



---

# **PROGRAMMA DIDATTICO** **di** **KICKBOXING**

(PASSAGGI DI GRADO)

NORME CORSI E SESSIONI ESAMI

Regolamento approvato marzo 2004

Via Manzoni 18 – Monza – MB- Tel. 039321804 Fax 0392328901



## **Presentazione**

Vi presentiamo il nuovo programma didattico, nato dall'esigenza di creare un programma omogeneo tra tutte le discipline della kickboxing (semi contact, light contact, full contact, low kick, thai/kick), conformando il linguaggio al fine di diffondere e promuovere in modo ancor più incisivo il nostro sport, al quale i direttori tecnici, gli istruttori di tutta Italia dovranno uniformarsi.

Naturalmente il programma vuol essere una traccia per quanto concerne i passaggi da cintura BIANCA fino alla MARRONE (esami curati dagli stessi Direttori Tecnici di società, riconosciuti FIKEDA), infatti ciascun D.T. potrà sviluppare anche maggiormente o approfondire alcuni temi piuttosto che altri, presentando poi l'atleta all'esame di CINTURA NERA preparato su tutti gli aspetti della Kickboxing, con un approfondimento maggiore nella sua specializzazione.

Inoltre questa programmazione didattica tiene conto delle varie personalità e dei vari caratteri dei nostri associati con gli obiettivi di raggiungere traguardi non solo per coloro che seguono l'agonismo, ma anche per chi non partecipa all'attività agonistica. Infatti vengono anche illustrati lo studio delle forme musicali e dell'applicazione delle tecniche di kickboxing come autodifesa.

In conclusione, siamo certi che per tanti non sarà nulla di nuovo e questo programma non vuol certo esserlo, mentre per altri richiederà uno sforzo passare dallo studio specialistico di una disciplina allo studio di tutta la gamma di possibilità che il nostro sport ci offre: ma perché rinunciarci? Il consiglio che ci sentiamo di darvi è quello di separare i Corsi (per tutti) dagli allenamenti per gli agonisti (dove sarà fondamentale la specializzazione).

### **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 allegati le certificazioni mediche come da regolamento vigente.



## Da Cintura BIANCA a Cintura GIALLA (DAL 1° al 5° mese)

### PRESENTAZIONE DELLA KICKBOXING OGGI: BREVE SUA STORIA PER SOMMI CAPI, COME SI ARTICOLA

#### **PREPARAZIONE ATLETICA**

Allungamento Muscolare, Mobilità Articolare, Preatletismo Generale

#### **POSIZIONI di GUARDIA**

Guardia Frontale sx e dx; Guardia Laterale sx e dx

#### **SPOSTAMENTI**

Semi spostamento in avanti e indietro

Spostamento in avanti e indietro

Avanzare con la gamba posteriore (fare un passo avanti tirando le tecniche del programma)

#### **FONDAMENTALI : parate – pugni – calci - ginocchia**

Parata alta interna e esterna (deviazioni verso l'interno o l'esterno con il palmo o il dorso della mano)

Parata media interna e esterna (deviazione verso l'interno o l'esterno con l'avambraccio)

Parata bassa (spinta verso il basso con il palmo della mano)

Diretto sx e dx;

Colpo di gomito circolare, propedeutico al gancio (sx e dx)

Gancio sx e dx;

Colpo col dorso braccio anteriore (da guardia laterale) sx e dx

Come caricare la gamba sulla coscia: il colpo di ginocchio frontale, propedeutico a quello frontale (sx e dx)

Calcio frontale sx e dx;

Il colpo di ginocchio circolare, propedeutico al calcio (sx e dx)

Calcio circolare sx e dx - vari livelli -

#### **NOTA BENE :**

Tutti i fondamentali appresi devono essere portati sia da fermi con gli arti anteriori che da fermi con quelli posteriori, sia avanzando (di un passo) con gli arti posteriori, sia con spostamento con gli arti anteriori, sia sx avanti che dx avanti.

#### **COMBINAZIONI**

##### **IN GUARDIA LATERALE :**

Colpo col dorso ant. + diretto post. (passando da guardia laterale a quella frontale)

Calcio circolare gamba ant con spostamento (in guardia laterale) + colpo col corso

##### **IN GUARDIA FRONTALE :**

Jab + Diretto + Gancio (sia da fermi che con spostamento in avanti)

Parata alta est/int + diretto braccio post.

Parata media est/int + diretto braccio post.

Parata bassa + diretto braccio post.

Jab + diretto + calcio frontale gamba post. (pugni da fermi e calcio sia da fermo che avanzando)

Calcio frontale con spostamento gamba ant. + jab + diretto post.

Calcio circolare gamba posteriore (avanzando di un passo) + diretto post. + gancio ant.

#### **ALTRI STUDI :**

Tattica : studio delle distanze di combattimento : corta, media, lunga.



## Da Cintura GIALLA a Cintura ARANCIO (dal 6° al 12° mese)

### **PREPARAZIONE ATLETICA**

Capacità di utilizzare la corda (salto della corda)

Avviamento ai diversi metodi di corsa, e in particolare : Scatti, Ripetute e Fartlek.

### **POSIZIONI di GUARDIA**

Passaggio dalla guardia frontale a quella laterale e viceversa

### **SPOSTAMENTI**

Semi spostamenti laterali sx e dx

Spostamenti laterali sx e dx

Slittamento del piede posteriore, (trascinato dal moto in avanti della tecnica anteriore)

Passaggi dalla guardia frontale a quella laterale e viceversa (con relative modifiche della guardia)

### **FONDAMENTALI : parate – pugni – calci – ginocchia- gomiti - clinch**

Parata bassa con deviazione dall'interno all'esterno

Bloccaggio con la tibia e assorbimento (da opporre ai low kick) - schivata del tronco all'indietro;

Schivata con flessotorsione del busto a sx e a dx

Montante sx e dx

Colpo con il taglio interno della mano sx e dx ; colpo con il taglio esterno della mano sx e dx;

Colpo di gomito frontale dal basso verso l'alto

Come controllare l'avversario in clinch – la presa della thai

Calcio laterale sx e dx; calcio ad uncino sx e dx; low kick sx e dx tirato sull'esterno della coscia

Sbilanciamento eseguito col collo del piede ant. Sull'interno del piede anteriore dello sparring

Spazzata con il collo del piede

Spazzata con la pianta del piede (differenze e applicazioni)

### **NOTA BENE :**

Tutti i fondamentali appresi devono essere portati sia da fermi con gli arti anteriori che da fermi con quelli posteriori, sia avanzando (di un passo) con gli arti posteriori, sia con Spostamento con gli arti anteriori, sia sx avanti che dx avanti.

### **COMBINAZIONI**

#### **IN GUARDIA LATERALE :**

Sbilanciamento (in guardia laterale) abbinato al colpo col dorso e al diretto (blitz)

Colpo con il dorso ant. + diretto posteriore (entrambi i colpi slittando in avanti)

Calcio laterale ant. Usato come difesa da spazzata sul proprio piede anteriore

Calcio laterale ant. Con spostamento + colpo col dorso ant. + diretto post.

Calcio a uncino doppiato col calcio circolare con spostamento (stessa gamba) + diretto post.

Calcio a laterale doppiato col calcio circolare con spostamento (stessa gamba) diretto post.

In guardia frontale :

Calcio frontale gamba ant. Con spostamento + diretto post. + montante ant.

Semi spostamento laterale a dx + calcio circolare sx + diretto destro e viceversa

Schivata in flessotorsione a dx + diretto post. + calcio circolare ant.

Schivata in flessotorsione a sx + gancio ant. + montante post

Low kick all'esterno coscia - assorbimento low kick stesso lato + diretto post

Capacità di eseguire tutte le combinazioni acquisite lavorando in coppia con un compagno

### **ALTRI STUDI**

Approfondimento degli aspetti storici della kickboxing

Lavoro allo specchio, Introduzione del lavoro al sacco

Tattica : studio dell'asse di combattimento e dei semi spostamenti per entrare e uscire dall'asse.

Tattica : Attacco / Difesa



## Da Cintura ARANCIONE a Cintura VERDE (dal 13° al 18° mese)

### **PREPARAZIONE ATLETICA**

Introduzione del lavoro a intervalli (interval training)

### **SPOSTAMENTI**

Switch (cambio guardia spostando solo i piedi e ritorno alla posizione iniziale)

Semi spostamenti e spostamenti circolari sx e dx

### **FONDAMENTALI : parate – pugni – calci**

Schivata circolare sx e dx

Bloccaggi con l'avambraccio su colpi di pugno e di calcio sferrati sia al viso che ai fianchi

Combinazione diretto ant. + colpo di taglio interno post.

Combinazione colpo di taglio interno ant. + colpo di taglio interno post.

Combinazione colpo di taglio interno ant. + colpo di taglio esterno post.

Switch + jab + diretto post.

Il montante (sx e dx)

Spazzata eseguita con la pianta del piede

Uso della tibia nei calci

Low kick tirati verso l'interno della coscia

Calcio diretto all'indietro avanzando

Calcio ad ascia dall'esterno all'interno gamba posteriore e con gamba anteriore

Calcio ad ascia dall'interno all'esterno gamba posteriore e con gamba anteriore

Calci (laterale e uncino) gamba posteriore in rotazione avanzando (da guardia frontale)

Calci (laterale e uncino) gamba posteriore in rotazione avanzando (da guardia laterale)

Colpo di ginocchio frontale saltato

Calci saltati (in elevazione); tutti i calci studiati finora eseguiti con la gamba anteriore (in elevazione)

Calci circolari in serie tirati da fermi (almeno 5)

Combattimento a vuoto

### **NOTA BENE**

Capacità di eseguire tutte le tecniche acquisite abbinare agli spostamenti conosciuti

### **COMBINAZIONI**

In guardia laterale :

Calcio circolare gamba ant. con spostamento + colpo con il dorso ant. + diretto post.

Calcio a uncino ant. con spostamento doppiato con il calcio laterale al fianco

Calcio circolare ant. con spostamento doppiato con il calcio a uncino + diretto post.

Calcio circolare ant. con spostamento + calcio a uncino in rotaz. 180° + colpo con il dorso ant.

Calcio laterale ant. con spostamento + calcio diretto all'indietro in rotazione 180° + diretto post.

In guardia frontale :

Jab (diretto ant.) + diretto post. + calcio ad ascia est./int.

Spazzata (con la pianta del piede ant.) con spostamento + colpo con il dorso ant.

Calcio frontale gamba ant. con spostamento + calcio ad ascia int./est. gamba post. avanzando

Calcio ad ascia int./est. gamba ant. + semi spostamento laterale + calcio circolare post. + diretto

Finta di low kick post. + pugno diretto post.

Sbilanciamento col piede ant. + montante post. + gancio ant.

### **ALTRI STUDI**

Tattica : le finte e gli inviti, situazioni tattiche : colpi tirati d'anticipo, d'incontro, di rimessa.

Lavoro al sacco e introduzione al lavoro alla "palla tesa"

Conoscenza delle diverse specialità della kickboxing (cenni regole e regolamenti)

### **NOTE**



Per il superamento di questo esame è consigliata la partecipazione ad almeno uno stage diretto da un tecnico (della commissione regionale di qualsiasi specialità della kickboxing) e ad aver partecipato ad almeno 2 gare regionali nel corso dell'anno.

Per coloro che non partecipano a competizioni viene richiesto in sostituzione l'impostazione di una forma musicale o di un'esecuzione di aerokickboxing.

## **Da Cintura VERDE a Cintura BLU (dal 19° al 24° mese)**

### **PREPARAZIONE ATLETICA**

Introduzione al lavoro per il potenziamento (Power Training)

### **SPOSTAMENTI**

Cambi di direzione abbinati a semispostamenti e spostamenti

### **FONDAMENTALI : parate – pugni – calci**

Colpo con il dorso in rotazione (da fermi e avanzando)

Colpo con il taglio esterno della mano dall'alto in basso

Colpo di gomito circolare (che impatta il bersaglio perpendicolarmente)

Colpo di gomito circolare dall'alto in basso (che impatta il bersaglio diagonalmente)

Colpo di gomito laterale e colpo di gomito all'indietro

Calcio circolare a gamba tesa est./int. (che colpisce con la pianta del piede)

Calcio circolare a gamba tesa int./est. (che colpisce con il taglio esterno del piede)

Calcio laterale in rotazione 360° tirato saltando (in elevazione)

Calcio a uncino in rotazione 360° tirato saltando (in elevazione)

Combinazioni con l'uso del colpo di ginocchio frontale, ant. e post. da fermi e avanzando

Combinazioni con l'uso del colpo di ginocchio circolare, ant. e post. da fermi e avanzando

Switch + tutte le tecniche acquisite (braccia e gambe)

Calci circolari in serie tirati slittando in avanti ad ogni calcio (almeno 5)

Studio differenze nel corpo a corpo (kickboxing e thai)

### **COMBINAZIONI**

#### **IN GUARDIA LATERALE :**

Finta di diretto post. + colpo col dorso in sbilanciamento

Colpo col dorso + diretto + semi spostamento indietro + calcio laterale ant. con slittamento

Combinazioni di calci gamba ant. doppiati e triplati, tirati con slittamento

Finta di calcio a uncino ant. + calcio laterale stessa gamba (doppiare) + colpo col dorso ant.

Calcio a uncino ant. come difesa da spazzata portata al proprio piede ant.

Uncino/circolare ant. al viso con spostamento + laterale stessa gamba con slittamento al tronco

Semispostamento laterale seguito da cambio di direzione (tornando) abbinato al diretto post.

Semispostamento in diagonale seguito da cambio di direzione abbinato a calcio laterale

#### **IN GUARDIA FRONTALE :**

Calcio frontale ant. Con slittamento + laterale post. In rotazione + diretto post. + gancio ant.

Jab + diretto post. + montante ant. (tirato con un semispost. Laterale) + calcio ad ascia int./est. + diretto post.

Low kick sulla gamba d'appoggio usato come difesa su un calcio circolare alto

Spazzata sul piede d'appoggio usata come difesa su un calcio circolare alto

Switch low kick ant. + laterale saltato in rotazione post. + circolare ant.

Circolare/laterale al viso (gamba ant. con spostamento) + laterale in rotazione al corpo + low kick post.

Jab + diretto post. + gancio ant. + calcio ad ascia saltato in rotazione + low kick con l'altra gamba

Semi spostamento laterale + presa al capo + colpo di ginocchio

### **ALTRI STUDI**



E' richiesta la capacità di far eseguire le figure a un compagno sulla base di tutto il bagaglio tecnico fin qui acquisito; si richiede anche la conoscenza del lavoro a intervalli al sacco e del lavoro con lo sparring partner condizionato, utilizzo dei colpitori.

#### **NOTE**

Per il superamento di questo esame è obbligatorio aver partecipato ad almeno uno Stage diretto da un Tecnico della Commissione Nazionale di qualsiasi specialità della Kickboxing

Per il superamento di questo esame è obbligatorio aver partecipato ad almeno 1 gara federale a carattere Nazionale nell'anno sociale in corso; per coloro che non partecipano a competizioni, studio e perfezionamento della Forma Musicale o di un'esecuzione di Aerokick precedentemente impostata e capacità di illustrarne teoricamente la struttura.

## **Da Cintura BLU a Cintura MARRONE (dal 25° mese al 30° mese)**

### **PREPARAZIONE ATLETICA**

Introduzione al lavoro a circuiti (circuit training)

#### **FONDAMENTALI : parate – pugni – calci**

Colpo col Taglio Esterno della mano

Capacità di eseguire tutti i calci in rotazione

sia avanzando (rotazione di 180°)

sia sul posto (rotazione di 360°)

sia in combinazione con altri calci

Lavoro "corpo a corpo" e in particolare:

come entrare, come e quali colpi portare, come uscire dal "corpo a corpo"

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

Calci Saltati (in elevazione) e rotazione; Tutti i calci gamba dietro ai quali è applicabile la rotazione

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

Combattimento libero (in scioltezza) : 1 minuto semi-contact, 1 minuto light/full, 1 minuto low-kick

#### **COMBINAZIONI**

IN GUARDIA LATERALE :

Blitz (dorso/diretto) + spostamento indietro + diretto post. Slittando in avanti

Calcio circolare doppiato con l'uncino + colpo con il dorso ant. + diretto post.

Calcio laterale abbinato a semi spostamento in diagonale/indietro + colpo col dorso + diretto post.

Calcio a uncino abbinato a semi spostamento in diagonale indietro + diretto post.

Calcio a uncino post. avanzando in rotazione + calcio circolare stessa gamba.

Calcio laterale al tronco (in slittamento) + uncino/circolare al viso (stessa gamba) + colpo di taglio interno post.

Serie, di calci laterale/circolare (doppiati tronco/viso) slittando avanti ad ogni combinazione (almeno 3)

IN GUARDIA FRONTALE :

Gancio ant. + diretto post. + low kick ant.

Calcio ad ascia gamba ant. + diretto al corpo + low kick post. alla coscia

Diretto ant. Contemporaneamente ad assorbimento low kick, + gancio post. avanzando + low kick

Parata bassa con deviazione (con semi spostam. Indietro) + spostamento circolare avanzando + low kick post.

Spostamento in avanti e spazzata con la piante del piede ant. Su attacco di calcio in rotazione dello sparring

Serie di 3 calci circolari tirati con la gamba posteriore saltando e ruotando (butterfly kicks)

#### **ALTRI STUDI**

Capacità di saper controllare perfettamente i colpi lanciati a bersaglio.



Tattica : Studio del combattimento al limite del quadrato di gara e comportamento contro le corde e all'angolo del ring; Quali sono le tecniche e gli spostamenti migliori per togliersi da quelle posizioni e come sfruttare a proprio vantaggio le posizioni in esame.

Presentazione della Forma Musicale o di un'esecuzione di Aerokickboxing, precedentemente impostata e studiata.

(La presentazione della Forma o dell'esecuzione di Aerokickboxing è obbligatoria per tutti coloro che NON partecipano a gare di combattimento).

#### **NOTE**

Per il superamento di questo esame è obbligatoria la partecipazione ad almeno due stage con Tecnici Nazionali di almeno due specialità diverse, o in alternativa si consiglia la partecipazione allo Stage Nazionale della Federazione, per poter avere un aggiornamento in tutte le specialità.

### **Da Cintura MARRONE a Cintura NERA 1° GRADO (un'anno dall'ultimo esame)**

Età minima concessa 16 anni

#### **PREPARAZIONE ATLETICA**

"Resistenza alla Velocità" + Approfondimento teorico delle metodiche apprese (capacità di esporre le metodiche apprese e la loro funzione).

**PER LA PARTE TECNICA, APPROFONDIMENTO DI TUTTO IL PROGRAMMA PRECEDENTE +**

**FONDAMENTALI : parate – pugni – calci**

Variante del calcio a uncino (tirato in rotazione, con la gamba raccolta dalla corta distanza)

Variante del calcio ad ascia est./int. (portarlo impattando il bersaglio diagonalmente)

Capacità di opporre parate, bloccaggi, deviazioni su tutte le tecniche conosciute

Capacità di applicare semi spostamenti e spostamenti a tutte le tecniche conosciute

#### **COMBINAZIONI**

**IN GUARDIA LATERALE :**

Battuta del piede ant. (dopo calcio o finta di calcio) usata come trampolino per il blitz. + blitz (dorso/diretto)

Finta di colpo col dorso + calcio laterale ant. Al tronco con spostamento doppiato col circolare al viso

Calcio circolare ant. Saltato + calcio diretto all'indietro saltato in rotazione (entrambi in elevazione)

Calci circolari in serie slittando in avanti e differenziando il bersaglio (almeno 3) + blitz (dorso/diretto)

Passo indietro (ruotando) + calcio laterale in rotaz. (come difesa) + calcio diretto indietro con altra gamba

Passo indietro (ruotando) + calcio a uncino in rotaz. (come difesa) + calcio diretto indietro con altra gamba

**IN GUARDIA FRONTALE :**

Diretto post. + montante ant. + low Kick post.

Jab + diretto post. + swich/low kick ant. + calcio diretto all'indietro in rotazione

Schivata circolare a dx e gancio ant. al corpo + diretto post. al viso + low kick ant. Su interno coscia + diretto

Calcio frontale ant. tirato in slittamento + low kick post. (appoggio all'esterno) + low kick ant. + diretto al viso

Calcio circolare a gamba tesa post. + calcio circolare a gamba tesa post. In rotazione

Calcio circolare ant. con slittamento + calcio circolare a gamba tesa in rotazione e saltato

**ALTRI STUDI :**

Capacità di utilizzare le tecniche della Kickboxing per costruire azioni di difesa personale e loro dimostrazione :

Difesa da pugno al viso

Difesa da calcio all'inguine





?? Difesa da strangolamento frontale al collo

Buona conoscenza dei regolamenti di gara di tutte le specialità della Kickboxing, anche per coloro che non partecipano alle competizioni,

**NOTE:**

Partecipazione ad almeno una competizione a carattere regionale in qualità di arbitro.

Per accedere all'esame è obbligatorio aver partecipato (nel corso degli anni) ad almeno uno stage per ogni specialità della Kickboxing (semi, light, full, kick), diretto dal rispettivo Tecnico Nazionale. Cenni di anatomia funzionale e fisiologia.

## **Da CINTURA NERA 1° grado a CINTURA NERA 2° grado**

**(2 anni dall'ultimo esame)**

ripasso e perfezionamento di tutto il programma precedente +

PREPARAZIONE ATLETICA

capacità di inserire le metodiche studiate precedentemente in programmi di allenamento razionali

TECNICA E TATTICA

studio e presentazione di combinazioni più evolute e complesse - dimostrare di padroneggiare perfettamente tutte le tecniche di pugno e di calcio studiate, sia singolarmente, sia in serie, sia in combinazione (colpi di pugno), sia con la gamba anteriore che con quella posteriore, in appoggio, in elevazione, in rotazione, in serie ed in combinazione (colpi di calcio) conoscenze richieste capacità di classificare la kickboxing: quali sono le principali qualità del kickboxer? Quali qualità organiche? Quali qualità muscolare?

Quali qualità percettivo-cinetiche?

Quali qualità psichiche? Enunciazione e spiegazione di ciascuna qualità - Nozione elementari di alimentazione

E' richiesta una conoscenza maggiormente approfondita delle nozioni fondamentali di anatomia funzionale e fisiologia (introdotte nell'esame precedente).

## **Da Cintura NERA 2° GRADO a Cintura NERA 3° GRADO**

**(3 anni dall'ultimo esame)**

Ripasso e perfezionamento di tutto il programma precedente +

preparazione atletica periodizzazione del programma di allenamento, periodo preparatorio, periodo competitivo e periodo transitorio, loro conoscenza ed applicazione alla kickboxing

tecnica e tattica applicazione della periodizzazione - conoscenze richieste

capacità di teorizzare allenamenti specifici per il miglioramento della qualità del kickboxer  
alimentazione - cosa assumere prima, durante e dopo l'impegno agonistico?

Ad ogni candidato è richiesta una piccola tesi su un argomento a scelta riguardante qualsiasi aspetto della kickboxing

Alimentazione: come ottenere o mantenere il peso (relativamente alla categoria di gara)

Studio approfondito dei regolamenti di gara

Capacità di elaborare un piano alimentare per un atleta agonista

Ad ogni candidato è richiesta una tesi su un argomento a scelta riguardante qualsiasi aspetto della kickboxing.

## **Da Cintura NERA 3° GRADO a Cintura NERA 4° GRADO**

**(4 anni dall'ultimo esame)**

Ripasso e perfezionamento di tutto il programma precedente più... Alimentazione: come ottenere o mantenere il peso (relativamente alla categoria di gara)

Studio dei regolamenti di gara

Ad ogni candidato è richiesta una tesi su un argomento a scelta riguardante qualsiasi aspetto della kickboxing.



## Da Cintura NERA 4° GRADO a Cintura NERA 5° GRADO

o(5 anni dall'ultimo esame)

Si richiede la perfetta conoscenza di tutto il programma precedente più...

Capacità di elaborare un piano alimentare per un atleta agonista

Ad ogni candidato è richiesta una tesi su un argomento a scelta riguardante qualsiasi aspetto della kickboxing di minimo 40 pagine. La richiesta di ammissione all'esame dovrà contenere il Nulla Osta di un tecnico componente la Commissione Tecnica Nazionale.

I gradi possono essere rilasciati per iniziativa del presidente: " motu presidenti" - per particolari meriti sportivi, nell'insegnamento o nella promozione della kickboxing.

## **NORME GESTIONE CORSI ED ESAMI REGIONALI**

**Le persone incaricate dalla Fikeda ad indire i corsi e gli esami da cintura marrone a nera e gradi superiore nella regione di loro appartenenza sono i responsabili regionali.** Ad essi il compito di creare le commissioni docenze dei corsi allenatori, istruttori e maestri e le commissioni d'esame straordinarie per passaggi di grado

Le richieste per le sessioni d'esame straordinarie regionali, dovranno essere inoltrate in federazione per approvazione almeno 30 giorni prima del loro svolgimento . Al termine ed obbligo pena la non convalida dei gradi rilasciati, inviare in segreteria nazionale la lista con l'esito degli esaminandi .

## **CRITERI DI AMMISSIONE AI CORSI: 18 ANNI**

### **Corso Allenatori:**

18 anni, cintura nera 1° gr. o cintura marrone con test d'ingresso.

Le cinture marroni dovranno sostenere il passaggio di cintura nera prima di ottenere la qualifica di allenatore. L'allenatore non può essere D.T. di società (solo, a partire da istruttore)

Durata del corso: il corso dura un anno ( 20 ore minimo )

Materie del corso:

- 1)programmi didattici per cintura nera 1°gr.
- 2)arbitraggio
- 3)cenni di anatomia e fisiologia
- 4)nozioni di pronto soccorso

Gli esami saranno staccati dalle date del corso.

Costo del corso allenatori: 250 euro, quota diploma di qualifica a parte e su richiesta pari a 52 euro.

### **Corso Istruttori:**

Dopo un anno di permanenza nella qualifica e grado di allenatore c.n.1°gr.

Ci si può iscrivere al corso istruttori.

I corsisti dovranno essere in possesso della c.n.2° grado o sostenere il passaggio al 2°grado prima dell'esame alla qualifica di istruttori.

Durata del corso: un anno, minimo 20 ore

Materie del corso:

- 1)programmi didattici per c.n. 2°gr.
- 2)arbitraggio (approfondimento)
- 3)anatomia e fisiologia (approfondimento)



4)pronto soccorso (approfondimento)

5)alimentazione (cenni di)

6)cenni di psicologia dello sport

Gli esami saranno staccati dalle date del corso

Costo del corso istruttori: 250 euro quota diploma di qualifica a parte e su richiesta pari a 52 euro.

#### ✂ **Corso Per Maestri:**

Dopo un anno dal conseguimento della qualifica di istruttore c.n.2°gr. Ci si può iscrivere ai corsi per maestro. Si deve possedere la qualifica di C.N. 3° grado o sostenere l'esame a 3°gr. Prima di sostenere l'esame a maestro.

Durata del corso: 2 anni, minimo 40 ore

Materie del corso:

1) programma tecnico a C.N. 3°gr.

2)arbitraggio (approfondimento di tutte le discipline)

3)approfondimento dettagliato di anatomia e fisiologia

4)approfondimento di pronto soccorso

5)approfondimento di alimentazione (anche integratori alimentari )

6)approfondimento di psicologia dello sport

7)didattica e metodologia di insegnamento

Alla fine del corso e prima dell'esame teorico-pratico l'esaminando dovrà presentare una tesi sull'insegnamento della kickboxing.

Gli esami saranno staccati dalle date del corso

Costo del corso per maestri: 500 euro, quota diploma di qualifica a parte e su richiesta pari a 52 euro.

Nel costo dei corsi dovrà essere compreso materiale didattico e dispense specifiche del corso stesso.

