



Federación Madrileña de Lucha



CIRCULAR N° 9 DE 2026

**TECNIFICACION PARA NIVELES Y CINTURONES NEGROS
SEMINARIOS ESPECIALIZADOS
BLOQUE ESPECÍFICO PARA ENTRENADORES NACIONALES
DEFENSA PERSONAL FEMENINA Y
AUTOPROTECCION PARA LA MUJER**

NORMATIVA

En 2023 la FML con el objetivo prioritario de promocionar estas disciplinas, dio comienzo el programa de Tecnificación de DPF y APM, debido al éxito del mismo comenzamos la 4ª temporada.

El objetivo principal es lograr que estas disciplinas sean cercanas y accesibles a tod@s l@s federad@s, mostrándoles las técnicas y el entrenamiento como algo ameno y positivo, para ello tanto el deportista experimentado como el recién incorporado son bienvenidos pues representan el presente y el futuro de este nuevo Proyecto que esperamos sirva para incrementar aún más el trabajo desarrollado por esta Federación.

1. Estos Cursos Prácticos permiten el paso de nivel/grado y la obtención de Diplomas de Especialista Nivel I (cinturón verde), Nivel II (cinturón azul), Nivel III (cinturón marrón), Cinturón Negro 1º Dan y categorías superiores (Hasta 3º DAN) por el sistema de Evaluación continua, cumpliendo además la Normativa vigente en cuanto a número de cursos, tasas, documentación ...etc.
2. Con la realización de estos Cursos se pretende realizar una formación especializada por lo que todos los afiliados pueden acceder a los Diplomas de la formación correspondiente al curso que realizan.

Durante estos Cursos se evaluará el trabajo realizado por los alumnos, con el fin de incidir específicamente en los apartados técnicos que más necesite cada uno y así llegar lo mejor preparado posible al pase de Grado, que se realizará sin examen, pero con una prueba de evaluación en el último curso que corresponda.

El Plan de Trabajo para realizar en cada Curso de 4 horas EFECTIVAS DE TRABAJO será el siguiente:



Federación Madrileña de Lucha

60 MINUTOS - PARTE TEORICA



- a. Normativa legal de la APM y DPF
- b. Protocolos de seguridad, escenarios y perfiles de delincuentes
- c. Fundamentos de la DPF y la APM
- d. Como tratar la VIOGEN en las clases de autoprotección
- e. Planificación y programación de talleres, seminarios y cursos de DPF y APM
- f. Teorías del aprendizaje y Modelos Pedagógicos
- g. Técnicas didácticas aplicadas a la Autoprotección de la mujer
- h. Fundamentos de los Atemis
- i. Fundamentos de las Luxaciones
- j. Fundamentos de las Proyecciones
- k. Fundamentos del combate en el suelo

180 MINUTOS – PARTE PRACTICA

- 20 minutos - CALENTAMIENTO
 - 40 min. - TÉCNICAS BÁSICAS DE DPF Y APM
 - a. Control del estrés (técnica de los Navy Seals, 4x4)
 - b. Atemis tren superior y tren inferior.
 - c. Sueltas de agarres de diferente tipo e intensidad
 - d. Luxaciones y controles
 - e. Técnicas de combate en el suelo
 - f. Entrenamiento de las técnicas bajo estrés
 - 60 min. - CONTENIDO PROPIO DEL SEMINARIO (según proceda)
 - a. Programas niveles I, II, III y CN DPF y APM
 - b. Resolución ante agresiones de diferentes tipos e intensidades
 - c. 1ª kata D.P.F
 - d. Importancia de trabajar las Habilidades Motrices y las Capacidades físicas Básicas en las sesiones de APM y DPF
 - 40 min. - LIBRE DISPOSICIÓN DE LOS PROFESORES
 - a. Útiles de fortuna, ergonomía y eficacia de uso
 - b. Creatividad utilizando objetos cotidianos
 - c. Utilización de la voz como instrumento defensivo
 - d. Observa, Evalúa, Decide y Actúa
 - e. Alerta tranquila
 - f. Cultura de la seguridad
 - g. Enfoque de la Autoprotección y DPF como Actividad Física para la Salud.
 - 20 min – EVALUACIONES-FEED BACK Y FINALIZACIÓN
-

En cada curso, después del calentamiento general, se establecerán Grupos diferenciados para realizar el Trabajo Técnico por Niveles.

Condiciones de Presentación:



Federación Madrileña de Lucha



En la realización del 1^{er} curso los alumnos/as presentarán la documentación requerida.

- Habiendo asistido a los Cursos indicados en esta normativa, todos los candidatos/as realizarán una prueba final en el último curso. En caso de no superar esta prueba podrá asistir *gratuitamente* a tantos cursos como necesite hasta superar la misma.
- No se permitirá la asistencia a los cursos exclusivamente como uke, si bien se puede asistir a entrenar sin acceder a diploma.
- Además de los cursos indicados en esta normativa, todos los alumnos/as que opten a Cinturón Negro deberán asistir al menos a 1 Curso de Tecnificación de Katas por cada grado a que accedan. (1 para 1^o Dan, 2 para 2^o Dan y así sucesivamente).

Todos los alumnos/as que quieran obtener Diploma de Nivel, Cinturón Negro o Entrenador, por la vía de Tecnificación, podrán realizarlo con la asistencia a los siguientes cursos:

PARA	EQUIVALENCIA	CURSOS	LICENCIA	CUOTA DIPLOMA DPF	CUOTA DIPLOMA APM
Especialista Nivel I	Cinturón Verde	5	EN VIGOR	40 €	30 €
Especialista Nivel II	Cinturón Azul	6	EN VIGOR	50 €	40 €
Especialista Nivel III	Cinturón Marrón	7	EN VIGOR	60 €	50 €

PARA	CURSOS	TIEMPO PERMANENCIA	LICENCIAS	CUOTA DIPLOMA DPF	CUOTA DIPLOMA APM
Cinturón Negro 1 ^o Dan	7 + 1 Kata	4 meses desde Nivel 3	EN VIGOR	130 €	80 €
Cinturón Negro 2 ^o Dan	10 + 2 Kata	2 años 1 ^o Dan	2 desde 1 ^o Dan	140 €	90 €
Cinturón Negro 3 ^o Dan	13 + 3 Kata	3 años 2 ^o Dan	3 desde 2 ^o Dan	150 €	100 €
Cinturón Negro 4 ^o Dan	16 + 4 Kata	4 años 3 ^o Dan	4 desde 3 ^o Dan	170 €	110 €



Federación Madrileña de Lucha



PARA	CURSOS	REQUISITOS	CUOTA DIPLOMA DPF	CUOTA DIPLOMA APM
Monitor Nacional (N I)	12	C.N. 1º DAN	500 €	250 €
Entrenador Nacional (N II)	22	Monitor Nivel I + C.N. 2º DAN	600 €	300 €

Según la normativa vigente que regula estas dos modalidades se puede acceder a las dos titulaciones simultáneas abonando el 50 % en APM.

Los alumnos que tecnifiquen para Monitor/Entrenador abonarán cada curso a que asistan. Cada semestre se impartirá un bloque común federativo (teoría), momento en el que abonarán el resto del importe pendiente hasta alcanzar la cuota total del curso. Y una vez superados los dos bloques (común y específico) se expedirán los diplomas.

Solo se contabilizará un curso por día/alumno/a, no pudiendo en el mismo curso tecnificar para cinturón negro y entrenador.

Así, en los Cursos se van a abordar los siguientes contenidos que son los contenidos del Bloque Específico del Curso de Monitor Nacional (Nivel I) y Entrenador Nacional (Nivel II).

- Técnica base de defensa personal
- Técnica base de defensa personal femenina
- Técnicas de operativa para DPF y APM
- Katas de DPF
- Formador de formadores – Aprendiendo a enseñar

Para Monitor Nacional N-I y Entrenador Nacional N-II, será requisito imprescindible realizar un trabajo escrito a designar por el profesor/a.

Aquellos interesad@s que estén en posesión de alguna titulación de Cinturón Negro expedida por una Federación oficialmente reconocida, podrán acceder directamente a Cinturón Negro 1º Dan, realizando los cursos establecidos y debiendo acreditarlo enviando copia de este a mar@fmlucha.es cuando realicen su inscripción al 1º curso que asistan, para que éste pueda contabilizarse.

Vestimenta:

Es requisito indispensable para todos los que realicen cursos de acceso a Cinturón Negro presentarse a los mismos con la vestimenta reglamentaria - Kurka o chaquetilla roja y pantalón blanco o camiseta técnica roja y pantalón blanco. Para el acceso a Niveles se podrá asistir con ropa cómoda.



Federación Madrileña de Lucha



Inscripciones:

- A través de los formularios que se publican en cada curso en www.fmlucha.es
- El número MÍNIMO será de 10 alumnas/os para la celebración del curso.

Cuotas:

- * Inscripciones realizadas antes del jueves previo al curso 20 €
- * Inscripciones realizadas después del jueves e inscripciones in situ 25 €
- * [Licencia federativa 2026](#) 78 €
- * Diplomas de seminario especializado 20 €

Esperamos que esta nueva iniciativa ayude a nuestros federados en su formación técnica y pedagógica.

Atentamente,

Ángel Luis GIMÉNEZBRAVO
Presidente FML