



## EXAMEN CINTURON NARANJA

Nombre		Tiempo Entrenamiento	
Edad		Profesor	Nelson Manetti
Fecha		Lugar	Gimnasio Camp fit

### ANTECEDENTES EXAMEN

El siguiente examen esta diseñado para estudiantes que lleven 8 meses de entrenamiento en adelante, pudiendo existir si el profesor asi lo decide que alguie este preparada antes de los 4 meses para rendir el siguiente examen, como también decidir si alguien aun no está preparada para rendir el examen cumpliendo con los 4 meses.

El examen tiene un costo de \$30.000 pesos, el cual es para diplomas y cinturones.

Las fechas serán estipuladas por el profesor con anticipación. Existirá solo una fecha para realizar el examen, pero en casos especiales, se podrán dividir en dos fechas.

La vestimenta es polera color negro, short o pantalón negro, si tuviesen vestimenta de escuela es obligación vestirla para el examen.

### EVALUACIÓN

La evaluación se dividirá en parte teorica, técnica-táctico, uso de implementos y físico

Se harán 8 preguntas sobre la historia del kickboxing y conocimientos musculares y oseos

### ITEM TÉCNICO-TÁCTICO

Descripcion	cantidad	duración	Aprueba
Sombra Boxeo	2	60 seg	Si. No.
Sombra Kickboxing	2	60 seg	Si. No.

Acá se demostrará el conocimiento de las posiciones, así como desplazamiento, rotaciones y combinaciones, ejecutando ejercicios combinados de manos y piernas.

Descripcion	cantidad	duración	Aprueba
Saco	2	1 min	Si. No.
Trabajo de escudos y focos	4	2 min	Si. No.
Trabajo de Gobernadoras	4	2 min	Si. No.

El trabajo con el saco, ejecutando movimientos de manos y piernas combinados, dejando solo los intervalos de tiempos necesarios, para los cambios de ritmo, así como posicionamientos y vuelta a las combinaciones. El trabajo con los implementos es un ejercicio que el profesor dará en el momento.

### EJERCICIOS A EJECUTAR

\* Ejecutar golpes de puño que contengan jab, recto, cruzado, uppercut y ganchos.

\* Golpes de pies, que contengan, low kick, middle kick, high kick, front kick, back kick y rodillas.

\* Ejecutar 5 combinaciones mezclando los golpes ya mencionados más bloqueos.



### SPARRING

Descripcion	cantidad	duración	Aprueba
Sparring	1	2 min	Si. No.

Este apartado podrá ser sustituido por otro ejercicio por el examinador.  
Nota.- Cada aspirante realizará los asaltos según las reglas de competición del KickBoxing. El asalto será de puño-pierna y rodillas. No estará permitido el contacto pleno, se realizara un combate en el que se puntuara el trabajo de ataque como el de defensa.

### ITEM FÍSICO

Descripcion	cantidad	duración	Aprueba
Abdominales	200	2 min	Si. No.
Burpees	50	2 min	Si. No.
Cuerda	1	3 min	Si. No.
Flexiones	80	1 min	Si. No.
Sentadillas con salto	100	1,5 min	Si. No.

**"La vida es como montar en bicicleta. Para mantener el equilibrio tienes que avanzar".  
Albert Einstein.**