



PROGRAMMA D'ESAME UFFICIALE F.I.K.B.M.S. A CURA DEI MAESTRI CATTANEO SERGIO – TESTINO MARCO

GUANTO GIALLO

TECNICHE DI PUGNO

	Atleta 1	Atleta 2 (RISPOSTA)
1	<ul style="list-style-type: none"> • DIRETTO AL VISO BRACCIO AVANTI • GANCIO AL VISO BRACCIO AVANTI • MONTANTE AL VISO BRACCIO DIETRO • DIRETTO AL VISO STESSO BRACCIO 	→ SCHIVATA LATERALE → SCHIVATA IN ROTAZIONE → PARATA → PARATA
2	FINTA DI DIRETTO AL VISO BRACCIO DIETRO E MONTANTE AL VISO BRACCIO AVANTI	PARATA + MONTANTE AL VISO BRACCIO DIETRO
3	DIRETTO AL VISO BRACCIO DIETRO	DIRETTO D'INCONTRO AL CORPO BRACCIO DIETRO + MONTANTE AL VISO BRACCIO AVANTI
4	DIRETTO AL VISO BRACCIO DIETRO E GANCIO AL CORPO BRACCIO AVANTI	SCHIVATA E PARATA

TECNICHE DI PIEDE

	Atleta 1	Atleta 2 (RISPOSTA)
1	REVERS AL VISO GAMBA AVANTI + FOUETTE AL VISO STESSA GAMBA	SCHIVATA
2	SENZA RIPOSO FOUETTE BASSO GAMBA DIETRO E RITORNO IN GUARDIA + CHASSE' TOURNANT MEDIANO	SCHIVATE IN ARRETRAMENTO
3	CHASSE' BASSO GAMBA AVANTI + REVERSE TOURNANT AL VISO	SCHIVATA
4	SENZA RIPOSO FINTA DI FOUETTE BASSO GAMBA DIETRO + FOUETTE AL VISO STESSA GAMBA	SCHIVATA

TECNICHE DI PIEDE E DI PUGNO

	Atleta 1	Atleta 2 (RISPOSTA)
1	<p>DIRETTO AL VISO BRACCIO AVANTI</p> <p>SENZA RIPOSO SCHIVATA LATERALE + GANCIO AL VISO BRACCIO AVANTI</p>	<p>DECALAGE E FOUETTE' BASSO GAMBA AVANTI + DIRETTO AL VISO BRACCIO DIETRO</p> <p>SCHIVATA IN ROTAZIONE + DECALAGE + REVERSE VISO GAMBA AVANTI</p>
2	<p>FINTA DI DIRETTO BRACCIO AVANTI CHASSE' TOURNANT BASSO</p> <p>SENZA RIPOSO SCHIVATA IN ARRETRAMENTO + CHASSE' MEDIANO SALTATO</p>	<p>SCHIVATA IN ARRETRAMENTO + CHASSE' FRONTALE MEDIANO GAMBA AVANTI</p>
3	<p>FOUETTE' BASSO GAMBA AVANTI + REVERSE AL VISO STESSA GAMBA</p> <p>SENZA RIPOSO SCHIVATA IN ARRETRAMENTO + REVERSE TOURNANT AL VISO +CHASSE' FRONTALE MEDIANO GAMBA AVANTI</p>	<p>SCHIVATA DI BUSTO + DIRETTO AL CORPO BRACCIO DIETRO + CHASSE BASSO GAMBA AVANTI</p>

ASSALTO A TEMA: 2 ROUND X 1,30 MINUTI (1 MINUTO DI RIPOSO)

ASSALTO LIBERO: 4 ROUND X 1,30 MINUTI (1 MINUTO DI RIPOSO)

NORME GENERALI PER SESSIONE ESAMI

L'atleta/tecnico deve essere in possesso del Passaporto Sportivo Federale, che rimane l'unico documento valido quale certificazione dell'attività svolta e dovrà essere sempre presentato ad ogni attività Federale per la compilazione, l'aggiornamento e l'attestazione di gare, corsi e passaggi di grado. Inoltre dovranno esserci allegate le certificazioni mediche come da regolamento vigente.