

UV1 - COLPI SENZA CHIAMATA

Con il partner, da posizione naturale:

- a) Colpo di pugno o palmo o punta delle dita. In avanti, in diagonale e di lato.
- b) Calcio diretto. In avanti, in diagonale e di lato.
- c) Combinazione di calcio frontale e pugno o palmo o punta delle dita. In avanti, in diagonale e di lato. Stessa gamba, stesso braccio.
- d) Combinazione di pugno o palmo o punta delle dita e calcio frontale. In avanti, in diagonale e di lato. Stesso braccio, stessa gamba.

UV2 - SHADOW CODIFICATA 3 MIN

Shadow boxing: movimenti, combinazioni di pugni, calci e schivate.

Durante la Shadow i colpi devono essere portati con le mani correttamente posizionate, e i colpi di palmo, pugno o punta delle dita devono essere continuamente alternate.

Tecniche imposte nel seguente ordine:

- Il candidato deve muoversi avanti, indietro, a destra e a sinistra colpendo contemporaneamente con il diretto sinistro.
- Calci sinistri, in pas chassé: diretto, circolate, laterale, a uncino e diretto all' indietro.
- Calci sinistri, in pas glissé: diretto, circolare, laterale e a uncino.

N.B: Tutte le tecniche sono imposte e devono almeno una volta essere eseguite nell'ordine richiesto. Tra le 13 tecniche imposte i vari colpi sono liberi. I movimenti devono essere effettuati in tutte le direzioni. Oltre ai calci obbligatori l'esaminato deve eseguire un minimo di 20 calci, privilegiando le combinazioni di pugni, palmi e punta delle dita.

UV3 - DIFESE DA CALCI E PUGNI IN GUARDIA

Dalla posizione di guardia, combinazioni di almeno due colpi e concludere portando a terra l'attaccante.

a) Difese contro attacchi conosciuti:

- Contro pugno, palmo o punta delle dita al viso. Sx e dx.
- Contro pugno diretto al busto. Sx e dx.
- Contro calcio diretto al corpo. Sx e dx.
- Contro calcio circolare altezza media. Sx e dx.
- Contro calcio laterale altezza media. Sx e dx.

b) Difese da tutti i calci bassi.

c) Difese da pugno o calcio a sorpresa (minimo 5):

In questo esercizio vanno rispettare certe regole:

- Non indietreggiare.
- Difesa e contrattacco il più simultaneo possibile.
- Anche se si viene solo toccati reagire immediatamente.
- Dopo la difesa e il contrattacco, nella sequenza nessun movimento deve essere inutile.

UV4 - DIFESE CONTRO PRESE/TERRA

- a) Difese da tutte gli strangolamenti e prese anteriori, posteriori e laterali. Il candidato non saprà cosa gli verrà chiesto e dovrà concludere con una sequenza di almeno due colpi.
- b) Il candidato verrà interrogato sugli elementi a terra del programma della cintura Gialla.
Non saprà in anticipo cosa gli verrà chiesto e dovrà conoscere tutte le tecniche ed i loro principi.

UV5 - ARMI BIANCHE

- a) Difese di base da qualsiasi attacco da coltello o bastone a dx e sx:
 - bastone: alto verso il basso, circolare alta, media e bassa.
 - coltello: all'alto verso il basso, dal basso verso l'alto, diretta a tutte le altezze e distanze.
- b) Difesa contro 2 persone armate (bastone e coltello), durata 1 min.

UV6 - ARMI DA FUOCO

Contro minaccia da pistola:

- Frontale al viso e al corpo.
- Dietro alla testa, alle spalle, alla schiena.
- Di lato davanti al braccio, dietro al braccio.

Tutte le minacce devono essere fatte con la mano dx e con la sx.

UV7 - COMBATTIMENTO

Combattimento 2 round da 2 minuti con 30 secondi di riposo.

Dai 18 ai 40 anni il combattimento è contatto pieno, dai 41 anni in poi il combattimento può essere a contatto leggero.

I candidati non sono giudicati con i punti, e non ci sono vincitori.

I candidati devono mostrare: coraggio, determinazione, lucidità, sangue freddo, tecnica e rispetto per il partner.

Protezioni obbligatorie: guanti da pugilato minimo 12 once, paradenti, conchiglia e paratibia (ginocchiere, gomitiere, paraseno per le donne sono raccomandati).

È obbligatorio rispettare un certo numero di istruzioni di sicurezza:

- Se un combattente viene colpito duramente, i colpi seguenti devono essere leggeri o bisogna fermarsi a seconda del grado di durezza.
- Le testate, le ginocchiate al viso e i colpi dietro la testa devono essere simulate. - Se un combattente viene colpito alla conchiglia, deve fermarsi e fare un passo indietro o chiudersi in guardia. Questo per rispettare la realtà di un colpo ai genitali.
- Durante una proiezione, il combattente deve avere cura di rispettare la sicurezza dell'avversario.

