

PROGRAMA OFICIAL  
DE  
EXÁMENES  
VIET-BOXING



Madrid 3 Julio de 2023

Realizado por: - D. Manuel Remior Pérez, entrenador nacional – Nivel II viet-boxing.

Supervisado por: - D. Vicent J. Domínguez Riaño, Director Técnico.



## ÍNDICE

REQUISITOS PARA PRESENTARSE A EXAMEN.....	4
CONVOCATORIAS .....	5
TIBUNALES .....	5
INDUMENTARIA.....	5
TRIBUNAL.....	5
ASPIRANTE .....	5
REALIZACIÓN DE LOS EXÁMENES .....	6
PARTE TEÓRICA 1er DAN .....	6
PARTE PRÁCTICA .....	7
CALIFICACIONES .....	10
HOJAS DE EXAMEN C.N. 1 <sup>er</sup> DAN.....	11
HOJAS DE EXAMEN C.N. 2 <sup>o</sup> DAN .....	13
HOJAS DE EXAMEN C.N. 3 <sup>er</sup> DAN.....	15
HOJAS DE EXAMEN C.N. 4 <sup>o</sup> DAN .....	17



## REQUISITOS PARA PRESENTARSE A EXAMEN

- 1- Tener la edad mínima reglamentaria:

Cinturón negro 1 <sup>er</sup> DAN .....	16 años
Cinturón negro 2 <sup>o</sup> DAN .....	18 años
Cinturón negro 3 <sup>er</sup> DAN .....	21 años
Cinturón negro 4 <sup>o</sup> DAN .....	25 años

- 2- Llevar un tiempo mínimo reglamentario en el grado actual para poder optar a un grado superior:

Cinturón negro 1 <sup>er</sup> DAN .....	1 año de marrón
Cinturón negro 2 <sup>o</sup> DAN .....	2 años de 1 <sup>o</sup> DAN
Cinturón negro 3 <sup>er</sup> DAN .....	3 años de 2 <sup>o</sup> DAN
Cinturón negro 4 <sup>o</sup> DAN .....	4 años de 3 <sup>o</sup> DAN

- 3- Dos fotografías, original y fotocopia de D.N.I., original y fotocopia del carnet de grados, expedido por la Federación Madrileña de Lucha debidamente firmado por la persona autorizada de acuerdo a la siguiente relación:

### Categorías

### Firma

Cinturón marrón .....	Entrenador Nacional nivel II
Cinturón negro 1 <sup>er</sup> DAN .....	Entrenador Nacional nivel III
Cinturón negro 2 <sup>o</sup> DAN .....	Entrenador Nacional nivel III
Cinturón negro 3 <sup>er</sup> DAN .....	Entrenador Nacional nivel III
Cinturón negro 4 <sup>o</sup> DAN .....	Director del Tribunal Nacional de Grados.

- 4- Original y fotocopias de las licencias, expedidas por Federación Madrileña de Lucha demostrativas de los años de práctica y permanencia del grado actual, la última de las cuales deberá pertenecer al año en curso. El número de licencias necesarias para acceder a un grado superior, queda estipulado de la siguiente manera:

### Categoría

### Firma

Marrón a 1 <sup>er</sup> DAN .....	3 consecutivas / 5 alternas
1 <sup>o</sup> DAN a 2 <sup>o</sup> DAN .....	2 consecutivas / 3 alternas
2 <sup>o</sup> DAN a 3 <sup>er</sup> DAN .....	3 consecutivas / 4 alternas
3 <sup>o</sup> DAN a 4 <sup>o</sup> DAN .....	4 consecutivas / 5 alternas

- 5- Abonar la cuota de examen.

**Nota:** Las fotocopias de la documentación necesaria, deberá mandarse con dos semanas de antelación a la fecha del examen a la F.M.L. Los originales deberán presentarse a la dirección del Tribunal Nacional de Grados el día del examen.

La falta de alguno de estos requisitos impedirá la realización del examen al aspirante.



## **CONVOCATORIAS**

Los exámenes para pase de grado serán convocados por el Departamento de Artes Marciales Vietnamitas de la Federación Madrileña de Lucha.

## **TIBUNALES**

La elección de los miembros del tribunal estará a cargo del Director de Tribunal Nacional de Grados.

Los miembros del tribunal que realicen un examen deberán poseer como mínimo un grado superior al que el aspirante se presente.

El tribunal deberá estar compuesto por un número de examinadores mínimo de tres y máximo de cinco.

En el tribunal no podrá estar el preparador técnico del aspirante.

## **INDUMENTARIA**

### **TRIBUNAL**

La indumentaria de los examinadores estará compuesta por las siguientes prendas:

- Camisa blanca (lisa).
- Chaqueta azul marino.
- Pantalón gris oscuro.
- Corbata azul marino (lisa).
- Calcetines negros.
- Zapatos o zapatillas negras (según el caso).

Dicha indumentaria deberá encontrarse en perfecto estado.

### **ASPIRANTE**

La indumentaria del aspirante estará compuesta únicamente por las prendas propias del traje propio del arte y estilo que se practique.

**Nota:** Solo en el caso de que el aspirante sea del sexo femenino se le permitirá llevar una camiseta de color blanco (lisa).



## **REALIZACIÓN DE LOS EXÁMENES**

Todos los aspirantes que tengan intención de presentarse ante un Tribunal de Grados deberán acogerse a la realización del examen de acuerdo a la siguiente normativa, en caso contrario supondrá la suspensión total e incondicional de la actuación ante dicho tribunal.

El aspirante que sea rechazado por el incumplimiento de la normativa vigente deberá esperar un mínimo de seis meses para poder optar a una nueva convocatoria de pase de grado, lo cual conlleva nuevamente el abono de los derechos de examen impuestos por la asociación en el curso de ese año.

Si el aspirante, según el criterio del tribunal, fuera poseedor de los mínimos conocimientos técnicos establecidos hasta la fecha, obtendrá la calificación final de APTO, que le dará derecho a partir de esos mismo momento a ostentar el nuevo grado.

En caso contrario, obtendrá la calificación de NO APTO y el aspirante deberá prepararse un mínimo de SEIS MESES para poder presentarse de nuevo a otro reconocimiento técnico al cual podrá presentarse sin tener que abonar los derechos de examen.

Cuando la nueva prueba de aptitud (la segunda) resulte negativa deberán transcurrir OCHO MESES para poder optar a una nueva convocatoria teniendo que renovar las tasas por derecho a examen; y así sucesivamente.

El aspirante tiene derecho a conocer el tipo de examen que va a realizar. Para estar familiarizado con él, y poder realizarlo con la mayor precisión posible, se le dará su hoja de examen cinco minutos antes de examinarse, entregando ésta debidamente cumplimentada al tribunal que le corresponda antes de entrar en el área de examen.

El examen constará de dos partes, una teórica y otra práctica.

### **PARTE TEÓRICA 1er DAN**

Esta parte deberá ser entregada al tribunal con una semana de antelación a la fecha del examen práctico, de forma que pueda ser estudiado y calificado justamente por cada uno de los componentes del tribunal.

En esta prueba habrá que desarrollar por escrito los siguientes temas:

-Historia del VIET BOXING

Cada uno de estos temas deberá seguir el siguiente esquema de desarrollo:

#### **HISTORIA DEL VIET BOXING**

1. Significado del término Viet boxing.
2. Orígenes del Viet boxing

#### **EL SALUDO**

1. Significado del saludo.
2. Realización del saludo.

#### **LUGARES PARA GOLPEAR**

1. Esquema del cuerpo humano señalando zonas vulnerables para golpear.
2. Golpes más efectivos en esas zonas.



**Nota:** Las partes teóricas correspondientes a los sucesivos pases de grado, se comunicarán tan pronto se tenga conocimiento de la aspiración de algún practicante a pasar de grado.

### **PARTE PRÁCTICA**

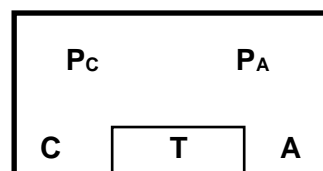
En esta etapa lo que se pretende es que el aspirante demuestre que está capacitado para acceder a un grado superior.

El examen debe seguir las siguientes pautas de comportamiento:

#### ***POR EL ASPIRANTE***

- 1- La hoja debe estar debidamente cumplimentada por el aspirante. Debe dar su hoja de examen al tribunal correspondiente en el momento en que éste los solicite.
- 2- Debe entregar su D.N.I. al tribunal correspondiente.
- 3- El aspirante deberá mostrarse en todo momento respetuoso con el tribunal.
- 4- La indumentaria deberá encontrarse limpia y en buen estado, no permitiéndose llevar zapatillas, anillos y otros elementos de tipo ornamental, protecciones y camisetas (estas sólo serán permitidas en el caso de que el aspirante sea femenino, y serán de color blanco y sin dibujos).
- 5- El aspirante entrará en el área del examen por la parte derecha del tribunal mientras que el acompañante lo hará por la parte izquierda. (Ver las posiciones correspondientes en el siguiente gráfico).

A – aspirante  
 T – Tribunal  
 P<sub>A</sub> – Posición aspirante  
 P<sub>C</sub> – Posición acompañante



- 6- Deberán saludar al tribunal cuando se encuentren a una distancia aproximada de tres metros, a continuación, deberán saludarse entre ellos dejando una separación de tres metros (según se aprecia en el gráfico anterior); una vez realizados los saludos, el aspirante y el acompañante deberán acercarse al tribunal para que pueda haber una buena comunicación.
- 7- Se debe responder a las preguntas de forma clara y concisa, si es posible se deben hacer ilustraciones prácticas sobre el tema en cuestión.
- 8- Cuando el tribunal pida realizar alguna técnica, deberán alejarse a una distancia apropiada, para no poner en peligro la integridad física de los examinadores y que, de esta forma, puedan analizar mejor la técnica.
- 9- Cada vez que se termine una técnica el aspirante deberá acercarse al tribunal para que este le continúe preguntando.
- 10- La ejecución de las técnicas se realizará de la manera que a continuación se detalla:

#### **Fundamentos:**

En esta etapa el aspirante debe explicar oralmente cada una de las preguntas que le hagan e ilustrarlas de la mejor manera para facilitar y dejar claro el conocimiento y la aplicación de dichos fundamentos.



Preparación física:

Se deben realizar las pruebas de forma clara, ya que de lo contrario los examinadores podrán anular cualquier repetición que no consideren completa.

- Comba: El trabajo debe ser continuo sin descanso durante toda la prueba, se deben realizar ejercicios variados, al menos 5 diferentes, en diferentes posiciones y distintas alturas.
- Multisaltos: Se realizarán con un compañero como obstáculo. Se deben realizar de forma continua y la intensidad dependerá del grado al que se presente el aspirante.
- Flexiones de brazos: Se realizará, con los brazos a la altura del pecho y una apertura ligeramente superior al ancho de la espalda, no pudiendo tocar el suelo durante la realización de la prueba con ninguna parte del cuerpo excepto las palmas de las manos y las punteras de los pies.
- Dominadas: Se realizarán sobre barra fija con las manos hacia el frente y la apertura de los brazos será ligeramente superior al ancho de la espalda del aspirante, cada repetición se considerará válida cuando partiendo de la posición con los brazos totalmente estirados se rebase con la barbilla dicha barra.

El número de repeticiones vendrá marcado por el grado al que se presente el aspirante, sirviendo de referencia el impreso en el programa oficial vigente el día de la prueba.

Golpes:

Deberán realizarse dos veces cada uno, de manera que el primer golpe se haga lentamente demostrando la perfecta ejecución de la técnica y el segundo se efectúe con velocidad y fuerza, demostrando así que se tiene dominio de la técnica.

Los golpes deberán realizarse desde las posiciones técnicas que el tribunal decida y habrá que ejecutarlos al aire o marcando a los distintos puntos vitales del compañero hasta que el tribunal mande parar.

Específicos libres:

Se realizarán en trabajo continuo. La duración variará en función del grado al que se presente el aspirante.

Específico con ayuda:

Se realizarán en trabajo continuo. La duración variará en función del grado al que se presente el aspirante.

Táctica de combate:

Se pretende que el aspirante demuestre su movilidad y tácticas de pelea. Se debe realizar un trabajo continuo hasta que el tribunal se crea con nociones suficientes para poder emitir un veredicto sobre la prueba





Combinaciones y encadenamientos:

Se simularán dos situaciones: una de ataque y otra de defensa; en cada una de ellas se realizarán cuatro combinaciones con un mínimo de 5 golpes cada una. En todos los casos se deberá apreciar una perfecta definición de las técnicas realizadas.

Combate:

Este apartado no se trata de una competición, sino de demostrar el dominio de las técnicas aprendidas al igual que la coordinación entre ellas y la movilidad del aspirante en las distintas distancias de un combate.

Se debe usar la mayor variedad de técnicas posibles las cuales deben ejecutarse de forma correcta e intentar marcar al oponente en los puntos vitales y evitar que el oponente marque en nuestros puntos vitales.

- 11- Al finalizar el examen el aspirante y su compañero deberán saludarse entre sí y después al tribunal (de la misma manera que se hizo al comienzo del examen, pero en orden invertido) y salir del área de examen de la misma forma que entraron, sin dar nunca la espalda al tribunal.
- 12- Una vez fuera del área de examen recogerá el D.N.I.

Nota: Los tiempos de recuperación de los asaltos y las pruebas serán de 1' y 2' respectivamente.

**POR EL TRIBUNAL**

- 1- El tribunal deberá estar en el área destinada a examinar antes de que entre el aspirante.
- 2- Debe pedir el examen al aspirante y comprobar que esté debidamente cumplimentado.
- 3- Deberá pedir el D.N.I. al aspirante.
- 4- Debe dirigirse en todo momento de forma respetuosa a los aspirantes.
- 5- Tienen obligación de explicar y aclarar cualquier duda sobre las pruebas o preguntas que realicen.
- 6- Las preguntas deben ser lo más claras posibles.
- 7- El tribunal debe seguir en todo momento la hoja de examen pudiendo pedir aclaraciones sobre cualquier cosa que estime oportuna, estas aclaraciones podrán influenciar la decisión del tribunal a la hora de la calificación final.
- 8- El tribunal deberá ir anotando todas aquellas cosas que crean necesarias para luego poder emitir un juicio lo más objetivo posible de la realización del examen. Estas notas habrá que presentarlas junto a la hoja de examen al director del tribunal de grados para poder respaldar la calificación obtenida ante una posible reclamación.
- 9- Podrá dar por concluido el examen cuando considere que tiene conocimientos necesarios para emitir su juicio.
- 10- El resultado final se obtendrá entre los jueces que compongan el tribunal, los cuales llegarán a una decisión estudiando los pros y los contras del examen.



- 11- Cada miembro del tribunal debe cumplimentar la hoja de examen que realice.
- 12- El tribunal debe poner la nota final del examen en el apartado correspondiente a “calificación”.

### **CALIFICACIONES**

La calificación final de examen está constituida por las notas del examen práctico y el examen teórico, teniendo en cuenta que habrá que tener las dos partes aprobadas para obtener la calificación final de APTO. En caso contrario el aspirante deberá examinarse de la parte pendiente en un tiempo máximo de un año, de no ser así deberá volver a examinarse de las dos partes (teórica y práctica).

El resultado final del examen se dará una vez terminados todos los exámenes de esa jornada.



## HOJAS DE EXAMEN C.N. 1<sup>er</sup> DAN

### FUNDAMENTOS

- Desplazamientos .....
- Posiciones.....
- Esquivas .....
- Caídas.....
- Desequilibrios .....
- Golpes Penetrantes y Percutantes .....
- Vendaje .....
- Protecciones .....
- Reglas de arbitraje.....
- Distancia.....

Elegir 3 entre las

### PREPARACIÓN FÍSICA

- Comba .....
- Multisaltos.....
- Flexiones de brazos.....
- Dominadas .....

Elegir 2 entre las

### GOLPES

- Brazos
  - \* Directo.....
  - \* Jab .....
  - \* Crochet.....
  - \* Gancho .....
  - \* Swin .....
  - \* Uppercoat.....
  - \* Circulares .....
- Piernas
  - \* Lateral .....
  - \* Costado.....
  - \* Frontal .....
  - \* Giro .....
  - \* Circular.....

Elegir 3 entre las piernas y otras 3 entre los brazos



## ESPECÍFICOS LIBRES

- Sombra .....
- Espejo.....
- Saco.....

Elegir 1 entre las 

## ESPECÍFICOS CON AYUDA

- Paos .....
- Manopla .....
- Peto / Casco.....

## COMBINACIONES Y ENCADENAMIENTOS

- Ataque .....
- Defensa.....

Elegir 1 entre las 

## TÁCTICAS DE COMBATE

- Bloqueos.....
- Barridos.....
- Fintas.....
- Break .....
- Climb.....
- Cuerda .....
- Esquina.....

Elegir 3 entre las COMBATE ..... 

Nota: Las partes marcadas con círculo negro son de carácter obligatorio en cada examen.



## HOJAS DE EXAMEN C.N. 2º DAN

### FUNDAMENTOS

- Desplazamientos .....
- Posiciones.....
- Esquivas .....
- Caídas.....
- Desequilibrios .....
- Golpes Penetrantes y Percutantes .....
- Vendaje .....
- Protecciones .....
- Reglas de arbitraje.....
- Distancia.....

Elegir 3 entre las

### PREPARACIÓN FÍSICA

- Comba .....
- Multisaltos.....
- Flexiones de brazos.....
- Dominadas .....

Elegir 2 entre las

### GOLPES

- Brazos
  - \* Directo.....
  - \* Jab .....
  - \* Crochet.....
  - \* Gancho .....
  - \* Swin .....
  - \* Uppercoat.....
  - \* Circulares .....
- Piernas
  - \* Lateral .....
  - \* Costado.....
  - \* Frontal .....
  - \* Giro .....
  - \* Circular.....

Elegir 3 entre las piernas y otras 3 entre los brazos



## ESPECÍFICOS LIBRES

- Sombra .....
- Espejo.....
- Saco.....

Elegir 1 entre las 

## ESPECÍFICOS CON AYUDA

- Paos .....
- Manopla .....
- Peto / Casco.....

## COMBINACIONES Y ENCADENAMIENTOS

- Ataque .....
- Defensa.....

Elegir 1 entre las 

## TÁCTICAS DE COMBATE

- Bloqueos.....
- Barridos.....
- Fintas.....
- Break .....
- Climb.....
- Cuerda.....
- Esquina.....

Elegir 3 entre las COMBATE ..... 

Nota: Las partes marcadas con círculo negro son de carácter obligatorio en cada examen.



**HOJAS DE EXAMEN C.N. 3<sup>er</sup> DAN**

**FUNDAMENTOS**

- Desplazamientos .....
- Posiciones.....
- Esquivas .....
- Caídas.....
- Desequilibrios .....
- Golpes Penetrantes y Percutantes .....
- Vendaje .....
- Protecciones .....
- Reglas de arbitraje.....
- Distancia.....

Elegir 3 entre las

**PREPARACIÓN FÍSICA**

- Comba .....
- Multisaltos.....
- Flexiones de brazos.....
- Dominadas .....

Elegir 2 entre las

**GOLPES**

- Brazos
  - \* Directo.....
  - \* Jab .....
  - \* Crochet.....
  - \* Gancho .....
  - \* Swin .....
  - \* Uppercoat.....
  - \* Circulares .....
- Piernas
  - \* Lateral .....
  - \* Costado.....
  - \* Frontal .....
  - \* Giro .....
  - \* Circular.....

Elegir 3 entre las piernas y otras 3 entre los brazos



## ESPECÍFICOS LIBRES

- Sombra .....
- Espejo.....
- Saco.....

Elegir 1 entre las 

## ESPECÍFICOS CON AYUDA

- Paos .....
- Manopla .....
- Peto / Casco.....

## COMBINACIONES Y ENCADENAMIENTOS

- Ataque .....
- Defensa.....

Elegir 1 entre las 

## TÁCTICAS DE COMBATE

- Bloqueos.....
- Barridos.....
- Fintas.....
- Break .....
- Climb.....
- Cuerda .....
- Esquina.....

Elegir 3 entre las COMBATE ..... 

Nota: Las partes marcadas con círculo negro son de carácter obligatorio en cada examen.





## HOJAS DE EXAMEN C.N. 4º DAN

### FUNDAMENTOS

- Desplazamientos .....
- Posiciones.....
- Esquivas .....
- Caídas.....
- Desequilibrios .....
- Golpes Penetrantes y Percutantes .....
- Vendaje .....
- Protecciones .....
- Reglas de arbitraje.....
- Distancia.....

Elegir 3 entre las

### PREPARACIÓN FÍSICA

- Comba .....
- Multisaltos.....
- Flexiones de brazos.....
- Dominadas .....

Elegir 2 entre las

### GOLPES

- Brazos
  - \* Directo.....
  - \* Jab .....
  - \* Crochet.....
  - \* Gancho .....
  - \* Swin .....
  - \* Uppercoat.....
  - \* Circulares .....
- Piernas
  - \* Lateral .....
  - \* Costado.....
  - \* Frontal .....
  - \* Giro .....
  - \* Circular.....

Elegir 3 entre las piernas y otras 3 entre los brazos

## ESPECÍFICOS LIBRES

- Sombra .....
- Espejo.....
- Saco.....

Elegir 1 entre las 

## ESPECÍFICOS CON AYUDA

- Paos .....
- Manopla .....
- Peto / Casco.....

## COMBINACIONES Y ENCADENAMIENTOS

- Ataque .....
- Defensa.....

Elegir 1 entre las 

## TÁCTICAS DE COMBATE

- Bloqueos.....
- Barridos.....
- Fintas .....
- Break .....
- Climb.....
- Cuerda .....
- Esquina.....

Elegir 3 entre las COMBATE ..... 

Nota: Las partes marcadas con círculo negro son de carácter obligatorio en cada examen.

**EXAMEN CINTURÓN NEGRO \_\_\_\_\_ DAN****ARTE/ESTILO:** \_\_\_\_\_, **FECHA:** \_\_\_\_\_.**HOJA N°:** \_\_\_\_\_.**TRIBUNAL N°:** \_\_\_\_\_.**CALIFICACIÓN:** **ASPIRANTE:****NOMBRE;** \_\_\_\_\_.**APELLIDOS;** \_\_\_\_\_.**D.N.I.N°:** \_\_\_\_\_.**FIRMA:** \_\_\_\_\_.**TRIBUNAL:****NOMBRE;** \_\_\_\_\_.**APELLIDOS;** \_\_\_\_\_.**FIRMA:** \_\_\_\_\_.**NOMBRE;** \_\_\_\_\_.**APELLIDOS;** \_\_\_\_\_.**FIRMA:** \_\_\_\_\_.**NOMBRE;** \_\_\_\_\_.**APELLIDOS;** \_\_\_\_\_.**FIRMA:** \_\_\_\_\_.**NOMBRE;** \_\_\_\_\_.**APELLIDOS;** \_\_\_\_\_.**FIRMA:** \_\_\_\_\_.**NOMBRE;** \_\_\_\_\_.**APELLIDOS;** \_\_\_\_\_.**FIRMA:** \_\_\_\_\_.

**APUNTES SOBRE EL EXAMEN PAA C.N. DAN DE VIET BOXING**

**OBSERVACIONES:**

FUNDAMENTOS

.....  
.....  
.....

PREPARACIÓN FÍSICA

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

GOLPES DE BRAZOS

.....  
.....  
.....  
.....

GOLPES DE PIERNAS

.....  
.....  
.....  
.....

ESPECÍFICO LIBRE

.....  
.....  
.....  
.....

ESPECÍFICO CON AYUDA

.....  
.....  
.....

COMBINACIONES

.....  
.....  
.....  
.....

TÁCTICAS DE COMBATE

.....  
.....  
.....

COMBATE

.....  
.....  
.....



# Programas Técnicos

# VIET-BOXING

(De C. BLANCO al C. NEGRO 4° DAN)



**PROGRAMA OFICIAL PARA CINTURÓN MARRÓN DE VIET BOXING**

<b>VIET BOXING</b>	<b>AMARILLO</b>	<b>NARANJA</b>	<b>VERDE</b>	<b>AZUL</b>	<b>MARRÓN</b>
<b>FUNDAMENTOS</b>	Posición Desplazamientos	Esquivas	Caídas	Desequilibrios	Golpes * Penetrantes * Percutantes
<b>PREPARACIÓN FÍSICA</b>	Abdominales	Comba	Multisaltos	Flexiones de brazos	Dominadas
<b>GOLPES DE BRAZOS</b>	Directo Jab	Crochet	Gancho Swin	Uppercoat	Giro por detrás
<b>GOLPES DE PIERNAS</b>	Frontal	Lateral / Tibia	Costado	Costado / Giro	Circular / Talón
<b>ESPECÍFICOS LIBRES</b>	Sombra 1x1'	Espejo 1x1'	Sombra 1x1'30"	Espejo 1x1'30"	Sombra 1x2'
<b>ESPECÍFICOS CON AYUDA</b>	Saco con los brazos 2x1'	Saco con las piernas 2x1'	Manoplas con las manos 2x1'	Paos con las piernas 2x1'	Manoplas Libre 2x2'
<b>TÁCTICAS DE COMBATE</b>	Bloqueos	Esquivas hacia atrás / Ballesteo	Fintas	Esquivas	Rodilla
<b>COMBATE</b>	Parcial de brazos 2x1'	Parcial de piernas 2x1'	Combate 2x1'30"	Combate 2x2'	Combate 3x1'30"



**PROGRAMA OFICIAL DE C.N. 1º DAN A C.N. 4º DAN**

<b>VIET BOXING</b>	<b>C.N. 1º DAN</b>	<b>C.N. 2º DAN</b>	<b>C.N. 3º DAN</b>	<b>C.N. 4º DAN</b>
<b>FUNDAMENTOS</b>	Vendaje	Protecciones	reglas	Distancia
<b>PREPARACIÓN FÍSICA</b>	Comba	Comba	Multisaltos	Dominadas
<b>GOLPES DE BRAZOS</b>	En Ataque 5 combinaciones de 4 golpes como mínimo	En Defensa 5 combinaciones de 4 golpes como mínimo	Trabajo Libre 2'	Trabajo Libre 3'
<b>GOLPES DE PIERNAS</b>	En Ataque 5 combinaciones de 4 golpes como mínimo	En Defensa 5 combinaciones de 4 golpes como mínimo	Trabajo Libre 2'	Trabajo Libre 3'
<b>ESPECÍFICOS LIBRE</b>	Saco 1x2'	Saco 2x1' 30"	Saco 2x2'	Saco 2x3'
<b>ESPECÍFICOS CON AYUDA</b>	Paos 1x3'	Paos 2x2'	Manopla 1x3'	Peto/Casco 2x3'
<b>TÁCTICAS DE COMBATE</b>	Cuerda 1x2'	Esquina 1x2'	Cuerda 2x2'	Esquina 1x2'
<b>COMBATE</b>	Combate 3x1'	Combate 3x1'30"	Combate 2x2'	Combate 3x3'

C

