



## CIRCULAR Nº 36 DE FECHA 24 DE ENERO DE 2017

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

Se convocan para esta temporada 2016-2017 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 6 cursos teórico-prácticos repartidos en 6 meses, con un desarrollo de 4 horas cada uno de ellos.

Todos los deportistas, a partir de cinturón marrón, podrán acceder a un grado superior (solo aplicable a 1º 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 Múltiple del C.S.D. Avda. de Martín Fierro s/nº (Madrid).

**FECHA Y HORARIO:** Sábado 18 de marzo de 10:00 a 12:00 horas Aula y de 12:00 a 14:00 horas en Tatami.

**PARTICIPANTES:** Podrán participar todos los cinturones marrones 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:** 20 € 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 2016-2017, tendrán una bonificación del 50% en la cuota de inscripción.

**INSCRIPCIONES:** Hasta el miércoles **15 de marzo**, 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.

**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 2016-2017, 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 hioras c/u)	Licencias
1 años de marrón	Para 1º	1	6	3 seguidas o 5 alternas



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

### AULA TEÓRICA 1

Profesor: Javier Herráiz

HISTORIA DEL WUSHU HASTA NUESTROS DÍAS

ESQUEMA GENERAL DE ESTILOS HASTA LA FECHA

FONÉTICA DEL MANDARÍN ADAPTADA A LA TERMINOLOGÍA DE WUSHU

WUSHU MODERNO: conocimiento y estatus actual del Wushu hoy en día

2 HORAS

### CLASE PRÁCTICA 1

METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO: CLASE DE WUSHU TIPO.

2 HORAS

### AULA TEÓRICA 2

Profesor: Javier Herráiz

WUSHU TRADICIONAL: Resumen general de estilos y contenidos

2 HORAS

### CLASE PRÁCTICA 2

TÉCNICAS BÁSICAS DE WUSHU MODERNO (NORTE Y SUR).

2 HORAS

### AULA TEÓRICA 3

Profesor: Javier Herráiz / Wael Jarrah

ARMAS DE WUSHU

WUSHU INTERNO - WUSHU EXTERNO

TAIJI: historia, evolución, estilos

QIGONG. Sistemas: duro y blando

PUNTOS VITALES

2 HORAS

### CLASE PRÁCTICA 3

ARMA CORTA Y LARGA: ESPADA, SABLE, PALO Y LANZA

TAIJI: PASO VACÍO, POSICIONES BÁSICAS.

2 HORAS

### AULA TEÓRICA 4

Profesor: Almudena de las Heras

ARBITRAJE. Protocolo y normativa

2 HORAS

### CLASE PRÁCTICA 4

ÁRBITRO: SALIDA A TAPIZ, ACTITUD, PROTOCOLO, IMAGEN.

2 HORAS

### AULA TEÓRICA 5

Profesor: Rafael Casala

QINNA: Conocimientos básicos

SANDA: Conocimientos básicos

2 HORAS

### CLASE PRÁCTICA 5

QINNA (DEFENSA PERSONAL). Principales técnicas.

2 HORAS

### AULA TEÓRICA 6

Profesor: Javier Herráiz/ José M<sup>º</sup> Guardiola

PSICOLOGÍA Y METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO

ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO PARA EL DESARROLLO DEL GUERRERO DE WUSHU

COMPONENTES DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LAS ARTES MARCIALES

SISTEMAS ENERGÉTICOS

LA FATIGA EN EL WUSHU DE COMPETICIÓN

2 HORAS

WUSHU DE COMPETICIÓN: sesión de entrenamiento tipo de alto rendimiento

PRESENTACIÓN PROGRAMA TÉCNICO DE NANDU Y ACROBACIAS

### CLASE PRÁCTICA 6

ACROBACIAS: SALTOS Y EJERCICIOS DE SUELO.

2 HORAS



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>





FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.  
ENTIDAD DEPORTIVA DE UTILIDAD PÚBLICA  
C.I.F. G-79126306  
[www.fmjudo.net](http://www.fmjudo.net)

P.D.M. VILLAVICIOSA DE ODÓN  
C/ León, nº 59  
28670-VILLAVICIOSA DE ODÓN  
Teléfonos: 91 616 60 27  
FAX: 91 616 69 59

## HOJA DE INSCRIPCIÓN

D. \_\_\_\_\_, Entrenador Titulado y Colegiado  
por la Federación \_\_\_\_\_, autoriza al Judoka:

D.: \_\_\_\_\_

Con domicilio en C/ \_\_\_\_\_ C.P. \_\_\_\_\_

Población \_\_\_\_\_ Provincia \_\_\_\_\_

NIF \_\_\_\_\_ Fecha de nacimiento \_\_\_\_\_

Tno.: \_\_\_\_\_ e.mail: \_\_\_\_\_

Licencia federativa: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Grado de Judo: \_\_\_\_\_ Titulación Docente de Judo: \_\_\_\_\_

del Club Homologado \_\_\_\_\_, a participar en las jornadas de Aula de  
Formación Permanente para Pase de Grado:

• sábado mañana \_\_\_\_\_ sábado tarde \_\_\_\_\_ (marcar con una X)  
como:

- Profesor/Árbitro/Voluntario de judo afiliado 2016/17: \_\_\_\_\_ (10€/jornada)
- Candidato a pase de grado, con licencia 2016/17 \_\_\_\_\_ (20€/jornada)

Para ello remito al fax: 91 616.69.59 ó al correo electrónico: [escuela@fmjudo.net](mailto:escuela@fmjudo.net) el Visto Bueno de mi Federación Autónoma (como que tengo tramitada toda la documentación necesaria para el pase de grado al que opto, así como el pago de las tasas estipuladas), junto a esta hoja de inscripción y el resguardo de la transferencia bancaria por el importe de.....€ a la cuenta de la Federación Madrileña de Judo y D.A.:

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

En \_\_\_\_\_, a \_\_\_\_\_, de \_\_\_\_\_ 201\_\_

Firma del Profesor:

Firma del Alumno

" En cumplimiento de lo previsto en la Ley Orgánica 15/1999 de 13 de diciembre de Protección de Datos de Carácter Personal, le comunicamos que los datos que nos ha facilitado, constan en un fichero de titularidad de Federación Madrileña de Judo y Deportes Asociados a los efectos de mantener el contacto con Ud. Si quiere saber qué información disponemos de Ud, modificarla o en su caso, cancelarla, puede hacerlo en la siguiente dirección Calle León, 59 - 28670 Villaviciosa de Odón."



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>

