

F.I.KB.M.S
FEDERAZIONE ITALIANA KICKBOXING

Livelli Tecnici di K1 Rules

Rev. 2.1

Regolamento Esami di Livello

Livelli Tecnici per Allievi e Insegnanti:

1. Allievi

A) La progressione tecnica degli atleti di K1 Rules è suddivisa in 7 livelli di conoscenza, denominati “cinture” e 3 livelli superiori per l’abilitazione all’Insegnamento, contrassegnati da colori diversi che, partendo dal più basso, sono i seguenti:

- 1° Cintura** – Bianca
- 2° Cintura** – Gialla
- 3° Cintura** – Arancione
- 4° Cintura** – Verde
- 5° Cintura** – Blu
- 6° Cintura** – Marrone
- 7° Cintura** – Nera

B) Un'atleta inizia lo studio del K1 Rules preparando il programma di esame per il conseguimento della 1° cintura. Quindi successivamente procede con la progressione tecnica fino al massimo livello, 7° cintura.

2. Insegnanti

I Livelli tecnici per gli insegnanti sono così suddivisi:

- Allenatore**
- Istruttore**
- Maestro**

Livelli Tecnici

La Cintura Blu, con una età minima di 16 anni, è il livello minimo per poter sostenere l'esame di Allenatore di K1 Rules;

La Cintura Marrone, con una età minima di 18 anni, è il livello minimo per poter sostenere l'esame di Istruttore di K1 Rules;

La Cintura Nera è considerata il livello minimo per poter sostenere l'esame di Maestro di K1 Rules.

Esibizione dei Livelli

La Cintura raffigura il livello tecnico dell'atleta e deve essere sempre indossata sul panta al momento dell'Esame e di Stage.

Commissioni esaminatrici

La Cintura Gialla – Arancione – Verde possono essere ottenute durante una sessione di esame presieduta solo dall'Allenatore o Istruttore di palestra;

La Cintura Blu – Marrone possono essere ottenute esclusivamente durante una sessione di esami presieduta da almeno un membro della commissione Regionale di K1 Rules;

La Cintura Nera può essere ottenuta esclusivamente durante una sessione di esami presieduta da almeno un membro della commissione Regionale di K1 Rules e da un responsabile Nazionale di K1 Rules.

Requisiti Obbligatoriosi dell'Atleta al momento dell'esame

L'atleta durante l'esame deve essere in possesso dei seguenti requisiti:

- Iscrizione alla federazione comprovata dallo sport-pass;
- Certificato medico valido alla data dell'esame;
- Equipaggiamento ed attrezzatura regolamentare;
- Iscrizione alla sessione di esami in corso;
- Cintura del grado attualmente posseduto al momento dell'esame.

Abbigliamento ed Attrezzatura

L'abbigliamento e l'attrezzatura specifica devono essere di tipo omologato e consistono in:

- panta;
- maglietta (indossata dentro i pantaloncini);
- paradenti;
- conchiglia;
- guantoni da combattimento;
- paratibie (con parapiede unito);
- caschetto (con o senza parazigomi);
- paraseno (per le donne).

Oggetti non ammessi

Durante la prova non sono ammessi:

- attrezzature non omologate;
- occhiali da vista;
- orecchini, anelli, orologi, collane, braccialetti, ecc...

Svolgimento dell'Esame

A) Tutte le tecniche a coppie, i concatenamenti e i round devono essere eseguiti in movimento in uno spazio limitato, o qualora sia possibile, in uno spazio di dimensioni simili ad un Ring.

B) La prova di esame comprende l'esecuzione delle tecniche specificate nel programma di ogni livello. Sono esaminati i seguenti gruppi fondamentali:

1. Tecnica;
2. Concatenamenti;
3. Tecniche a coppia;
4. Shadow Boxing;
5. Sparring;
6. Attrezzi.

Per ogni gruppo verranno fatte delle domande, a ciascuna delle quali sarà assegnato la relativa lettera ed un voto. La loro media aritmetica sarà riportata nella relativa casella. La media dei voti ottenuti nei vari gruppi stabilirà il risultato finale dell'esame promuovendo o bocciando il candidato.

C) La commissione esaminatrice valuterà la prova dei candidati compilando l'apposita scheda. Il punteggio di valutazione va da 2 a 10 secondo il seguente schema:

- 2 Tecnica non conosciuta
- 3 Scarso
- 4 Insufficiente
- 5 Mediocre
- 6 Sufficiente
- 7 Discreto
- 8 Buono
- 9 Ottimo
- 10 Eccellente

Riassuntivo Tecniche

1° Cintura Bianca

- A) Posizione di guardia
- B) Walking step
- C) Spostamenti: avanti – dietro/sinistra – destra
- D) Semi-spostamento: avanti – dietro/sinistra – destra
- E) Diretti: al viso ed al corpo
- F) Front kick: traiettorie al corpo
- G) Parate e bloccaggi sui diretti
- H) Schivate di tronco indietro
- I) Schivate con spostamento completo indietro
- J) Parata medie: esterne ed interne sui front kick

2° Cintura Gialla

- A) Spostamenti obliqui
- B) Semi-spostamenti circolari
- C) Ganci
- D) Side kick: traiettorie al corpo
- E) Middle kick
- F) Parate di avambraccio/gomito su front kick e side kick
- G) Block sui ganci
- H) Schivate in flesso torsione
- I) Block di avambracci

3° Cintura Arancione

- A) Low kick: ascendente – orizzontale – discendente
- B) Ginocchiate lunghe: dirette/diagonali
- C) Montanti
- D) Side kick basso
- E) Front kick basso
- F) Spazzate
- G) Block di tibia: esterno/incrociato
- H) Block di gomito su ginocchiate lunghe
- I) Block sui montanti
- J) Arretramento rapido
- K) Schivate circolari

4° Cintura Verde

- A) Prese nel clinch
- B) Spazzate: esterna ed interna
- C) Pugno a pendolo
- D) Calci alti: side – front – high
- E) Hook kick
- F) Axe kick
- G) Presa ascellare
- H) Parata al volo: media – alta
- I) Parate circolari
- J) Stop di palmo
- K) Full cover

5° Cintura Blu

- A) Ginocchiate corte
- B) Spinning back fist
- C) Spinning kick: side – hook – axe – reverse (gamba tesa)
- D) Parata Thai sui pugni
- E) Tecniche di uscita dal clinch
- F) Block e opposizioni di tibia in clinch
- G) Presa ad uncino
- H) Parata-block

6° Cintura Marrone

- A) Pugni saltati
- B) Jump kick: side – front – high
- C) Ginocchiate saltate
- D) Tecniche di incontro di pugno
- E) Proiezioni e sbilanciamenti in clinch

7° Cintura Nera

- A) Calci girati saltati (spinning jump kick)
 - a: hook kick
 - b: reverse kick
 - c: axe kick
 - d: side kick
- B) Tecniche d'incontro di calcio

Programma Tecnico

1° Cintura Bianca

Tempo di frequenza 6 mesi

- Tecnica -

a coppia o a vuoto

- A) Posizione di guardia
- B) Walking step
- C) Spostamenti: avanti – dietro/sinistra – destra
- D) Semi-spostamento: avanti – dietro/sinistra – destra
- E) Diretti: al viso ed al corpo
- F) Front kick: traiettorie al corpo
- G) Parate e bloccaggi sui diretti
- H) Schivate di tronco indietro
- I) Schivate con spostamento completo indietro
- J) Parata medie: esterne ed interne sui front kick

- Concatenamenti -

a coppia o a vuoto

- A: diretti
- B: serie di diretti
- C: diretti in avanzamento ed arretramento
- D: front kick
- E: front kick e serie di diretti
- F: serie di diretti e front kick
- G: diretto al corpo e al viso in combinazione

- Tecniche a coppia -

- A) a:** diretto
b: parata esterna – diretto
- B) a:** diretto
b: bloccaggio avambraccio – serie di diretti
- C) a:** diretto
b: schivata indietro di tronco – serie di diretti
- D) a:** front kick
b: parata incrociata esterna – diretto
- E) a:** diretto
b: parata o bloccaggio – diretto al corpo – diretto al viso
- F) a:** avanza
b: stop kick
- G) a:** diretto
b: schivata con spostamento dietro – diretto con semi spostamento avanti

- Shadow Boxing -

1 x 1' completo

- Attrezzi -

- 1 x 2' Corda
1 x 1' Sacco: braccia
1 x 1' Scudo: stop kick
1 x 1' Pao: diretti

2° Cintura Gialla

Tempo di frequenza 6 mesi + 1 stage Regionale

- Tecnica -

a coppia o a vuoto

- A) Spostamenti obliqui
- B) Semi-spostamenti circolari
- C) Ganci
- D) Side kick: traiettorie al corpo
- E) Middle kick
- F) Parate di avambraccio/gomito su front kick e side kick
- G) Block sui ganci
- H) Schivate in flessione torsione
- I) Block di avambracci

- Concatenamenti -

a coppia o a vuoto

- A: serie di ganci
- B: ganci in avanzamento e arretrando
- C: ganci o diretti + semi-spostamenti
- D: combinazioni di diretti e ganci
- E: serie di middle kick gamba opposta / stessa gamba
- F: combinazioni: pugno – middle kick
- G: combinazione pugno – side kick
- H: combinazione di due calci

- Tecniche a coppia -

- A) a:** diretto
b: schivata in flesso torsione – combinazione di diretti - ganci
- B) a:** diretto
b: schivata in flesso torsione – combinazione di pugno – middle kick
- C) a:** gancio
b: block su gancio – serie di ganci
- D) a:** middle kick
b: block doppio avambraccio - gancio / diretto
- E) a:** middle kick
b: block doppio avambraccio – middle kick
- F) a:** side kick
b: block avambraccio + semi-spostamento laterale – calcio circolare
- G) a:** middle kick
b: block di avambraccio – combinazione pugno / middle kick
- H) a:** diretto
b: schivata in flesso torsione – middle kick

- Shadow Boxing -

1 X 2' completo

- Sparring -

1 X 2' completo

- Attrezzi -

1 X 2' Focus gloves

1 X 2' Sacco

1 X 2' Scudo: middle kick

3° Cintura Arancione

Tempo di frequenza 6 mesi + 1 stage Regionale

- Tecnica -

a coppia o a vuoto

- A) Low kick: ascendente – orizzontale – discendente
- B) Ginocchiate lunghe: dirette/diagonali
- C) Montanti
- D) Side kick basso
- E) Front kick basso
- F) Spazzate
- G) Block di tibia: esterno/incrociato
- H) Block di gomito su ginocchiate lunghe
- I) Block sui montanti
- L) Arretramento rapido
- M) Schivate circolari

- Concatenamenti -

a coppia o a vuoto

- A: serie di montanti
- B: montanti + semi-spostamenti
- C: combinazioni di pugno con incluso montanti
- D: combinazioni di pugno con semi-spostamento circolare
- E: pugno + semi-spostamento circolare – calcio circolare
- F: combinazioni pugno – ginocchiate lunghe
- G: combinazioni di tre calci incluso un low kick
- H: combinazioni di pugno – low kick

- Tecniche a coppia -

- A) a:** montante
b: block – combinazione 2 pugni
- B) a:** gancio
b: schivata circolare – combinazione pugni / ginocchiate lunghe max 3 colpi
- C) a:** gancio
b: schivata circolare – combinazione pugni / low kick max 3 colpi
- D) a:** diretto
b: schivata in flessione-torsione – montante al corpo – combinazione 2 colpi
- E) a:** low kick / middle kick
b: block tibia incrociata – combinazione pugno calcio / pugno ginocchio
- F) a:** low kick gamba dietro
b: arretramento rapido – low kick
- G) a:** diretto
b: schivata in flessione torsione + semi-spostamento laterale – side kick basso – gamba avanti
- H) a:** middle kick
b: block di tibia esterno – combinazione max 3 colpi di pugno
- I) a:** middle kick
b: block di tibia esterno – middle kick stessa gamba / gamba opposta
- L) a:** middle kick
b: block di tibia esterno – ginocchiata lunga stessa gamba / gamba opposta

4- Shadow Boxing -

1 x 2' completo

- Sparring -

1 x 2' A tema: uso stop kick + combinazione max 3 colpi

1 x 2' completo

- Attrezzi -

1 x 2' Sacco / Pao

4° Cintura Verde

Tempo di frequenza 6 mesi + 1 stage Regionale

- Tecnica -

a coppia o a vuoto

- A) Prese nel clinch
- B) Spazzate: esterna ed interna
- C) Pugno a pendolo
- D) Calci alti: side – front – high
- E) Hook kick
- F) Axe kick
- G) Presa ascellare
- H) Parata al volo: media – alta
- I) Parate circolari
- J) Stop di palmo
- K) Full cover

- Concatenamenti -

a coppia o a vuoto

- A: dimostrazione di calcio alto side kick / high kick / front kick
- B: combinazioni pugno – high kick – low kick
- C: combinazioni di pugno max 3 colpi + spostamento semi-circolare sull'ultimo pugno – high kick
- D: front kick gamba avanti – pugno a pendolo – circolare gamba dietro
- E: side kick doppiato con semi-spostamento in avanti
- F: serie di ginocchiate lunghe gamba opposta / stessa gamba
- G: combinazioni: pugno – ginocchiata lunga
- H: front kick gamba dietro – calcio circolare gamba avanti – side kick alto gamba avanti – calcio circolare gamba dietro
- I: front kick gamba avanti – calcio circolare gamba avanti – side kick gamba avanti
- L: front kick gamba dietro – high kick gamba dietro – side kick gamba dietro
- M: middle kick o high kick – ginocchiata lunga – stessa gamba / gamba opposta
- N: dimostrazione di hook kick
- O: dimostrazione di axe kick
- P: dimostrazione di pugno a pendolo
- Q: high kick gamba dietro – pugno a pendolo

- Tecniche a coppia -

- A) a:** high kick
b: full cover – calcio circolare
- B) a:** high kick
b: full cover – tecnica di pugno – calcio circolare
- C)** dimostrazioni di prese in clinch
- D) a:** middle kick
b: parata al volo – calcio circolare
- E) a:** middle kick
b: presa ascellare e tecnica di percussione
- F) a:** front kick
b: parata al volo – presa laterale – ginocchiata corta
- G) a:** front kick
b: parata al volo – calcio circolare
- H) a:** gancio
b: block su gancio – presa laterale – ginocchiata diretta / diagonale
- I) a:** front kick
b: parata circolare – presa laterale – ginocchiata corta
- L) a:** front kick
b: parata circolare – calcio circolare
- M) a:** middle kick
b: parata circolare – calcio circolare
- N) a:** ginocchiata lunga
b: stop di palmo – calcio circolare
- O) a:** high kick
b: block doppio avambraccio – combinazione pugno / calcio circolare
- P) a:** high kick
b: schivata di tronco indietro – low kick gamba dietro

Shadow Boxing -

1 x 2' completo

- Sparring -

1 x 2' A tema: difese dai frontali + combinazione max 3 colpi

1 x 2' braccia

1 x 2' completo

- Attrezzi -

1 x 2' Sacco

1 x 2' Pao

5° Cintura Blu

Tempo di frequenza 6 mesi + 1 stage Regionale

- Tecnica - a coppia o a vuoto

- A) Ginocchiate corte
- B) Spinning back fist
- C) Spinning kick: side – hook – axe – reverse (gamba tesa)
- D) Parata Thai sui pugni
- E) Tecniche di uscita dal clinch
- F) Block e opposizioni di tibia in clinch
- G) Presa ad uncino
- H) Parata-block

- Concatenamenti - a coppia o a vuoto

- B: dimostrazione di spinning kick
- D: dimostrazione di back fist
- D: combinazioni di pugno / back fist
- E: combinazioni di pugno – spinning kick
- H: combinazioni 3 colpi incluso uno spinning kick
- I: combinazioni 3 calci incluso uno spinning kick
- L: combinazioni di almeno 4 colpi con un back fist e uno spinning kick

- Tecniche a coppia –

- A) **a:** diretto sx
b: schiva in flesso-torsione esterna – diretto dx – middle kick sx
a: block su diretto – block tibia esterno – middle kick dx
b: block tibia esterno – ginocchiata sx
- B) **a:** high kick
b: full cover – middle kick
a: parata al volo – calcio circolare
- C) **a:** low kick dx su gamba avanti
b: ammortizzamento interno– spinning kick dx
- D) **a:** middle kick sx
b: block doppio avambraccio – spinning back fist

- E) a:** high kick
b: difesa – calcio circolare
- F) a:** ginocchiata sx
b: stop di palmo – spinning back fist
- G) a:** spinning hook kick dx
b: block doppio avambraccio – low kick sx
- H) a:** spinning kick: hook / mezza-luna
b: semi-spostamento avanti + block avambracci – spazzata
- I) a:** low kick
b: presa ad uncino e tecnica di proiezione
- L) a:** in clinch – ginocchiata laterale al corpo
b: block tibia – ginocchiata laterale al corpo stessa gamba / gamba opposta
- M) a:** ginocchiata diretta con presa a due mani
b: dimostrazione di opposizione di tibia
- N) a:** diretto
b: parata incrociata – presa a una mano – ginocchiata lunga

- Shadow Boxing -

- 1 x 2'** braccia
1 x 2' completo

- Sparring -

- 1 x 3'** A tema: colpi di rimessa
1 x 3' completo

- Attrezzi -

- 1 x 3'** Tecniche braccia (sacco, focus, pao, scudo)
1 x 3' Tecniche completo (sacco, pao, scudo)

6° Cintura Marrone

Tempo di frequenza 1 anno + 1 stage Nazionale

- Tecnica -

a coppia o a vuoto

- A) Pugni saltati
- B) Jump kick: side – front – high
- C) Ginocchiate saltate
- D) Tecniche di incontro di pugno
- E) Proiezioni e sbilanciamenti in clinch

- Concatenamenti -

a coppia o a vuoto

- A: dimostrazione di ginocchiate saltate
- B: dimostrazione di pugni saltati
- C: dimostrazione di jump kick
- D: dimostrazione di sbilanciamenti e proiezioni in clinch (almeno 2)
- E: combinazioni 3 calci incluso un jump kick
- F: combinazione di pugno e ginocchiata saltata
- G: combinazione 3 calci con incluso una ginocchiata saltata
- H: combinazione 4 colpi con incluso una ginocchiata saltata
- I: combinazione calcio / jump kick
- J: combinazione di calci incluso un jump kick e uno spinning kick
- K: combinazioni di pugno / calcio / jump kick

- Tecniche a coppia -

- A) a: front kick gamba avanti
b: parata media esterna – spinning back fist
- B) a: middle kick
b: block tibia esterno – ginocchiata saltata
- C) a: diretto
b: diretto d'incontro al volto + semi-spostamento obliquo – combinazione pugno calcio
- D) a: calcio circolare
b: pugno di incontro – calcio circolare

- E) a:** gancio
b: schivata circolare + semi-spostamento laterale + montante / gancio al corpo d'incontro
- F) a:** diretto
b: diretto d'incontro al corpo – combinazione pugno calcio
- G) a:** in clinch – ginocchiata circolare
b: sbilanciamento o proiezione – ginocchiata
- H) a:** front kick
b: parata al volo – ginocchiata saltata diagonale / circolare con presa alla testa
- I) a:** diretto sx
b: schiva flessione-torsione – gancio dx
a: schiva circolare + montante braccio dx d'incontro – gancio sx
b: blocca montante – schiva circolare + semi-spostamento dietro – diretto dx gancio sx
- L) a:** middle kick gamba avanti
b: parata al volo + semi-spostamento circolare indietro gamba avanti – high kick gamba avanti
a: parata-block - low kick dx
- E) a:** low kick
b: jump high kick circolare d'incontro

- Shadow Boxing -

- 1 x 2' braccia
- 1 x 2' completo

- Sparring -

- 1 x 3' A Tema: colpi di incontro
- 1 x 3' completo

- Attrezzi -

- 1 x 2' Tecniche braccia (sacco, focus, pao, scudo)
- 1 x 2' Pao: braccio + ginocchio
- 1 x 2' Tecniche completo (sacco, pao, scudo)

7° Cintura Nera

Tempo di frequenza 1 anno + 2 stage di cui 1 Nazionale

- Tecnica - a coppia o a vuoto

A) Calci girati saltati (spinning jump kick)

a: hook kick

b: reverse kick

c: axe kick

d: side kick

B) Tecniche d'incontro di calcio

- Concatenamenti - a coppia o a vuoto

A: dimostrazione di spinning jump kick

B: combinazione di pugno e spinning jump kick

C: combinazione 3 calci con incluso uno spinning jump kick

D: combinazione 4 colpi con incluso uno spinning jump kick

E: combinazione calcio / spinning jump kick

F: combinazione di calci incluso un spinning jump kick e uno spinning kick

G: combinazioni di pugno / calcio / spinning jump kick

- Sparring Condizionato -

- A) a:** attacca con un pugno
b: para / blocca / schiva e rimette con tecnica di percussione
- B) a:** attacca con front kick
b: presa e rimette con tecnica di percussione
- C) a:** attacca con un pugno
b: tecnica d'incontro / anticipo con calcio
- D) a:** attacca con un calcio
b: para blocca schiva / rimette con tecnica di percussione
- F) a:** attacca con un calcio circolare
b: presa e rimette con tecnica di percussione
- G) a:** attacca con una ginocchiata
b: para blocca schiva / rimette con tecnica di percussione
- H) a:** attacca con una ginocchiata in clinch
b: sbilancia o proietta
- I) a:** attacca con un calcio
b: esegue tecniche d'incontro / anticipo
- L) a:** calcio circolare o girato
b: cut kick
- M) a:** hick kick dx
b: spinning cut kick

- Shadow Boxing -

1 x 3' completo

- Sparring -

3 x 2' sparring boxe

3 x 2' sparring completo

3 x 2' sparring boxe / clinch

- Attrezzi -

1 X 3' Sacco

1 X 5' Pao

Legenda

Il segno (–) in una combinazione indica la suddivisione dei singoli colpi;

Il segno (+) indica che il colpo va portato contemporaneamente all'azione che lo segue o lo precede;

Quando in una combinazione di tecniche verrà menzionato il termine " circolare " si potrà portare un qualsiasi calcio circolare, basso, medio o alto, a discrezione della commissione esaminatrice;

Nelle tecniche a coppia le azioni dei singoli atleti sono divise dai simboli **a:** o **b:**

La scelta delle tecniche da eseguire durante l'esame di livello sarà a descrizione della commissione esaminatrice;

Quando si parla di " spostamento " si intende muoversi in una determinata direzione di un solo passo con tutti e due i piedi;

Quando si parla di " semi-spostamento " si intende muovere un solo piede di un piccolo passo in una determinata direzione.
