE HOMBROS APARTANDO BRAZO
ENTRADAS A PIERNA



Federación Madrileña de Lucha



A DOS CON GANCHO POR FUERA
A DOS CAMINANDO EN GIRO
TECNICAS DE VOLTEO
GOLPE DE CADERA CON AGARRE NUCA APOYANDO RODILLA

INMOVILIZACIONES
KESA
YOKO
TATE
CAMI
PALANCAS
EMPUJE DOBLE TRACCION BRAZO (4 PTOS)
EMPUJE TRACCION BRAZO PIERNA
GIROS
CRUZADO BASICO 1

BLOQUE 2 (MARTES 29 DE ABRIL – día por determinar)

PASADAS A ATRÁS
TIRON DE BRAZO
POR JALON Y DESPLAZAMIENTO CON BRAZO CABEZA SIN CERRAR
ENTRADAS A PIERNA
EXTERIOR A TOBILLO DERRIBANDO
EXTERIOR A TOBILLO LEVANTANDO
TECNICAS DE VOLTEO
GOLPE DE CADERA CON AGARRE A ESPALDA
BRAZO MARTILLO CON APOYO DE UNA RODILLA

INMOVILIZACIONES
TRANSICION A TODAS
PALANCAS
AGARRE DE SEGURIDAD AL BRAZO CONTRARIO CON BARBILLA Y CAMINAR EN GIRO PARA LLEGAR AL TOCADO
MEDIA NELSON
GIROS
MEDIA RUSA

GRECORROMANA

Pasadas atras por sumersion:

1. Pasada desde agarre nuca.
2. Pasada desde control hombro.



Federación Madrileña de Lucha



3. Pasada desde clinch brazo y cabeza.

Proyecciones:

1. Martillo de rodilla con terminacion agarre cuello.
2. Brazo de rodilla con terminacion agarre cuello.
3. Cadera de rodilla con terminacion agarre cuello.

TECNICA EN SUELO:

1. Media Nelson.
2. Rueda de lado, cogiendo la mano por de bajo del rival.
3. Rollo de dos manos, en la parte delantera.

BLOQUE 3 (MARTES 27 DE MAYO – día por determinar)

PASADAS A ATRÁS
PASADA SAITIEV CON BRAZO ESTIRADO (JALON A CABEZA)
PASADA SAITIEV PERO CON CARA EXTERNA DE LA MANO AL BICEPS POR SUMERSION DESDE AGARRE DE BRAZO POR DENTRO Y MUÑECA
POR EMPUJE INTERIOR CON BLOQUEO DE PIERNA DESDE BRAZO POR DENTRO Y MUÑECA
CON BRAZO CABEZA Y 3 VARIANTES (ENGAÑO Y ESTIRAR BRAZO) COGIENDO TOBILLO
CON BLOQUEO A LA PIERNA DESDE 4 PUNTOS
ENTRADAS A PIERNA
LATERAL A PIERNA (DESDE DISTINTOS AGARRES)
A UNA PIERNA CON GANCHO POR DENTRO A LA OTRA CON DESEQUILIBRIO A NUCA Y AGARRANDO TOBILLO CONTRARIO (JOSEITO)
ENTRADA A DOS FRONTAL LEVANTANDO Y EMPUJANDO
TECNICAS DE VOLTEO
BOMBERO CLASICO

INMOVILIZACIONES
DESDE TACLE ENTRE LAS PIERNAS
PALANCAS
EMPUJE EN PUERTO DESDE 4 PUNTOS (MICHELLE)
GIROS
RUSA Y MEDIA RUSA CON BRAZO (VARIANTES)
PARDILLADA CUANDO METEN CODOS
CHEREK DESDE CUATRO PUNTOS
CRUZADO
BRAZO CABEZA CON GIRO DESDE SUELO

GRECORROMANA

NIVEL II.

TECNICA DE PIE:



Federación Madrileña de Lucha



1. Pasada a tras desde agarre de muñeca y tronco.
2. Pasada atras por jalon abajo, con agarre cabeza y brazo.
3. Tiro martillo.
4. Tiro por encima del hombro.
5. Tiro cadera desde el mango, brazo y cuello.
6. Tiro cadera desde el mango, una mano sujetando brazo y otra mano detras de la espalda.

TECNICA EN SUELO:

1. Traccion con cambio de lado, con agarre de seguridad.
2. Inmovilizacion costal con agarre cabeza y brazo.
3. Media rusa desde cuatro puntos de apollo, con control cintura y brazo.
4. Media rusa desde suelo, con control cintura y brazo.

BLOQUE 4 (MARTES 24 DE JUNIO – día por determinar)

PASADAS A ATRÁS
POR EMPUJE INTERIOR CON BLOQUEO DE TOBILLO DESDE BRAZO POR DENTRO Y MUÑECA
CON BRAZO CABEZA
RULO DESDE ARRIBA
CORBATA
ENTRADAS A PIERNA
LATERAL CON PASITO A ATRÁS
TACLE CON CABEZA POR DENTRO
ENTRADAS A TOBILLO FRONTAL CON CABEZA POR FUERA Y DENTRO, EXTERIOR
GANCHOS Y SUS VARIANTES
GANCHO INTERIOR CON JALON DE BRAZO (KO UCHI)
GANCHO INTERIOR LEVANTANDO LA MUÑECA Y SACANDO CABEZA (KO UCHI)
TECNICAS DE VOLTEO
BOMBERO DESDE BRAZO EXTERIOR

INMOVILIZACIONES
PALANCAS
CUARTA NELSON
CUBANA
PALANCA POR ENCIMA DEL HOMBRO CON BLOQUEO AL CODO CONTRARIO Y CAMINANDO POR DELANTE D LA CARA (LIBERTY)
GIROS
CRUZADO CON VOLTERETA LATERAL
RUSA A CADERA
SARMAT



Federación Madrileña de Lucha



CANDADO
CHEREK TUMBADO
LEVANTADAS
TURCA DE CINTURA

GRECORROMANA **NIVEL III.**

TECNICA DE PIE:

1. Pasada atras por jalon de brazo, desde agarre de brazo dentro y muñeca.
2. Bombero de rodillas, desde agarre de brazo exterior.
3. Entrada a la cintura con un pie, desde agarre de brazo exterior.
4. Entrada a la cintura con ambas piernas y terminando el derribo en suelo.
5. Martillo con la entrada de cintura y terminando en el suelo encima de tu oponente.

TECNICA EN SUELO:

1. Giro agarre brazo cabeza.
2. Rusa desde cuatro puntos y control de cintura y brazo.
3. Rusa cogiendo el brazo.
4. Rusa tumbado desde control cintura.

NIVEL IV.

TECNICA DE PIE:

1. Brazo cabeza con rulo desde arriba.
2. Pasada atras por empuje interior, desde agarre control de dos brazos por dentro.
3. Empuje frontal desde control de dos brazos dentro.
4. Entrada a cintura con derribo en giro.
5. Centrifuga desde agarre de brazo y tronco.

TECNICA EN SUELO:

1. Turca desde suelo.
2. Levantada basica con el control pecho.
3. Levantada basica con el control cintura.

BLOQUE 5 ((MARTES XX DE JUNIO – día por determinar))

PASADAS A ATRÁS
SWITCH
DESDE AGARRE DE CLINCH
ENTRADAS A PIERNA
LEVANTADA SUMERSION PROYECTANDO A PIERNA DESDE AGARRE CODO INTERIOR-TE GURUMA
YABRAILOV
CUBANA EN PIE
SUMERSION CON CENTRIFUGA A LA PIERNA
TACLE A DOS DESDE DEFENSA DE BRAZO EXTERIOR
TACLE CRUZADO (SANDRA)



Federación Madrileña de Lucha



ENTRADA LATERAL A CORVA Y MISMO TOBILLO CON EMPUJE (BARCIA)
GANCHOS Y SUS VARIANTES
GANCHO INTERIOR A LA MISMA PIERNA CON BRAZO POR DENTRO (O UCHI)
GANCHO INTERIOR A LA MISMA PIERNA CON BRAZO POR FUERA (O UCHI)
GANCHO INTERIOR A LA MISMA PIERNA CON BRAZO EXTERIOR (O UCHI)
GANCHO INTERIOR A LA MISMA PIERNA CON BRAZO CABEZA (O UCHI)
TECNICAS DE VOLTEO
BOMBERO POR FUERA CON BRAZO
CENTRIFUGA
SUPLES Y TODAS SUS VARIANTES (KRZYZSTOF)
LEVANTADAS (2)

INMOVILIZACIONES
PALANCAS
MEDIA NELSON 2.0 (RETUERCE)
LEIPOLV
GIROS
RUSA A PECHO
UNIVERSAL
SARMAT CON PIERNA DOBLADA
CANDADO INVERTIDO
COREANA
LEVANTADAS
LEVANTADA DESDE CHEREK

GRECORROMANA

NIVEL V.

TECNICA DE PIE:

1. Pasada atras con empuje inteior desde clinch.
2. Entrada y levantada a cintura con empuje adelante.
3. Suples con giro desde clinch.
4. Suples desde agarre con dos manos y piernas por dentro del rival.
5. Suples con agarre cruzado, una mano controla brazo y otra mano por encima.
6. Suples con control brazo y cabeza.

TECNICA EN SUELO:

1. Levantada turca de pie desde control de cintura al raves.
2. Levantada con agarre en pecho.
3. Levantada brazo cabeza.

BLOQUE COMÚN (parte teórica)



Federación Madrileña de Lucha



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.

REQUISITOS DE ACCESO

AYUDANTE DE TÉCNICO DEPORTIVO (ATD)

- Tener **16 años** cumplidos
- Ser cinturón marrón de algún arte marcial oficialmente reconocida o acreditar el haber practicado Lucha durante dos temporadas
- Para la obtención del diploma de ATD no se realizará bloque común

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)
- Tener Nivel VI de Lucha, o acreditar el haber practicado Lucha durante dos temporadas, 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 de Lucha
- Tener Nivel VII de Lucha, o acreditar el haber practicado Lucha durante tres temporadas, 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

INSCRIPCIONES

Para realizar la inscripción la/el alumna/o abonará 100 € (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.



Federación Madrileña de Lucha



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.

Las mujeres que se inscriban antes del lunes 17 de marzo tendrán un descuento del 30 % en la cuota del curso

	CUOTAS
A.T.D. + Nivel V de Lucha	200 €
Monitor/a Nacional Nivel I + Nivel VI de Lucha	250 €
Entrenador/a Nacional Nivel II + Nivel VII de Lucha	300 €

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