



## CIRCULAR N° 140 DE FECHA 22 DE SEPTIEMBRE DE 2017

### ASUNTO: AULA DE FORMACIÓN PERMANENTE (AFP-PASE DE GRADO Y ACTUALIZACIÓN DE WU-SHU)

Se convocan para esta temporada 2017-2018 los cursos de ACTUALIZACIÓN y AULA DE FORMACIÓN PERMANENTE de Wu shu para el pase de grados, con el objetivo de potenciar su desarrollo. Son un total de 12 cursos teórico-prácticos repartidos en 6 meses y se realizarán dos cursos por jornada, con un desarrollo de 3 horas cada uno de ellos.

Todos los deportistas, a partir de cinturón marrón, podrán acceder a un grado superior (solo aplicable hasta 2º dan de Wu shu) por la vía de créditos formativos y para ello, tendrán que haber superado los 6 cursos del AULA DE FORMACIÓN PERMANENTE para el Pase de Grados. En ellos podrán participar todos los deportistas de Wu Shu de cualquier Autonomía que cumpla con los requisitos abajo expuestos.

**LUGAR:** Pabellón Exterior del C.S.D. Avda. de Martín Fierro s/nº (Madrid).

**FECHA Y HORARIO:** Sábado 7 de octubre de 10:00 a 13:00 horas y de 16:00 a 19:00 horas.

Las clases Teóricas se realizarán en Aula y las prácticas serán en el Tatami.

**PARTICIPANTES:** Podrán participar todos los cinturones marrones y los primeros danes que quieran pasar de grado por el sistema de créditos y los cinturones negros que deseen actualizarse. Aquellos deportistas que pertenezcan a otras federaciones autonómicas, deberán enviar al inscribirse el visto bueno a su Federación. Los menores de edad aportarán documento de autorización paterna, materna ó del tutor legal.

**CUOTA DE INSCRIPCIÓN:** 21 € por cada jornada de tres horas (1/4 de crédito/presencial). El pago se realizará en nuestras oficinas mediante tarjeta de crédito ó cheque ó bien por transferencia bancaria en las cuentas de la FMJYDA:

**IBERCAJA:** ES81 2085 8024 93 0330098221    **SABADELL:** ES58 0081 5561 030001519958

Rogamos encarecidamente que se adjunte el justificante de pago junto a la hoja de inscripción en tiempo y forma.

Todos los profesores, árbitros y voluntarios de la FMJYDA con licencia y colegiación en vigor de la temporada 2017-2018, tendrán una bonificación y abonarán por la jornada de 3 horas **11 €** en la cuota de inscripción.

**INSCRIPCIONES:** Hasta el miércoles **4 de octubre**, enviando el justificante de pago (en el que aparezca el nombre de la persona que se inscribe) junto con la hoja de inscripción (firmada por el Profesor) y el visto bueno de su federación (en el caso de deportistas de otras federaciones territoriales), al fax: 91 616.69.59 ó al correo electrónico: [escuela@fmjudo.net](mailto:escuela@fmjudo.net) Para llevar a cabo la convocatoria tiene que haber **un mínimo de 15 alumnos / profesores inscritos**. Inscripción: <https://www.fmjudo.es/index.php/escuela-federativa/gradosmenu/cursos-tecnificacion>

**No serán admitidas las inscripciones incompletas ó que se reciban fuera de plazo.**

**REQUISITOS Y DOCUMENTACIÓN:** Todos los asistentes deberán presentar su Documento Deportivo con la licencia en vigor de la presente temporada 2017-2018, o enviada a esta FMJYDA para su trámite (junto el anexo I de autorización de datos e imágenes cumplimentado y firmado) antes de terminar el plazo de inscripción.

- **Todos los candidatos deberán tener tramitada previamente en la federación la documentación y abonada la matrícula para cinturón negro**, los que opten a 1º dan deberán tener cumplidos los 15 años en el momento de realizar la prueba de pase de grado.
- **El Club al que pertenece el aspirante deberá tener abonada la cuota nacional de afiliación para la presente temporada, además de estar debidamente colegiado y actualizado su Profesor.**

| Tiempo mínimo    | Dan     | Créditos | Nº mínimo de cursos AFP a realizar (4 horas c/u) | Licencias  |
|------------------|---------|----------|--|--|
| 1 años de marrón | Para 1º | 1        | 6  | 3 seguidas o 5 alternas                              |
| 2 años de 1º dan | Para 2º | 1,30     | 8  | En vigor y otra posterior a la obtención del 1º dan. |



PATROCINADOR OFICIAL DE LA FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO

C/ Ciudad de Frías, 16 - Nave 2 MADRID 28021 - ESPAÑA  
Teléfono: (0034) 913 182 205 | Fax: (0034) 917 983 168  
E-Mail: [info@nklbudo.es](mailto:info@nklbudo.es) | Web: <http://www.noris.es>



## AULA DE FORMACIÓN PERMANENTE Y ACTUALIZACIÓN DE WUSHU 17/18

|  |                         |                                      |
|--|-------------------------|--------------------------------------|
| <b>AULA TEÓRICA 1</b>                                      | <b>7/10/2017 mañana</b> | Profesor: Javier Herráiz / Rosa Rojo |
| <b>HISTORIA DEL WUSHU HASTA NUESTROS DÍAS</b>              |                         |                                      |
| <b>ESQUEMA GENERAL DE ESTILOS HASTA LA FECHA</b>           |                         |                                      |
| <b>CLASE PRÁCTICA 1</b>                                    |                         | <b>3 HORAS</b>                       |
| <b>METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO: CLASE DE WUSHU TIPO.</b> |                         |                                      |

|   |                        |                                      |
|---|------------------------|--------------------------------------|
| <b>AULA TEÓRICA 2</b>                         | <b>7/10/2017 tarde</b> | Profesor: Javier Herráiz / Rosa Rojo |
| <b>TAIJI: HISTORIA, EVOLUCIÓN Y ESTILOS</b>   |                        |                                      |
| <b>CLASE PRÁCTICA 2</b>                       |                        | <b>3 HORAS</b>                       |
| <b>TAIJI: PASO VACÍO, POSICIONES BÁSICAS.</b> |                        |                                      |

|   |                         |                                     |
|---|-------------------------|-------------------------------------|
| <b>AULA TEÓRICA 3</b>                     | <b>4/11/2017 mañana</b> | Profesor: Rafael Casala / Rosa Rojo |
| <b>SANDA Y QINDA : REGLAMENTACIÓN</b>     |                         |                                     |
| <b>CLASE PRÁCTICA 3</b>                   |                         | <b>3 HORAS</b>                      |
| <b>TÉCNICAS BÁSICAS DE SANDA Y QINGDA</b> |                         |                                     |

|  |                        |                                      |
|--|------------------------|--------------------------------------|
| <b>AULA TEÓRICA 4</b>  | <b>4/11/2017 tarde</b> | Profesor: Javier Herráiz / Rosa Rojo |
| <b>WUSHU TRADICIONAL. Resumen general de estilos y contenido</b> |                        |                                      |
| <b>CLASE PRÁCTICA 4</b>  |                        | <b>3 HORAS</b>                       |
| <b>TÉCNICAS BÁSICAS DEL BOXEO DEL SUR: NANQUAN</b>               |                        |                                      |

|   |                         |                                  |
|---|-------------------------|----------------------------------|
| <b>AULA TEÓRICA 5</b>                                       | <b>2/12/2017 mañana</b> | Profesor: Juan Pérez / Rosa Rojo |
| <b>ARBITRAJE. PROTOCOLO Y NORMATIVA</b>                     |                         |                                  |
| <b>CLASE PRÁCTICA 5</b>                                     |                         | <b>3 HORAS</b>                   |
| <b>ÁRBITRO: SALIDA A TAPIZ, ACTITUD, PROTOCOLO, IMAGEN.</b> |                         |                                  |

|   |                        |                                      |
|---|------------------------|--------------------------------------|
| <b>AULA TEÓRICA 6</b>   | <b>2/12/2017 tarde</b> | Profesor: Javier Herráiz / Rosa Rojo |
| <b>ARMAS DE WUSHU</b>   |                        |                                      |
| <b>CLASE PRÁCTICA 6</b>   |                        | <b>3 HORAS</b>                       |
| <b>TÉCNICAS BÁSICAS DEL PALO Y LANZA DE NORTE. GUNSHU / QIANSHU</b> |                        |                                      |

|                                     |  |                                      |
|-------------------------------------|--|--------------------------------------|
| <b>AULA TEÓRICA 7</b>               |  | Profesor: Javier Herráiz / Rosa Rojo |
| <b>QIGONG. TEORÍA Y FUNDAMENTOS</b> |  |                                      |
| <b>CLASE PRÁCTICA 7</b>             |  | <b>3 HORAS</b>                       |
| <b>MOVIMIENTOS DE QIGONG</b>        |  |                                      |

|  |  |                                      |
|--|--|--------------------------------------|
| <b>AULA TEÓRICA 8</b>                                  |  | Profesor: Javier Herráiz / Rosa Rojo |
| <b>QINNA: CONOCIMIENTOS BÁSICOS</b>                    |  |                                      |
| <b>CLASE PRÁCTICA 8</b>                                |  | <b>3 HORAS</b>                       |
| <b>QINNA (DEFENSA PERSONAL). Principales técnicas.</b> |  |                                      |

|  |  |                                    |
|--|--|------------------------------------|
| <b>AULA TEÓRICA 9</b>                          |  | Profesor: J.C. Serrato / Rosa Rojo |
| <b>TUI SHOU. CONCEPTOS BÁSICOS DE TUI SHOU</b> |  |                                    |
| <b>CLASE PRÁCTICA 9</b>                        |  | <b>3 HORAS</b>                     |
| <b>TÉCNICAS BÁSICAS DE TUI SHOU</b>            |  |                                    |

|   |  |                                      |
|---|--|--------------------------------------|
| <b>AULA TEÓRICA 10</b>  |  | Profesor: Javier Herráiz / Rosa Rojo |
| <b>MERIDIANOS Y PUNTOS VITALES</b>                                |  |                                      |
| <b>CLASE PRÁCTICA 10</b>  |  | <b>3 HORAS</b>                       |
| <b>LOCALIZACIÓN ANATÓMICA DE LOS PUNTOS VITALES FUNDAMENTALES</b> |  |                                      |

|  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| <b>AULA TEÓRICA 11</b>   | Profesor: Javier Herráiz / Rosa Rojo |
| <b>WUSHU INTERNO - WUSHU EXTERNO</b>                                   | <b>3 HORAS</b>                       |
| <b>CLASE PRÁCTICA 11</b>   |                                      |
| <b>TÉCNICAS BÁSICAS DEL SABLE Y ESPADA DEL NORTE. DAOSHU / JIANSHU</b> |                                      |

|  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| <b>AULA TEÓRICA 12</b>   | Profesor: Javier Herráiz / Rosa Rojo |
| <b>METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO</b>   | <b>3 HORAS</b>                       |
| <b>FATIGA, SISTEMAS ENERGÉTICOS, NUTRICIÓN... EN EL WUSHU DE COMPETICIÓN</b> |                                      |
| <b>CLASE PRÁCTICA 12</b>   |                                      |
| <b>TÉCNICAS BÁSICAS DEL PALO Y SABLE DEL SUR. NANDAO / NANGUN</b>            |                                      |