

UV1 - COLPI IN GUARDIA CONTRARIA

Con il partner in guardia:

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

UV2 - SHADOW CODIFICATA 3 MIN

Shadow boxing in guardia contraria: 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.
- 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 vari.

UV3 - DIFESE DA CALCI E PUGNI IN GUARDIA

- a) I tre candidati sono in guardia, il primo attacco è frontale e successivamente l'attacco laterale è effettuato dal secondo aggressore. Gli attacchi sono sconosciuti e saranno di pugno o calcio dx/sx
- b) Attacchi sconosciuti da dietro: da posizione naturale, attacchi da dietro di pugno o calcio dx o sx.
Il difensore ruoterà sul lato migliore. Difesa, contrattacco e portare a terra.

UV4 - DIFESE CONTRO PRESE/CONTROLLI/TERRA

- a) Legare: utilizzando una cintura, una corda, o una stringa.
- b) Combattimento leggero: utilizzando leve alle dita, polsi, gomiti, spalle, ginocchia, caviglie.
I candidati eseguiranno l'esercizio a turno.
- c) Il candidato verrà interrogato sugli elementi a terra del programma della cintura Blu. Non saprà in anticipo cosa gli verrà chiesto e dovrà conoscere tutte le tecniche ed i loro principi.

UV5 - ARMI BIANCHE

- a) Attacchi sconosciuti da dietro: da posizione naturale, il candidato dovrà ruotare sul lato migliore e difendersi da un attacco di coltello o bastone. Contro il coltello dovrà difendersi usando o i calci o gli avambracci.
 - Contro il bastone gli attacchi saranno a dx e a sx: alto verso il basso, circolare e circolare bassa.
 - Contro il coltello gli attacchi saranno a dx o a sx: alto verso il basso, basso verso l'alto, diretta.
- b) Combattimento leggero: il candidato è disarmato, l'aggressore è armato di coltello o bastone (1min).

UV6 - ARMI DA FUOCO

- a) Utilizzo della pistola o fucile per colpire come un arma bianca.
- b) Utilizzo della pistola o fucile per colpire come un arma bianca, con aggiunta di pugni o calci.
- c) Utilizzo del fucile per difendersi da un attacco di fucile utilizzato come arma bianca.
- d) Capriola in avanti, all'indietro con pistola o fucile. Buttarsi a pancia in giù, posizionarsi sul ginocchio, alzarsi con l'arma puntata in avanti, di lato o all'indietro.

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.

