



CIRCULAR Nº 70 DE 2025

CURSO PARA LA FORMACIÓN ENTRENADORAS/ES Y A.T.D. AUTOPROTECCIÓN PARA LA MUJER (APM) Y/O 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 manera permanente y cíclica desde septiembre de 2025.

DESARROLLO DEL CURSO

El curso consta de dos bloques:

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

TRABAJO ESCRITO Y VALORACIÓN FINAL

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 envían una vez realizada la inscripción, que será una de las notas finales del curso, junto a la asistencia a las sesiones y la valoración del/de los Maestro/s del curso.

BLOQUE ESPECIFICO (parte práctica)

- **Sesiones** –
 - Para ATD y Monitor Nacional Nivel I la/el alumna/o realizará las 5 sesiones programadas.
 - Para Entrenador Nacional Nivel II se realizarán 7 sesiones: las 5 sesiones programadas + 2 sesiones extraordinarias que se planificarán antes del mes de junio de 2026 y de cuyas fechas se informará a alumnas/os inscritos para este bloque con un mes de antelación.
- **Duración y frecuencia**: Este curso se realizará a razón de una jornada de formación mensual a partir del 30 de septiembre, el último martes de cada mes, durante toda la temporada 2025-2026 (exceptuando los meses de julio y agosto)
- **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.



Federación Madrileña de Lucha



Contenido del curso:

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

BLOQUE 1 (martes 30/09/25)

- *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

- *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

- *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

- *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

- *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 (Teórica) - (hay 2 opciones para realizarlo):

1. Bloque Común Oficial
2. Bloque Común Federativo



Federación Madrileña de Lucha



1.- Bloque Común Oficial

Este será el 8º año en que se podrá realizar el [Bloque Común Oficial para Entrenador Nacional Nivel I](#) de manera oficial, on-line, a través de la Universidad Europea. Podrá realizarlo todo alumno que tenga Graduado en ESO, superior o equivalente a efectos académicos ([pulsa para ampliar información](#))

2.- Bloque Común Federativo

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 28 de noviembre 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 29 de noviembre** en Ciudad Escolar.

Este bloque común también se realiza de forma cíclica, a razón de 2 convocatorias anuales (mayo y noviembre), por lo que los alumnas/as tendrán flexibilidad para realizarlo, no recibirán el diploma hasta no haber superado los dos bloques (específico + común)

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 se abonarán 200 € (a cuenta de la cuota total del curso) en el número de cuenta ES48 0049 1892 69 2710379711, el resto se abonará antes de la finalización del curso.

Posteriormente realizará su inscripción al curso en este [Formulario de inscripción](#), en el que se indicará entre otros datos, la fecha e importe del ingreso.



Federación Madrileña de Lucha



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

- Titulación Académica más alta que se tenga
- DNI, NIE o documento de identidad
- 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.

Las mujeres que se inscriban antes del sábado 20 de septiembre de 2025 tendrán una subvención del 30 % en la cuota de Monitora Nivel I, Entrenadora Nivel II y ATD, dentro del programa Mujer y Deporte de la FML.

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