

Vi informiamo che DOMENICA 16 DICEMBRE c.a, presso l' Europ Center One di Camponogara, si terra una sezione d'esame per cinture nere e gradi FIKBMS per quanti interessati, siete pregati di prendere contatto con la sede regionale FIKBMS

in allegato modulo di richiesta esame e programma d'esame federale richiesto ....

DOMENICA 16 DICEMBRE ORE dalle 10,00 ALLE 12,00 SEDE EUROP CENTER  
CAMPONOGARA

**(sezione di esame per gradi –cinture e dan)**

SEDE REGIONALE FIKBMS – PALESTRA EUROP CENTER ONE

Piazza castellarò 37 Camponogara Venezia.

Arrivando dalla rovea girare per LUGHETTO – proseguire dritti per CALCROCI – quindi passare 2 semafori, al secondo semaforo proseguire dritti per CAMPONOGARA – al centro del paese di CAMPONOGARA svoltare prima a sx – avanti 50 mt sulla dx parcheggio.

Arrivando dall'autostrada a 4 – proseguire per dolo – al semaforo della chiesa svoltare a sx – a 200 mt semaforo svoltare a dx – proseguire dritti per circa 5 km – passare 3 semafori – centro paese – rotonda dritti per 50 mt - svoltare prima a dx – avanti 50 mt sulla dx parcheggio.

PER ULTERIORI INFORMAZIONI TEL. 041/4174712 [europcenter@hotmail.com](mailto:europcenter@hotmail.com)

**\*\*\*\* DARE ADESIONE ALL'ESAME ENTRO E NON OLTRE 13 DICEMBRE 2012\*\*\*\***

**LA RICHIESTA DOVRA' ESSERE PRESENTATA SU APPOSITO MODULO FEDERALE**

**SCARICABILE DAL SITO [www.fikbms.net](http://www.fikbms.net)**

CON L'OCCASIONE VI PORGO I MIEI PIU' CARI SALUTI

Allo scopo di uniformare e rendere l'esame piu' fluido, la commissione si è riunita stabilendo che gli esaminandi dovranno essere a conoscenza l'intero programma didattico F.I.KB, ma che l'esame sara' eseguito sulle seguenti combinazioni estratte dallo stesso programma, richieste a discrezione degli esaminatori.

Oltre a cio' verra' richiesto l'espletamento dell'intero programma delle tecniche di base, oltre alle specifiche di ogni grado, ( es: varie tesi, arbitraggio, piani alimentari ecc.)

#### IN GUARDIA LATERALE :

1. Blitz (dorso/diretto) + spostamento indietro + diretto post. Slittando in avanti
2. Calcio circolare doppiato con l'uncino + colpo con il dorso ant. + diretto post.
3. Calcio laterale abbinato a semi spostamento in diagonale/indietro + colpo col dorso + diretto post.
4. Calcio a uncino abbinato a semi spostamento in diagonale indietro + diretto post.
5. Calcio laterale al tronco (in slittamento) + uncino/circolare al viso (stessa gamba) + colpo di taglio interno post.

#### IN GUARDIA FRONTALE :

6. Gancio ant. + diretto post. + low kick ant. ( sul posto con piccolo slittamento in avanti,
7. Calcio ad ascia gamba ant. + diretto al corpo + low kick post. alla coscia
8. Diretto ant. Contemporaneamente ad assorbimento low kick con gamba avanti, + gancio post braccio dietro . avanzando + low kick
9. Calcio circolare ant. Saltato + calcio diretto all'indietro saltato in rotazione (entrambi in elevazione)
10. Calci circolari in serie slittando in avanti e differenziando il bersaglio (almeno 3) + blitz (dorso/diretto)
11. Passo indietro (ruotando) + calcio laterale in rotaz. (come difesa) + calcio diretto indietro con altra gamba
12. Passo indietro (ruotando) + calcio a uncino in rotaz. (come difesa) + calcio diretto indietro con altra gamba

#### IN GUARDIA FRONTALE :

13. Diretto post. + montante ant. + low Kick post.
14. Jab + diretto post. + switch/low kick ant. + calcio diretto all'indietro in rotazione
15. Schivata circolare a dx e gancio ant. al corpo + diretto post. al viso + low kick ant. Su interno coscia + diretto
16. Calcio frontale ant. tirato in slittamento + low kick post. (appoggio all'esterno) + low kick ant. + diretto al viso
17. Calcio circolare a gamba tesa post. + calcio circolare a gamba tesa post. in rotazione
18. Calcio circolare ant. con slittamento + calcio circolare a gamba tesa in rotazione e saltato

Combinazioni braccia gambe, minimo 4 tecniche con relativa spiegazione tattica e tecnica.

Proiezione eseguita con una trazione indietro della gamba anteriore posizionata dietro quella anteriore dello sparring.

Capacità di opporre parate, bloccaggi, deviazioni su tutte le tecniche conosciute  
Capacità di applicare semi spostamenti e spostamenti a tutte le tecniche conosciute. **\*\*\*\* Queste combinazioni possono essere preparate con uno sparring a scelta (anche della stessa palestra che non necessariamente debba sostenere l'esame)\*\*\*\***

Combattimento a vuoto,:  
1 minuto braccia  
1 minuto gambe  
1 minuto braccia gambe

**\*\*\*\*\* anche per i gradi che non prevedono la presentazione di tesi, consiglio di presentare un proprio programma scritto, allo scopo di poter fare domande su un proprio lavoro, diversamente la parte teorica si svolgerà su argomenti e lavori della commissione.\*\*\*\*\***

comm. Reg. veneto  
m° Luca Terrin

## **Da Cintura Marrone a Cintura Nera I° livello**

Programma tecnico (fondamentali)

TESI scritta dal Titolo:

*“La preparazione Tecnico/atletica per l'avviamento all'agonismo di un atleta di medio livello.”*

*PRINCIPI DI ANATOMIA GENERALE E CENNI STORICI*

## **Da Cintura Nera I° Livello a Cintura Nera II° e III° Livello e Superiore**

Programma tecnico (fondamentali)

TESI scritta dal Titolo:

*“La preparazione tecnico/atletica in previsione dei Campionati Italiani (Lavoro Cardiovascolare, Lavoro sulla Forza, Resistenza, Esplosività, e relativi test di valutazione del condizionamento atletico e tecnico).”*

*PRINCIPI DI ANATOMIA GENERALE E CENNI STORICI*

A DISPOSIZIONE PER QUALSIASI CHIARIMENTO CON L'OCCASIONE PORGO I MIEI SALUTI.  
comm. reg. veneto  
m° Luca Terrin

# **DAL IV° LIVELLO IN POI TESI LIBERA**