



FEDERACION NACIONAL DE KICK BOXING A.C.

SEGUNDA CONCENTRACIÓN DE ATLETAS DE KICKBOXING 2019, RUMBO A LOS CAMPEONATOS MUNDIALES DE LA ESPECIALIDAD.

COMISIÓN TÉCNICA DE SELECCIONES NACIONALES

Con fundamento en la Normatividad para Selecciones Nacionales, La Federación Nacional de Kick Boxing México A.C. (FENAKIB), WAKO México en coordinación con la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (CONADE).

CONVOCA

A través de las Asociaciones Estatales, a los atletas afiliados a FENAKIB a participar en la segunda concentración para Seleccionados Nacionales que participarán en los:

- **Campeonatos Mundiales de Kickboxing a realizarse en:**
 - Sarajevo, Bosnia & Herzegovina 19 27 de Octubre de 2019. (Light Contact, Low Kick & K1)
 - Antalya, Turquía 23 de Noviembre al 1° de Diciembre de 2019. (Point Fighting, Full Contact, Kick Light & Musical Forms)

Lugar y Fecha: Añil 550, Granjas México, C.P. 08400, Ciudad de México, CDMX.
Del 25 al 28 de julio de 2019.

Bases.

Podrán participar pre-clasificados en las modalidades de Tatami:

Point Fighting.

Light Contact.

Kick Light.

Formas Musicales.

Modalidades de Ring:

Low Kick.

Full Contact.

K1.

Participantes: Seleccionados Nacionales.

Entrenadores: Que deseen ser acreditados como Coach en el Campeonato Mundial.

Objetivo: Evaluar a los atletas pre-seleccionados nacionales en las áreas de Psicología, Nutrición, Físico Atlético y Técnico Táctica mediante la aplicación de diversas pruebas y análisis, así como elaborar un plan de preparación individual física y nutricional al cual el atleta y su entrenador deberá dar seguimiento.



FEDERACION NACIONAL DE KICK BOXING A.C,

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

JUEVES 25 DE JULIO DE 2019

HORARIO	ACTIVIDAD (DESCRIPCIÓN)	LUGAR
7:00 a 8:00	Arribo de deportistas al CNAR y asignación de dormitorios.	CNAR
8:00 a 9:00	Desayuno.	Comedor CNAR
9:15 a 10:00	Charla técnica con deportistas y entrenadores sobre las evaluaciones de la concentración y seguimiento rumbo al Campeonato Mundial.	Auditorio CNAR
11:00 a 13:00	Entrenamiento técnico-táctico.	Pabellón de Combate
14:00 a 15:00	Comida.	Comedor CNAR
16:30 a 18:30	Entrenamiento técnico-táctico.	Pabellón de Combate
18:30 a 19:30	Charla sobre Institucionalidad.	Auditorio CNAR
20:00 a 21:00	Cena.	Comedor CNAR

VIERNES 26 DE JULIO DE 2019

HORARIO	ACTIVIDAD (DESCRIPCIÓN)	LUGAR
7:00 a 9:30	Pruebas Antropométricas (% masa grasa y Magra, Presentarse limpios y en ayunas)	Nutrición CNAR
9:30 a 10:30	Desayuno ligero.	Comedor CNAR
11.00 a 13:30	Entrenamiento técnico-táctico.	Pabellón de Combate
13:00 a 14:30	Comida.	Comedor CNAR
15:30 a 17:30	Evaluación Biomecánica.	Pabellón de Combate
17:30 a 19:30	Entrenamiento técnico-táctico.	Pabellón de Combate
19:30 a 20:30	Cena.	COMEDOR CNAR



FEDERACION NACIONAL DE KICK BOXING A.C.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

SÁBADO 27 DE JULIO DE 2019

HORARIO	ACTIVIDAD (DESCRIPCIÓN)	LUGAR
7:00 a 8:00	Pruebas de plataforma y fuerza relativa.	Pabellón de Combate
8:00 a 9:00	Desayuno ligero.	Comedor CNAR
9:30 a 10:00	Pruebas de velocidad y test T.	Auditorio CNAR
10:00 a 11:00	Consumo máximo de oxígeno.	Pabellón de Combate
11:00 a 13:00	Entrenamiento técnico-táctico.	Pabellón de Combate
13:30 a 14:30	Comida.	Comedor CNAR
15:00 a 16:30	Especial kick boxing test y láctate.	Pabellón de Combate
17:00 a 19:00	Entrenamiento técnico-táctico.	Pabellón de Combate
19:00 a 20:00	Cena.	Comedor CNAR
20:00 a 21:00	Examen de reglamento por especialidad.	Auditorio CNAR

Domingo 28 DE JULIO DE 2019

HORARIO	ACTIVIDAD (DESCRIPCIÓN)	LUGAR
7:30 a 8:30	Desayuno ligero.	Comedor CNAR
9:00 a 10:00	Pruebas de 1RM.	Gimnasio de pesas CNAR
10:00 a 12:00	Entrenamiento técnico-táctico.	Pabellón de Combate
12:00 a 13:00	Platica institucional.	Auditorio CNAR
13:30 a 14:30	Comida.	Comedor CNAR
14:30 a 15:15	Clausura de la segunda Concentración.	Auditorio CNAR
15:15 a 15:30	Despedida de atletas.	



FEDERACION NACIONAL DE KICK BOXING A.C.

REQUERIMIENTOS

Vestimenta: Los participantes deberán presentarse con cuatro juegos de ropa deportiva, shorts, traje de baño, gorra y goggles, toalla, playeras, pants y chamarra así como artículos de aseo personal e hidratación.

Equipo: Es indispensable presentarse con equipo completo de pelea, guantes, zapatos, espinilleras, cabezal, concha, bucal y coderas.

Entrenadores: Los entrenadores participarán en la capacitación para poder dar seguimiento al proyecto individual de los atletas y deberán presentarse en ropa deportiva así como cuaderno, lápiz y pluma para tomar notas.

Reglamento: Todos los asistentes a la concentración deberán observar y atender las disposiciones en materia de orden y disciplina que el CNAR dispone.
consulta: <http://cnar.gob.mx/>

Transitorios: Todos los casos no previstos en esta convocatoria serán resueltos por el Consejo Directivo de la Federación Nacional de Kickboxing A.C.

Cuautitlán Izcalli, Estado de México 04 de julio de 2019.



FEDERACION NACIONAL DE KICK BOXING A.C.

REQUERIMIENTOS

AREA	REQUERIMIENTO	OBSERVACIONES
NUTRICIÓN	44 ANTROPOMETRIAS Y PORCENTAJES DE GRASA Y DENSITOMETRIA	
HOSPEDAJE	44 ATLETAS	
	4 ENTRENADORES	
COMEDOR	4 X 48 DESAYUNOS	
	4 X 48 COMIDAS	
	3 X 48 CENAS	
PABELLON COMBATE	ACCESOS SEGÚN PROGRAMA	DOS A TRES POR DÍA
GIMNASIO DE PESAS	ACCESO SEGÚN PROGRAMA	DOMINGO 28 DE 9:00 A 10:00 AM.
ALBERCA	ACSESO A 44 ATLETAS	DOMINGO 28 DE 12:00 A 13:00 HRS.
AUDITORIO CNAR	ACCESO SEGÚN PROGRAMA	AUDITORIO PEQUEÑO
PISTA CNAR	ACCESO SEGÚN PROGRAMA	VIERNES 5:45 AM.
MANTENIMIENTO (PABELLON DE COMBATE)	DOS PANTALLAS PARA PROYECCTAR	VIERNES 25 DE 15:00 A 17:00 HRS.
MANTENIMIENTO (PABELLON DE COMBATE)	DOS MESAS Y EXTENCIONES PARA CONECTAR COMPUTADORAS Y CAÑON	