

UV1 - COLPI IN GUARDIA

Con il partner in guardia:

- a) Colpo sinistro/destro (pugno o palmo o punta delle dita), gancio sinistro, gomitata destra, e low kick sinistro.
- b) Colpo sinistro/destro (pugno o palmo o punta delle dita) gomitata sinistro, gancio destro e low kick destro.

UV2 - SHADOW CODIFICATA 3 MIN

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

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.
- Pugni diretti avanzando a distanza molto corta
- 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.
- Pugni diretti indietreggiando a distanza molto corta.

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 vari.

UV3 - DIFESE DA CALCI E PUGNI IN GUARDIA

Gli attacchi sono effettuati di lato, a dx e a sx. Concludere portando a terra.

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.

UV4 - DIFESE CONTRO PRESE/CONTROLLI/TERRA

- a) **Occhi chiusi:** difendersi da qualsiasi presa, o strangolamento, frontale, dietro e di lato. Gli occhi resteranno chiusi anche durante lo svolgimento della difesa (minimo 7).
- b) **Controlli:** il candidato dovrà conoscere tutti i controlli da tutti gli angoli.
 - Leve al polso, leve alle dita.
 - Controllo brutale da dietro.
 - Controllo frontale ruotando l'aggressore.
 - Leva al gomito e alla spalla portando a terra.
 - Leva al gomito spingendo l'aggressore in avanti o indietro
- c) Il candidato verrà interrogato sugli elementi a terra del programma della cintura Verde. Non saprà in anticipo cosa gli verrà chiesto e dovrà conoscere tutte le tecniche ed i loro principi.

UV5 - ARMI BIANCHE

- a) **Bastone:** attacchi in diagonale dall'alto verso il basso. Gli attacchi sono a dx e sx.
- b) **Catena:** difese da attacchi da catena con rotazione in alto e frontale.
- c) **Difesa terza persona:** l'aggressore sarà armato di coltello. Il difensore può essere dietro, accanto, davanti o dietro l'aggressore.
- d) **Combattimento leggero a mano nuda** contro partner armato di coltello o bastone.

UV6 - ARMI DA FUOCO

- a) **Fucile:** contro minaccia da fucile da qualsiasi angolo, da fermi e in movimento.
- b) **Fucile e pistola:** contro minaccia da seduti o al muro, da qualsiasi angolo.
- c) **Pistola:** l'aggressore afferra con una mano e minaccia con l'altra.
- d) **Pistola:** l'aggressore tenta di estrarre la pistola.

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 onces, 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.

