

UV1 - COLPI SENZA CHIAMATA

Con il partner, da posizione naturale:

- a) Combinazione di 2 colpi di pugno o palmo o punta delle dita e due gomitate. In avanti, in diagonale e di lato.
- b) Combinazione di calcio frontale, e 2 colpi di pugno o palmo o punta delle dita e due gomitate accorciando la distanza. Es: calcio sx, pugno sx, palmo dx, gomitata sx e dx
- c) Combinazione di 2 colpi di pugno o punta delle dita o palmo, due ganci accorciando la distanza e calcio frontale. Es: colpo di punta della dita dx, palmo sx, avanzare, gancio dx, gancio sx, calcio con la gamba avanti.

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.
Al momento del calcio laterale il candidato deve rimanere qualche secondo in equilibrio con la gamba tesa.
- Minimo 10 calci con la gamba avanti, senza toccare a terra.
- Calcio frontale, ruotare e calcio saltato a schiaffo con la stessa gamba (butterfly).
- Calcio circolare, ruotare e calcio saltato a schiaffo con la stessa gamba (butterfly).
- Calcio circolare, ruotare e calcio circolare con la stessa gamba (butterfly).
- Calcio circolare girato saltato (pianta del piede).
- Calcio laterale girato saltato (lato del piede).
- Calcio circolare girato saltato (tallone).
- 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 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

Le combinazioni devono essere logiche, 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, dovrà concludere con una sequenza di almeno due colpi e portando a terra.
- b) Il candidato verrà interrogato sugli elementi a terra del programma della cintura Arancio.
Non saprà in anticipo cosa gli verrà chiesto e dovrà conoscere tutte le tecniche ed i loro principi.

UV5 - ARMI BIANCHE

- a) Difese 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. Alla conclusione del minuto, disarmare e utilizzare l'arma per difendersi.
- c) Attacchi da tutti gli angoli: difese, contrattacchi e disarmi contro tutti gli attacchi provenienti da qualsiasi angolo, contro bastone o coltello.
- d) Attacchi da coltello e presa:
 - Presa + coltellata: l'aggressore effettuerà una presa con una mano e una coltellata con l'altra mano.
 - Colpo + coltellata: l'aggressore colpirà con un pugno o un calcio e successivamente una coltellata.
- e) Minacce con il coltello: difese da qualsiasi minaccia, statica e in movimento.
- f) Utilizzo del coltello e del bastone: coltello contro coltello, coltello contro bastone, bastone contro coltello, bastone contro bastone. Lavoro tecnico e combattimento.

UV6 - ARMI DA FUOCO

- a) Contro minaccia da pistola statiche e in movimento:
 - Frontale al viso e al corpo.
 - Di lato: tempia, orecchio, davanti al braccio, dietro al braccio.
 - Dietro alla testa, alle spalle, alla schiena.
 Tutte le minacce devono essere fatte con la mano dx e con la sx.
- b) Protezione di un gruppo: l'aggressore minaccia armato di pistola o granata. Il difensore è dietro l'aggressore, disarmare.

UV7 - COMBATTIMENTO

a) 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.

b) Dopo 5 minuti, combattimento leggero contro due avversari. 1 round da 2 minuti.

