



Federación Madrileña de Lucha

CIRCULAR Nº 23 DE 2019

CURSO para CINTURÓN NEGRO AUTOPROTECCIÓN PARA LA MUJER

LOS QUE TENGAN	PODRÁN OBTENER
<ul style="list-style-type: none">• Cinturón Negro de algún arte marcial oficialmente reconocida ...	<ul style="list-style-type: none">• C. Negro 1º Dan Autoprotección para la Mujer FML-FEL
<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>Se acumularán créditos para la obtención del diploma de Entrenador/a de Autoprotección Mujer</i>	
<i>Diploma de Excelencia en Calidad Formativa Docente en Autoprotección para la mujer</i>	

SÁBADO - 9 MARZO 2019

- LUGAR: [Polideportivo Ciudad Escolar \(Madrid\)](#)

HORARIO

- De 10H00 a 13H00 y de 15H30 a 19H30

DESARROLLO Y PROGRAMA PARA AUTOPROTECCION PARA LA MUJER

- En 2018 se integró en la FEL la *Autoprotección para la Mujer*, teniendo todos los diplomas expedidos de Cinturón Negro y Entrenador reconocimiento Nacional.
- Los alumn@s 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 2019 el 50% del tiempo de permanencia establecido para pasar al siguiente grado.



Federación Madrileña de Lucha

- Poder obtener un Nivel superior al resto de afiliados asistentes a este Curso:
 - Especialista Nivel I a los que no tengan nada
 - Nivel II a los que tengan Nivel I
 - Nivel III a los que tengan Nivel II
 - Cinturón Negro 1º Dan los que tengan Nivel III
- Podrán solicitar el actual diploma FML - FEL (los que no lo tengan)
- 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/
 - a. seminarios
 - b. jornadas
 - c. talleres
 - d. cursos de nivel (1,2,3,4)

PROGRAMA:

PRÁCTICA EN TATAMI:

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

REQUISITOS DE ACCESO A DIPLOMAS FML- FEL

- Especialista Nivel I (cinturón verde)- Tener cumplidos 13 años.
- Especialista Nivel II - (cinturón azul) - Tener el Nivel I o un mínimo de Cinturón Azul de cualquier arte marcial y tener cumplidos los 14 años.
- Especialista Nivel III - (cinturón 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 (2 años desde el 1º Dan)
- Cinturón Negro 3º Dan - Ser Cinturón Negro 2º Dan (3 años desde el 2º Dan)



Federación Madrileña de Lucha

- Cinturón Negro 4º Dan - Ser Cinturón Negro 3º Dan (4 años desde el 3º Dan)
- Cinturón Negro 5º Dan - Ser Cinturón Negro 4º Dan (5 años desde el 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

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 Defensa Personal Femenina y *Autoprotección para la Mujer* (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 ropa cómoda.

CUOTAS	
Asistencia a Curso	25 €
Asistencia a Curso para Mujeres	Gratuito
Licencia federativa anual	64 €
Licencia Entrenador + Colegiación + Seguro R. Civil	100 €
<i>* Requisito indispensable licencia o colegiación en vigor</i>	
DIPLOMAS AUTPROTECCION PARA LA MUJER	
Especialista Nivel I (c.verde) + carné + etiqueta	20 €
Especialista Nivel II (c. azul) + carné + etiqueta	30 €
Especialista Nivel III (c. marrón) + carné + etiqueta	40 €
Cinturón Negro 1º Dan FML-FEL+ carné + 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)	40 €
Cinturones Negros Autprot. Mujer anteriores a 2018 (todos Danes)	40 €



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 ...
 - 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 mar@fmlucha.es
 - El número máximo será de 30 alumnos, siguiendo riguroso orden de inscripción

Atentamente,

Ángel Luis GIMÉNEZ
Presidente FML

[Pulsa para ver el calendario de DPP, DPFem y Autoprotección Mujer 2019](#)

[Pulsa para ver el calendario de Tecnificación de DPP 2019](#)