



FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.
ENTIDAD DEPORTIVA DE UTILIDAD PÚBLICA
C.I.F. G-79126306
www.fmjudo.net

Pabellón de Judo Francisco Valcárcel
C/ León, nº 59
28670-VILLAVICIOSA DE ODÓN
Teléfono: 91 616 60 27

CIRCULAR Nº 95 DE FECHA 24 DE MAYO DE 2024

ASUNTO: STAGE INTERNACIONAL WUSHU

Se convoca este Stage Internacional de Wushu que se celebrará en Madrid bajo las siguientes condiciones.

LUGAR: Pabellón Múltiple del Consejo Superior de Deportes. C/ Obispo Trejo, nº 1, 28040 MADRID

FECHA: jueves 4, viernes 5 y sábado 6 de julio de 2024.

PRECIO: Senior (+18 años) 55€ y Junior y Cadete (-18 años) 30€.

INSCRIPCIONES: **Hasta las 13:00 horas del martes 2 de julio,** se enviará la hoja de inscripción junto con el justificante de pago, en el mismo se indicará el nombre del deportista y en el concepto "WUSHU STAGE", a la dirección de correo escuela@fmjudo.net.

El pago se realizará en la cuenta de la Federación Madrileña de Judo y D.A.

- **Ibercaja: IBAN 81 2085 8024 93 0330098221.**

PARTICIPANTES: Podrán participar todos los deportistas que lo deseen y que tengan su licencia de Wushu en vigor, los participantes pertenecientes a otras autonomías deberán solicitar el visto bueno a su federación y enviarlo junto con la inscripción y el pago.

EQUIPACIÓN: Cada deportista deberá llevar su propia equipación.

- **Taolu:** pantalón de entrenamiento y camiseta del Dpto y/o Club, así como las armas de Taolu.
- **Sanda:** pantalón, camiseta de Sanda, casco de Sanda, protecciones, guantes, etc.

TÉCNICOS DE TAOLÚ:

- **JOSÉ M^a GUARDIOLA:** Miembro de la Comisión Nacional, Maestro Entrenador Nacional y 6º dan de Wushu, ex miembro del Equipo Nacional. Entrenador de Wushu del CAR Madrid y Coordinador del Stage.
- **VICTOR DE LA PLAZA:** Miembro del Equipo Nacional, Campeón de España y 7º puesto (diploma) en el Cto. del Mundo Dallas 2023.
- **DAN RÍO:** Miembro de la Comisión Nacional, Doctor en Educación Física y ex miembro del Equipo Nacional.
- **SAMI BEN MAHMOUD:** Entrenador equipo suizo de Wushu, Medallista en el Cto. de Europa y Mundiales, especialista en Nanquan, Nandao y Nangun.



FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.
ENTIDAD DEPORTIVA DE UTILIDAD PÚBLICA
C.I.F. G-79126306
www.fmjudo.net

Pabellón de Judo Francisco Valcárcel
C/ León, nº 59
28670-VILLAVICIOSA DE ODÓN
Teléfono: 91 616 60 27

TÉCNICOS DE SANDA:

- **RAMÓN QUINA:** Miembro de la Comisión Nacional, Maestro Entrenador Nacional y 4º dan, ex miembro del Equipo Nacional, Campeón de Europa y Subcampeón del Mundo en Roma.
- **ANDRÉ FANDIÑO:** Ex miembro del Equipo Nacional y 3º dan, bronce en el Cto del Mundo 2017. Licenciado en Ciencias del Deporte.

TÉCNICOS ESTILO TRADICIONAL: BAJIQUAN:

- **JUAN CARLOS SERRATO: Maestro Entrenador Nacional y 6º dan de Wushu.**
Gran investigador y autor de numerosas publicaciones y libros de Wushu.

PROGRAMA:

jueves día 4:

- *Presentación 17:00*
- *Entrenamiento 17:30 a 20:30*
- Grupo cadete y junior Taolu
- Grupo Senior Taolu
- Grupo Bajiquan
- Grupo Sanda

viernes día 5:

- *Entrenamiento 10:00 a 12:00 y 16:00 a 18:00*
- Grupo cadete y junior Taolu
- Grupo Bajiquan
- *Entrenamiento 12:00 a 14:00 y 18:00 a 20:30*
- Grupo Senior Taolu
- Grupo Sanda



FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.
ENTIDAD DEPORTIVA DE UTILIDAD PÚBLICA
C.I.F. G-79126306
www.fmjudo.net

Pabellón de Judo Francisco Valcárcel
C/ León, nº 59
28670-VILLAVICIOSA DE ODÓN
Teléfono: 91 616 60 27

sábado día 6:

Reunión - Taller para Taolu: Fuerza y Prevención para la Alta Competición (aula + sala de pesas 10:00 a 14:00 horas).

Técnico: Dan Río.

Entrenamiento 10:00 a 12:00 y 16:00 a 18:00

- Grupo **cadete y junior Taolu**
- Grupo **Bajiquan**

Entrenamiento 12:00 a 14:00 y 18:00 a 20:30

- Grupo Senior Taolu
- Grupo Sanda

Reunión – **Encuentro de Entrenadores de Sanda:**

Innovación adaptada a la Normativa y Desarrollo Conjunto de Talentos → Proyecto SMART-Sanda
(aula + sala de pesas 16:00 a 20:00).

Técnico: Ramón Quina & Dan Río (coordinador)

1. TALLERES TEÓRICO-PRÁCTICOS para Profesores, Entrenadores y Atletas.

Fuerza y Prevención para la Alta Competición:

Se desarrollará un taller dedicado exclusivamente a la preparación física para la competición y prevención de lesiones el sábado por la mañana de 10:00 a 14:00. (Aula y Sala de pesas)

Fundamento del Taller:

Basado en los trabajos y los exitosos rendimientos del equipo nacional en los últimos años, este taller se centra en las técnicas y metodologías que han sido clave para el desarrollo de nuestros atletas de élite. Además, este enfoque constituye la base del programa de formación de talentos y el proyecto de DAKAR 2026, asegurando que nuestras futuras generaciones de competidores cuenten con la mejor preparación posible para alcanzar el éxito en el ámbito internacional.

Encuentro Nacional de Entrenadores de Sanda: Innovación Normativa y Desarrollo Conjunto de Talentos → Proyecto SMART-Sanda

- **Objetivo:** Crear un espacio de intercambio de ideas y estrategias con el fin de actualizar la metodología de trabajo a las normativas del Sanda y diseñar un proyecto colaborativo para la identificación y desarrollo de nuevos talentos. Este encuentro busca armonizar la evolución del Sanda con las exigencias del panorama competitivo internacional, promoviendo un crecimiento sostenido y de calidad de nuestra disciplina de combate.



S – Sostenibilidad: Desarrollar estrategias y metodologías que aseguren el crecimiento continuo y sostenible del Sanda, adaptándose a los cambios en la normativa y las exigencias internacionales.

M – Mejora Continua: Implementar un sistema de evaluación y feedback constante para optimizar las técnicas de combate, entrenamientos y tácticas, promoviendo la excelencia en cada aspecto del Sanda.

A – Adaptabilidad: Fomentar la capacidad de adaptarse a las nuevas normativas y estilos de combate, asegurando que los atletas y entrenadores estén siempre preparados para competir al más alto nivel.

R – Rendimiento: Enfocarse en mejorar el rendimiento de los atletas a través de entrenamientos específicos, preparación física y mental, y técnicas avanzadas de combate.

T – Talento: Crear un programa integral para la identificación y desarrollo de nuevos talentos en el Sanda, proporcionando los recursos y el apoyo necesarios para alcanzar su máximo potencial.

Este encuentro tiene como propósito reunir a los entrenadores para compartir ideas, conocimientos y estrategias, con el fin de fortalecer la comunidad de Sanda y asegurar su éxito en el ámbito competitivo internacional.

El encuentro nacional de Entrenadores de Sanda no tendrá coste para los Entrenadores ASISTENTES ÚNICAMENTE AL ENCUENTRO. En caso, de que participen en el STAGE, el coste será el mismo que el resto de participantes.

En ambos talleres pueden participar los deportistas inscritos en el stage que lo deseen.

2. TAOLU:

Grupo cadete y junior: 1 set y 3 set Taolu internacional de Nanquan y 1 set y 3 set Taolu internacional de Changquan. (1 set y/o 3 set dependerá del nivel del deportista).

Grupo senior: Taolu libre y/o internacionales.

3. SANDA:

Grupo Sanda:

- **Trabajo de Sanda:** Perfeccionamiento de habilidades específicas de combate.
- **Estrategias de Combate:** Desarrollo de tácticas avanzadas para superar oponentes.
- **Proyecciones y Contras:** Técnicas de lanzamiento y defensa contra ataques.
- **Pateo Rápido:** Ejercicios para mejorar la velocidad y precisión de las patadas con el objetivo de acumular puntos.
- **Comunicación con el Coach:** Fomentar una comunicación clara y efectiva con el entrenador durante los combates.
- **Técnicas de Boxeo Chino para competición:** Integración de movimientos y técnicas propias del boxeo chino en el combate de Sanda.



FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.
ENTIDAD DEPORTIVA DE UTILIDAD PÚBLICA
C.I.F. G-79126306
www.fmjudo.net

Pabellón de Judo Francisco Valcárcel
C/ León, nº 59
28670-VILLAVICIOSA DE ODÓN
Teléfono: 91 616 60 27

4. BAJIQUAN (Taolu superior)

Se trata de un estilo originario de la provincia de Hebei, en el norte de China. Despliega una gran cantidad de golpes explosivos de muy corto alcance, enfatizando golpes con los codos, rodillas, hombros y cadera. Es un estilo marcial que se ha desarrollado por todo el mundo y que puede ser practicado a cualquier edad y condición física.

ORGANIZACIÓN TAOLU / TRADICIONAL / SANDA:

SAMI BEN: 1 Set y 3 Set Nanquan + Trabajo senior

DAN RÍO: Preparación física + Trabajo Senior

VICTOR DE LA PLAZA: 1 Set y 3 Set Changquan

JUAN CARLOS SERRATO: Bajiquan

RAMÓN QUINA: Sanda

ANDRÉ FANDIÑO: Sanda

DAN RÍO: Taller Entrenadores (Sala de Pesas y Aula)



FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.
ENTIDAD DEPORTIVA DE UTILIDAD PÚBLICA
C.I.F. G-79126306
www.fmjudo.net

Pabellón de Judo Francisco Valcárcel
C/ León, nº 59
28670-VILLAVICIOSA DE ODÓN
Teléfono: 91 616 60 27

HOJA DE INSCRIPCIÓN:

"STAGE INTERNACIONAL WUSHU"

D.: _____ DNI _____ fecha de nacimiento _____

con domicilio en C/ _____ C.P. _____

Ciudad _____ Provincia _____

Tno.: _____ Móvil _____ e-mail _____

Fed. Autonómica _____ Club _____

Licencia Nacional _____ de fecha _____ C.N. ____ Dan _____ de fecha _____

CNR (Código Nacional RFEJYDA) _____

Solicita ser inscrito en el **STAGE INTERNACIONAL WUSHU:**

- **Senior (+ 18 años) _____ 55€:**
- **Junior y Cadete (-18 años) _____ 30€**

En _____ a _____ de _____ de 2024.

Vº Bº EL PRESIDENTE

El interesado,

FEDERACIÓN _____