



## CIRCULAR Nº 86 DE 2016

### “SEMINARIO DE SINAWALI”

SABADO 3 DICIEMBRE 2016

#### HORARIO

- Tarde: 15:30 - 21:00 h.

#### LUGAR DE CELEBRACION

- Centro Deportivo Al Dojo (C/ Luis Sauquillo, 20 – Fuenlabrada - Madrid)

#### FINALIDAD Y OBJETIVOS

- El Sinawali es un estilo de lucha procedente de Filipinas, en el cual se usan ambas manos por igual combinando distintas armas. El departamento de Defensa Policial Militar tiene el Sinawali incluido en su programa técnico al considerar que dicha práctica aporta numerosos beneficios al deportista como coordinación, velocidad y agilidad entre otros.
- **Pasa de grado sin examinate.** Estos cursos prácticos permiten el pase de nivel y la obtención de diplomas de Especialista Nivel I (cinturón verde), Nivel II (cinturón azul) y Nivel III (cinturón marrón), por el sistema de evaluación continua, cumpliendo además la normativa vigente en cuanto a número de cursos, tasas, documentación, etc...
- Asimismo dado el contenido del curso se recomienda la asistencia de profesores de fuerzas y cuerpos de seguridad, personal militar, escoltas, seguridad privada y simpatizantes e interesados en la materia.

#### PROGRAMA ORIENTATIVO

- 15:30.- Inscripciones, presentación y calentamiento.
- 16:00.- Introducción, movimientos de coordinación y ejercicios de habilidad.
- 17:30.- Exposición de técnicas por niveles.
- 20:00.- Demostración en grupo.
- 21:00.- Despedida.

#### UNIFORMIDAD

- Camiseta roja, pantalón negro y cinturón.
- Todo aquel que no disponga de la uniformidad oficial podrá acudir con vestimenta de artes marciales de su disciplina o ropa deportiva. También está autorizado el calzado de tatami.



# Federación Madrileña de Lucha



## MATERIAL

- 2 bastones de madera.
- 2 cuchillos rígidos.
- (Se recomiendan guantillas de mma o similares como protección).

<b>CUOTAS</b>	
Curso	30 €
Diploma de asistencia	10 €
<b>LICENCIAS</b>	
Licencia federativa deportistas	62 €
Licencia con Colegiación para entrenadores	100 €

## SOLICITUD DE INSCRIPCIÓN

Hasta agotar plazas ...

- En la Federación Madrileña de Lucha, Avenida Salas de los Infantes 1ª planta de Madrid
- En el teléfono 91 364 63 04
- En el correo [info@fmlucha.es](mailto:info@fmlucha.es)
- El número máximo será de 30 alumnos, siguiendo riguroso orden de inscripción

Atentamente,

Ángel Luís Giménez Bravo - Presidente