

### EXAMEN: APLICACIÓN-CAPACIDADES.

El alumno aplicará en un combate predeterminado defensas simples, tanto contra ataques de puño como contra patadas ambos ataques aleatorios (mínimo 1 minuto).

Llevará guantillas, espinilleras y coquilla.

Deberá observarse una cierta predisposición al autocontrol no golpeando más de lo necesario.

Distinguir entre respiración abdominal y respiración intercostal.

Adoptar en estático una correcta alineación corporal de pie y sentado.

### EXAMEN: APLICACIÓN-CAPACIDADES.

El alumno aplicará en un combate predeterminado defensas simples y dobles, tanto contra ataques de puño como contra patadas, ambos ataques aleatorios (mínimo 2 minutos).

En algunos casos del combate aplicará una defensa 1º respuesta, una defensa simple, una defensa doble.

Llevará guantillas, espinilleras y coquilla.

Deberá observarse una cierta predisposición al autocontrol no golpeando más de lo necesario.

Ejecutar 10 sentadillas y 10 extensiones con técnica adecuada. (Alineación postural, adecuada activación cadenas musculares)

### EXAMEN: APLICACIÓN-CAPACIDADES.

El alumno aplicará en un combate predeterminado defensas simples y dobles, tanto contra ataques de puño como contra patadas, ambos ataques aleatorios (mínimo 2 minutos).

En algunos casos del combate aplicará una defensa 1º respuesta, una defensa simple, una defensa doble, una defensa conduciendo y alguna finalización.

Llevará guantillas, espinilleras y coquilla.

Deberá observarse una cierto autocontrol no golpeando más de lo necesario.

Podrá ejecutar 20 sentadillas con técnica perfecta, asimismo 15 extensiones manteniendo la alineación postural y sincronizado con la respiración.

Realizar la rutina 1 de suelo de forma correcta.

Alcanzar el nivel 1 de bastón.

### EXAMEN: APLICACIÓN-CAPACIDADES.

El alumno aplicará en un combate predeterminado defensas simples y dobles, tanto contra ataques de puño como contra patadas, ambos ataques aleatorios (mínimo 2 minutos).

En algunos casos del combate aplicará una defensa 1º respuesta, una defensa simple, una defensa doble, una defensa conduciendo y alguna finalización.

Combate predeterminado con defensas acolchadas, se aplicaran los golpes y defensas del programa, escenificando situaciones de menos peligrosas a más, debiendo elegir que guardias y golpes emplear según el contexto.

Llevará guantillas, espinilleras y coquilla.

Deberá observarse autocontrol no golpeando más de lo necesario y adaptándose a la situación.

Realizar correctamente alguno de los siguientes ejercicios de tracción: dominada 5 repeticiones, remo en trx 12 repeticiones, remo con barra 10 repeticiones. Adecuada activación de la cintura escapular además de lo exigido en los grados anteriores.

Rutina 2 de suelo.

Alcanzar el nivel 2 de bastón.

### EXAMEN: APLICACIÓN-CAPACIDADES.

El alumno aplicará en un combate predeterminado defensas simples y dobles, tanto contra ataques de puño como contra patadas, ambos ataques aleatorios (mínimo 2 minutos).

Llevará guantillas, coquilla y espinillera, además cinturón de servicio. En algunos casos del combate aplicará una defensa 1º respuesta, una defensa simple, una defensa doble, una defensa conduciendo y alguna finalización. Llegado el momento que marque el instructor finalizará la

técnica con un engrilletamiento, levantar al detenido y una conducción a zona determinada.

Combate predeterminado con defensas acolchadas, se aplicaran los golpes y defensas del programa, escenificando situaciones de menos peligrosas a más, debiendo elegir que guardias y golpes emplear según el contexto.

Defenderse en un ataque múltiple de cuchillo sin recibir estocadas letales, aumentando la distancia y golpeando al adversario.

Deberá observarse autocontrol, empleo de respiraciones tácticas y mirar a los lados en los momentos adecuados. No golpea más de lo necesario y se adapta a la situación.

Alcanzar:

- Nivel 1 de suelo
- Nivel 3 de bastón.
- Nivel 1 de cuchillo

## **EXAMEN: APLICACIÓN-CAPACIDADES**

El alumno aplicará en un combate predeterminado defensas simples y dobles, tanto contra ataques de puño como contra patadas, ambos ataques aleatorios (mínimo 2 minutos).

En algunos casos del combate aplicará una defensa 1º respuesta, una defensa simple, una defensa doble, una defensa conduciendo y alguna finalización. Llegado el momento que marque el instructor finalizará la técnica con un engrilletamiento, levantar al detenido y una conducción a zona determinada.

Combate predeterminado con defensas acolchadas, se aplicaran los golpes y defensas del programa, escenificando situaciones de menos peligrosas a más, debiendo elegir que guardias y golpes emplear según el contexto.

Defenderse en un ataque múltiple de cuchillo sin recibir estocadas letales, aumentando la distancia y golpeando al adversario. Reducir a un asaltante con cuchillo, desarmar en inmovilizar, en un ataque aleatorio, en un combate predeterminado.

Partiendo de una posición desfavorable en suelo con el adversario montado encima o a un lado, con estrangulación, debe ponerse de pie y coger distancia de seguridad y guardia.

Llevará guantillas, espinilleras y coquilla.

Deberá observarse un ESTRICTO autocontrol no golpeando más de lo necesario y adaptándose a la situación

Alcanzar:

- Nivel 2 de suelo
- Nivel 2 de cuchillo

### EXAMEN: APLICACIÓN-CAPACIDADES

El alumno aplicará en un combate predeterminado defensas simples y dobles, tanto contra ataques de puño como contra patadas, ambos ataques aleatorios (mínimo 2 minutos).

En algunos casos del combate aplicará una defensa 1º respuesta, una defensa simple, una defensa doble, una defensa conduciendo y alguna finalización. Llegado el momento que marque el instructor finalizará la técnica con un engrilletamiento, levantar al detenido y una conducción a zona determinada.

Combate predeterminado con defensas acolchadas, se aplicaran los golpes y defensas del programa, escenificando situaciones de menos peligrosas a más, debiendo elegir que guardias y golpes emplear según el contexto.

Defenderse en un ataque múltiple de cuchillo sin recibir estocadas letales, aumentando la distancia y golpeando al adversario. Reducir a un asaltante con cuchillo, desarmar en inmovilizar, en un ataque aleatorio, en un combate predeterminado.

Alcanzar:

Nivel 3 de suelo.

Nivel 3 de cuchillo.