WAKO / S.K.B.V.
Schweizerischer Kick-Boxing-Verband

WAKO / F.S.K.B.
Fédération Suisse de Kick-Boxing
Federazione Svizzera di Kick-Boxing

WAKO / S.K.B.F.
Swiss Kick-Boxing Federation

Regolamento tecnico

IIa parte

Grado di maestro

1 Modalità degli esami 2
1.1 La commissione d'esami della FSKB 2
1.2 Iscrizione 2
1.3 Passaggi di grado 3
1.4 Stato di salute del candidato 3
1.4.1 Infortuni 3
1.4.2 Handicap fisici 4
1.5 Attestazione dell'esame superato 4
1.6 Ripetizione dell'esame 5
1.6.1 Test supplementare, test di condizione fisica o test tecnico non superato 5
1.6.2 Interruzione dell'esame per infortunio 5
1.7 Gradi di maestro conseguiti all'estero 5
1.8 Riconoscimento dei gradi di maestro non conferiti dalla FSKB 5
1.9 Conferimento straordianario di un grado di maestro 6
2 Sanzioni nei confronti di titolari di gradi di maestro 7
3 GM1 Cintura nera 1. grado di maestro 8
3.1 GM1 Test supplementari 8
3.1.1 GM1 TS1: Test di combattimento 8
3.1.2 GM1 TS2: Forme 8
3.1.3 GM1 TS3: Autodifesa 8
3.1.4 GM1 TS4: Arbitro 9
3.2 GM1 test di condizione fisica 9
3.3 GM1 test tecnico 9
4 GM2 Cintura nera 2. grado di maestro 11
4.1.1 GM1 TS1: Test di combattimento 11
4.1.2 GM1 TS2: Forme 11
4.1.3 GM1 TS3: Autodifesa 11
4.1.4 GM1 TS4: Arbitro 12
5 GM3 Cintura nera 3. grado di maestro 13
5.1.1 GM1 TS1: Test di combattimento 13
5.1.2 GM1 TS2: Forme 13
5.1.3 GM1 TS3: Autodifesa 13
5.1.4 GM1 TS4: Arbitro 14
6 GM4 Cintura nera 4. grado di maestro 15
6.1.1 GM1 TS1: Test di combattimento 15
6.1.2 GM1 TS2: Forme 15
6.1.3 GM1 TS3: Autodifesa 15
6.1.4 GM1 TS4: Arbitro 16
7 GM5 Cintura nera 5. grado di maestro 17
7.1.1 GM1 TS1: Test di combattimento 17
7.1.2 GM1 TS2: Forme 17
7.1.3 GM1 TS3: Autodifesa 17
7.1.4 GM1 TS4: Arbitro 18

Sollten sich Schwierigkeiten in der Auslegung des Reglements ergeben, so ist der deutsche Text verbindlich.

1 Modalità degli esami

1.1 La commissione d'esami della FSKB

Il pool degli esperti si organizza da sé, nomina un presidente e definisce i compiti e le responsabilità di tutti i suoi membri. Il presidente del pool degli esperti, in qualisiasi momento, deve essere in grado di informare la commissione sulle attività in corso e sulla pianificazione.

a) Il pool degli esperti è responsabile:

- della nomina della commissione d'esami incaricata a svolgere i test supplementari (forme e autodifesa), il test di condizine fisica e dei test tecnici.
- della nomina degli esperti e/o dei consulenti tecnici di stile per gli esami di stile e per gli esami con le armi.
- dell'organizzazione degli esami.

b) Gli esperti o i consulenti di stile devono essere titolari di un grado superiore di quello a cui aspira il candidato.

1.2 Iscrizione

a) Per potersi iscrivere a un esame di grado di maestro, il candidato deve soddisfare le richieste del regolamento ed essere preparato a sufficienza.

b) Il club d'appartenenza e d'allenamento del candidato è responsabile dell'iscrizione. L'iscrizione deve pervenire alla segreteria della FSKB minimo 4 settimane prima del termine dell'esame.

c) Con l'iscrizione bisogna allegare i seguenti documenti:

- il formulario d'iscrizione, firmato dal responsabile del club e dall'allenatore
- il passaporto FSKB completamente aggiornato
- l'estratto del casellario giudiziale centrale
- l'attestazione di un corso di pronto soccorso della FSKB o di Kuatsu
- un certificato medico in caso che un permanente handicap fisico impedisse la presentazione di alcune tecniche.

d) Se nell'estratto del casellario giudiziale sono registrate gravi condanne, il pool degli esperti e la commissione decidono sull'ammissione all'esame.

e) Con l'iscrizione la FSKB riscuote una tassa d'esame.

f) Appena il numero delle iscrizioni è sufficiente, il pool degli esperti organizza gli esami di grado di maestro. In ogni caso gli esami hanno luogo una volta all'anno.

g) Per l'iscrizione siete pregati di usare i seguenti formulari:

- Formulario d'iscrizione per l'esame di 1° grado di maestro
- Formulario d'iscrizione per l'esame di 2° grado di maestro e i gradi superiori.

1.3 Passaggi di grado

a) Per il 1° grado di maestro, la cintura nera, il candidato deve praticare il kick-boxing da almeno 3 anni (4 licenze FSKB, di cui una del corrente anno). I suoi gradi d'allievo devono essere ufficialmente riconosciuti.

b) Candidati provenienti dall'estero devono praticare da almeno 3 anni il kick-boxing e devono essersi allenati, per un anno, ininterrottamente in un club o una scuola della FSKB (2 licenze FSKB, di cui una dell'anno corrente).

c) Uno dei test supplementari deve essere stato superato.

d) Per il 1° grado di maestro: dopo aver superato il test supplementare il candidato deve svolgere con successo anche il test di condizione fisica. I candidati che non hanno superato il test supplementare a cui si sono iscritti, non sono ammessi al test di condizione fisica.

e) Per il 1° grado di maestro: dopo aver superato il test di condizione fisica il candidato deve svolgere con successo anche il test tecnico. I candidati che non hanno superato il test di condizione fisica non sono ammessi al test tecnico.

f) L'età minima per i passaggi dei diversi gradi è stabilita nel seguente modo:

- 1° grado di maestro: 18 anni compiuti (può essere raggiunto anche dopo 16 anni compiuti, ma solo con i punti di combattimento come test supplementare)
- 2° grado di maestro: 20 anni compiuti
- 3° grado di maestro: 23 anni compiuti
- 4° grado di maestro: 27 anni compiuti
- 5° grado di maestro: 31 anni compiuti
- 6° grado di maestro: 35 anni compiuti

g) Il tempo d'attesa minimo tra i diversi gradi di maestro è stabilito nel seguente modo:

- 10-12 mesi tra il 1. grado d'allievo e il 1. grado di maestro
- 2 anni tra il 1° e il 2° grado di maestro
- 3 anni tra il 2° e il 3° grado di maestro
- 4 anni tra il 3° e il 4° grado di maestro
- 4 anni tra il 4° e il 5°. grado di maestro
- 4 anni tra il 5° e il 6° grado di maestro

1.4 Stato di salute del candidato

1.4.1 Infortuni

a) Se un candidato in seguito a un infortunio subentrato recentemente non può effettuare una parte dell'esame o non può presentare singoli movimenti, dovrebbe ritirarsi. Durante l'esame non si può tener conto di disturbi di questo genere.

b) Gli esperti, nella valutazione, non tengono conto neanche di infortuni verificatisi durante l'esame. Sono tenuti però ad informare il candidato di queste condizioni e a consigliargli l'interruzione dell'esame e il ritiro.

1.4.2 Handicap fisici

a) Se il candidato ha un handicap permanente e ha allegato all'iscrizione il certificato medico, gli esperti terranno conto delle circostanze. Se delle parti dell'esame non potranno essere eseguite si procederà nel seguente modo:

- le parti saranno cancellate e non se ne terrà conto nella valutazione
- oppure il pool degli esperti, in collaborazione con la commissione, propone degli esercizi di riserva.

b) Il contenuto dell'esame dovrebbe tuttavia, per una grossa parte, essere conservato. Se saranno richiesti degli esercizi di riserva, il candidato dovrà essere informato. Per garantire una preparazione ottimale, questi candidati si dovrebbero iscrivere al più presto possibile.

c) Siete pregati di usare il seguente formulario:

- Certificato medico per aspiranti a un grado di maestro

1.5 Attestazione dell'esame superato

a) Tutti i fogli d'esame con la firma degli esperti e il formulario d'iscrizione saranno mandati al presidente della FSKB.

b) Se l'esame è stato superato, il presidente della FSKB registrerà nel passaporto della FSKB il nuovo grado ottenuto e il tipo di test supplementare scelto ed inoltre firmerà la sua registrazione.

c) Entro 14 giorni dopo l'esame il candidato riceverà

- una copia del foglio d'esame
- il risultato di tutti i candidati (totale)
- il suo passaporto FSKB

E se avrà superato l'esame:

- il suo diploma di grado di maestro firmato dal presidente della FSKB e da due membri della commisione d'esame
- la sua cintura nera FSKB

d) Entro 14 giorni dopo l'esame, i risultati dell'esame verranno comunicati per iscritto al club del candidato.

e) Entro 4 settimane dopo l'invio dei risultati è possibile inoltrare ricorso.

f) Diplomi senza la firma del presidente della FSKB e dei due membri della commissione d'esame non sono validi.

1.6 Ripetizione dell'esame

a) Un test supplementare superato rimane valido e non deve essere ripetuto.

b) La tassa d'iscrizione deve di nuovo esser pagata.

1.6.1 Test supplementare, test di condizione fisica o test tecnico non superato

a) Dopo un tempo d'attesa di un anno l'esame può esser ripetuto.

b) Se il candidato per la seconda volta non dovesse superare l'esame, può ripetere l'esame solo dopo un ulteriore anno d'attesa.

c) Se anche il terzo tentativo non si conclude con il superamento dell'esame, sarà il pool degli esperti a fissare una data per la ripetizione dell'esame.

d) Se non si supera il test supplementare, bisogna ripeterlo tutto.

e) Bisogna ripetere tutto l'esame di base (test di condizione fisica e test tecnico).

1.6.2 Interruzione dell'esame per infortunio

a) Un test di condizione fisica superato non deve essere ripetuto.

b) L'esame può essere ripetuto senza tempo d'attesa.

c) Tutte le parti dell'esame che sono state superate con un voto superiore o uguale a 5, non devono essere ripetute.

1.7 Gradi di maestro conseguiti all'estero

a) Un candidato può presentarsi a un esame per il grado di maestro durante un soggiorno o un corso seguito all'estero.

b) Deve però informare per tempo il pool degli esperti, di modo che quest'ultimo gli possa far pervenire per iscritto la sua approvazione o disapprovazione.

1.8 Riconoscimento dei gradi di maestro non conferiti dalla FSKB

a) Ogni club deve far pervenire al pool degli esperti una lista dove sono elencati tutti i gradi di maestro che sono stati conferiti ai suoi membri da organizzazioni esterne.

b) Il riconoscimento di un tale grado di maestro avviene solo se è stato conferito da una federazione riconosciuta dalla FSKB e a condizione che il titolare non abbia potuto svolgere lo stesso esame dalla FSKB.

c) Il pool degli esperti può richiedere un esame di controllo.

d) Il candidato deve inoltre fornire una prova scritta per dimostrare di essere titolare del grado in questione e allegare una descrizione dell'esame superato. La descrizione deve essere rilasciata dall'organizzazione che ha conferito il grado in questione.

e) La tassa per l'omologazione corrisponde alla tassa d'iscrizione della FSKB per l'esame di grado di maestro.

f) Siete pregati di usare il seguente formulario:

- Formulario d'iscrizione per il riconoscimento dei gradi di maestro

1.9 Conferimento straordianario di un grado di maestro

a) Se la maggioranza del pool degli esperti, in concordanza con il comitato, dà la sua approvazione, è possibile conferire gradi di maestro nei seguenti casi:

- come premio/distinzione per dei successi straordinari ottenuti durante dei combattimenti internazionali;
- come riconoscimento per un'attività di lunga durata nell'ambito tecnico o per un'attività dirigente.

b) In questi casi si conferisce al membro il grado immediatamente superiore al suo, ma solo se dall'ultimo passaggio di grado sono passati almeno 3 anni.

c) I membri a cui viene conferito un grado di maestro straordinario, non devono né superare l'esame né pagare la tassa d'esame.

d) Siete pregati di usare il seguente formulario:

- Proposta per una promozione di grado, di titolo o di funzione

2 Sanzioni nei confronti di titolari di gradi di maestro

Si distinguono tra

a) misure disciplinari;

b) illeciti civili;

c) reati senza messa in pericolo di una vita umana;

d) reati con la messa in pericolo di una vita umana.

Tali illeciti saranno puniti con le seguenti sanzioni:

a) divieto di partecipazione a tutte le manifestazioni internazionali;

b) divieto di partecipazione a tutte le manifestazioni nazionali;

c) divieto di partecipazione agli incontri tra i diversi club;

d) eventuale espulsione da un'attività svolta all'interno della FSKB;

e) consegna del passaporto FSKB in segreteria;

f) epulsione dalla FSKB.

La durata delle sanzioni sarà stabilita in base alla gravità dell'illecito o del reato.

Le sanzioni possono essere inflitte:

a) per un periodo determinato;

b) fin quando la pena sarà cancellata dal casellario giudiziale;

c) a vita.

I membri colpiti da una sanzione possono rivolgersi alla commissione di ricorso della federazione.

3 GM1 Cintura nera 1. grado di maestro

L'esame per il 1. grado di maestro è composto da:

- un test supplementare
- un test di condizione fisica
- un test tecnico

3.1 GM1 Test supplementari

Il candidato deve superare uno dei test supplementari.

3.1.1 GM1 TS1: Test di combattimento

50 punti di combattimento in semi- o light-contact A o in full-contact

Combattimenti nazionali	**Vittoria**	**Pareggio**	**Sconfitta**
Semi-contact A	2 punti di comb.	1 punti di comb.	1 punti di comb.
Light-contact A	2 punti di comb.	1 punti di comb.	1 punti di comb.
Full-contact Pool A, combattimento per il titolo	4 punti di comb.	2 punti di comb.	2 punti di comb.
Full-contact Pool B, C, ecc.	2 punti di comb.	2 punti di comb.	2 punti di comb.
Combattimenti internazionali (squadra nazionale)	**Vittoria**	**Pareggio**	**Sconfitta**
Semi-contact	4 punti di comb.	2 punti di comb.	2 punti di comb.
Light-contact	4 punti di comb.	2 punti di comb.	2 punti di comb.
Full-contact	8 punti di comb.	4 punti di comb.	4 punti di comb.

I punti di combattimento si devono raggiungere nei 3 anni che precedono l'esame.

3.1.2 GM1 TS2: Forme

Forme di base

- 1ª, 2ª, 3ª, 4ª e 5ª forma dello stile della scuola rispettivamente del club.

Forme superiori

- 2 forme dello stile della scuola rispettivamente del club.

Forme stile libero

- 1 forma stile libero

L'esame delle forme si deve svolgere prima del test di condizione fisica.

3.1.3 GM1 TS3: Autodifesa

Il candidato, nei 2 anni che precedono l'esame, deve frequentare 4 corsi di autodifesa organizzati dalla FSKB. Saranno esaminate le seguenti tecniche:

Tecniche di caduta
- indietro
- laterale
- in avanti
- superando ostacoli

Prese di trasporto
- 2 varianti

Tecniche di proiezione
- 3 varianti

Tecniche di lussazione
- 2 varianti

Tecniche d'immobilizzazione
- 2 varianti

Difesa dalla presa alla gola
- 4 varianti

Difesa al suolo
- 3 varianti

Difesa da stretta (clinch)
- 2 varianti

Difesa dalla presa di revers
- 2 varianti

Difesa dalla presa dei capelli
- 2 varianti

Difesa dalla presa al collo
- 2 varianti

Difesa da doppio-Nelson (leva alla nuca)
- 1 variante

Difesa contro il pugno
- 3 varianti

Difesa contro il calcio
- 3 varianti

Difesa contro il coltello
- 2 varianti

Difesa contro la pistola
- 2 varianti

Tecniche di colpo
- con ginocchio
- con gomito
- con testa

Contro diversi agressori uno dopo l'altro
- provenienti da una sola direzione (linea)

Per l'esame di autodifesa ogni candidato deve portarsi il suo partner. L'esame di autodifesa deve svolgersi prima del test di condizione fisica.

3.1.4 GM1 TS4: Arbitro

Il candidato deve essere in possesso di una licenza d'arbitro nazionale almeno di livello B.

3.2 GM1 test di condizione fisica

3x3 minuti salto con la corda con variazioni

60 flessioni delle ginocchia

60 flessioni

80 flessioni del busto

3.3 GM1 test tecnico

Boxare contro

la propria ombra ("Shadow boxing")

Tecniche di pugno 1x3 minuti

Tecniche di piede 1x3 minuti

Combinate 1x3 minuti

Posizione di combattimento di base:

Posizione in avanti

Posizione laterale (detta "del cavaliere")

Posizione all'indietro

Avanzamento:

Nella posizione in avanti
- avanzare e indietreggiare
- passi scivolati in avanti e indietro, a destra e a sinistra
- avanzare con passo intermedio

Nella posizione laterale (detta "del cavaliere")
- passi scivolati in avanti e indietro
- avanzare con passo intermedio

Nella posizione all'indietro
- avanzare e indietreggiare
- passi scivolati in avanti e indietro, a destra e a sinistra

Tecniche di pugno:

Pugno diretto
- con pugno anteriore e posteriore
- nell'avanzare e indietreggiare
- nello scivolare
- sul posto

Il gancio e il montante
- con pugno anteriore e posteriore
- nell'avanzare e indietreggiare
- nello scivolare
- sul posto

Parate
- a destra e a sinistra
- con mano anteriore e posteriore
- alte, verso l'interno, verso l'esterno, verso l'alto
- centrali, verso l'interno, verso l'esterno
- basse, verso l'interno, verso l'esterno

Coperture
- copertura della testa a sinistra e a destra

- con la mano anteriore e posteriore
- doppia copertura
- copertura laterale della testa a destra e a sinistra

Blocco con il gomito o l'avanbraccio a destra e a sinistra

Doppio blocco

Blocco con il braccio o la spalla

Tecniche di piede:

destra e sinistra

- con la gamba anteriore e posteriore
- nell'avanzare e indietreggiare
- con passo intermedio (solo gamba anteriore)
- sul posto

Calcio in avanti

- sul corpo o alla testa

Calcio volante laterale

- in avanti e laterale
- sul corpo o alla testa

Calcio circolare (semicerchio)

- sul corpo o alla testa

Calcio indietro

- sul corpo o alla testa

Crochet del piede

- sul corpo o alla testa

Calcio discendente con il tallone

- sul corpo o alla testa

Calcio circolare (calcio a mezzaluna o falciforme)

- sul corpo o alla testa

Blocco con il ginocchio.

Tre diversi colpi di piede saltati.

Tre diverse tecniche spazzolate

Schivate con spostamenti

Passo all'indietro

Salto all'indietro

Passo laterale

Salto laterale

Schivate di corpo

Schivare

- verso il basso
- in avanti di traverso
- lateralmente

inclinandosi all'indietro

roteando

pendolando

Combinazioni

Prescritte dall'esperto

Mani e/o piedi

- da tre a cinque tecniche
- nell'avanzare e indietreggiare
- con passi scivolati
- con passo intermedio
- sul posto

Esercizi a due

Prescritti dall'esperto

Il sacco

Tecniche di pugno 1x3 minuti

Tecniche di piede 1x3 minuti

Combinate 1x3 minuti

Combattimento d'allenamento

Tecniche di pugno

- 1x1 minuto solo attacco
- 1x1 minuto solo difesa

Tecniche di piede

- 1x1 minuto solo attacco
- 1x1 minuto solo difesa

Combattimento d'allenamento

- 3x3 minuti

4 GM2 Cintura nera 2. grado di maestro

Kandidaten, die den technischen Test für den 1. Meistergrad beim SKBV absolviert haben, müssen nur noch einen der Zusatztests bestehen.

Il candidato deve superare uno dei test supplementari.

4.1.1 GM1 TS1: Test di combattimento

50 punti di combattimento in semi- o light-contact A o in full-contact

Combattimenti nazionali	**Vittoria**	**Pareggio**	**Sconfitta**
Semi-contact A	2 punti di comb.	1 punti di comb.	1 punti di comb.
Light-contact A	2 punti di comb.	1 punti di comb.	1 punti di comb.
Full-contact Pool A, combattimento per il titolo	4 punti di comb.	2 punti di comb.	2 punti di comb.
Full-contact Pool B, C, ecc.	2 punti di comb.	2 punti di comb.	2 punti di comb.
Combattimenti internazionali (squadra nazionale)	**Vittoria**	**Pareggio**	**Sconfitta**
Semi-contact	4 punti di comb.	2 punti di comb.	2 punti di comb.
Light-contact	4 punti di comb.	2 punti di comb.	2 punti di comb.
Full-contact	8 punti di comb.	4 punti di comb.	4 punti di comb.

Die Kampfpunkte müssen in den 3 Jahren vor dem Beförderungsgesuch erreicht worden sein. Die vor dem 1. Meistergrad erreichten Kampfpunkte sind nicht gültig.

I punti di combattimento si devono raggiungere nei 3 anni che precedono l'esame.

4.1.2 GM1 TS2: Forme

Forme di base

- 1^{a}, 2^{a}, 3^{a}, 4^{a} e 5^{a} forma dello stile della scuola rispettivamente del club.

Forme superiori

- 4 forme dello stile della scuola rispettivamente del club.

Forme stile libero

- 1 forma stile libero

Die Formen werden vor dem entsprechenden Experten vorgeführt.

L'esame delle forme si deve svolgere prima del test di condizione fisica.

4.1.3 GM1 TS3: Autodifesa

Der Kandidat muss in den 3 Jahren vor der Prüfung 8 vom SKBV durchgeführte Selbstverteidigungskurse besuchen. Die vor dem 1. Meistergrad besuchten Kurse sind nicht gültig. Folgende Techniken werden geprüft:

Il candidato, nei 3 anni che precedono l'esame, deve frequentare 8 corsi di autodifesa organizzati dalla FSKB. Saranno esaminate le seguenti tecniche:

Tecniche di caduta

- indietro
- laterale
- in avanti

Prese di trasporto

- superando ostacoli
- 2 varianti

Tecniche di proiezione	• 3 varianti
Tecniche di lussazione	• 3 varianti
Tecniche d'immobilizzazione	• 3 varianti
Difesa dalla presa alla gola	• 4 varianti
Difesa al suolo	• 3 varianti
Difesa da stretta (clinch)	• 2 varianti
Difesa dalla presa di revers	• 2 varianti
Difesa dalla presa dei capelli	• 2 varianti
Difesa dalla presa al collo	• 2 varianti
Difesa da doppio-Nelson (leva alla nuca)	• 1 variante
Difesa contro il pugno	• 3 varianti
Difesa contro il calcio	• 3 varianti
Difesa contro il coltello	• 2 varianti
Difesa contro la pistola	• 2 varianti
Tecniche di colpo	• con ginocchio • con gomito • con testa
Contro diversi agressori uno dopo l'altro	• provenienti da una sola direzione (linea) • *provenienti da molto direzione (cerchio)*

Per l'esame di autodifesa ogni candidato deve portarsi il suo partner.

4.1.4 GM1 TS4: Arbitro

Il candidato deve essere in possesso di una licenza d'arbitro nazionale almeno di livello B.

Er muss seit seinem 1. Meistergrad mindestens 2 Schiedsrichtermarken erhalten haben.

5 GM3 Cintura nera 3. grado di maestro

Kandidaten, die den technischen Test für den 1. Meistergrad beim SKBV absolviert haben, müssen nur noch einen der Zusatztests bestehen.

Il candidato deve superare uno dei test supplementari.

5.1.1 GM1 TS1: Test di combattimento

50 punti di combattimento in semi- o light-contact A o in full-contact

Combattimenti nazionali	**Vittoria**	**Pareggio**	**Sconfitta**
Semi-contact A	2 punti di comb.	1 punti di comb.	1 punti di comb.
Light-contact A	2 punti di comb.	1 punti di comb.	1 punti di comb.
Full-contact Pool A, combattimento per il titolo	4 punti di comb.	2 punti di comb.	2 punti di comb.
Full-contact Pool B, C, ecc.	2 punti di comb.	2 punti di comb.	2 punti di comb.
Combattimenti internazionali (squadra nazionale)	**Vittoria**	**Pareggio**	**Sconfitta**
Semi-contact	4 punti di comb.	2 punti di comb.	2 punti di comb.
Light-contact	4 punti di comb.	2 punti di comb.	2 punti di comb.
Full-contact	8 punti di comb.	4 punti di comb.	4 punti di comb.

Die Kampfpunkte müssen in den 3 Jahren vor dem Beförderungsgesuch erreicht worden sein. Die vor dem 2. Meistergrad erreichten Kampfpunkte sind nicht gültig.

I punti di combattimento si devono raggiungere nei 3 anni che precedono l'esame.

5.1.2 GM1 TS2: Forme

Forme di base

- 1ª, 2ª, 3ª, 4ª e 5ª forma dello stile della scuola rispettivamente del club.

Forme superiori

- 5 forme dello stile della scuola rispettivamente del club.

Forme stile libero

- 2 forme stile libero

Die Formen werden vor dem entsprechenden Experten vorgeführt.

L'esame delle forme si deve svolgere prima del test di condizione fisica.

5.1.3 GM1 TS3: Autodifesa

Der Kandidat muss in den 4 Jahren vor der Prüfung 10 vom SKBV durchgeführte Selbstverteidigungskurse besuchen. Die vor dem 2. Meistergrad besuchten Kurse sind nicht gültig. Folgende Techniken werden geprüft:

Il candidato, nei 4 anni che precedono l'esame, deve frequentare 10 corsi di autodifesa organizzati dalla FSKB. Saranno esaminate le seguenti tecniche:

Tecniche di caduta

- indietro
- laterale
- in avanti

Prese di trasporto

- superando ostacoli
- 2 varianti

Tecniche di proiezione	• 3 varianti
Tecniche di lussazione	• 4 varianti
Tecniche d'immobilizzazione	• 4 varianti
Difesa dalla presa alla gola	• 4 varianti
Difesa al suolo	• 3 varianti
Difesa da stretta (clinch)	• 2 varianti
Difesa dalla presa di revers	• 2 varianti
Difesa dalla presa dei capelli	• 2 varianti
Difesa dalla presa al collo	• 2 varianti
Difesa da doppio-Nelson (leva alla nuca)	• 1 variante
Difesa contro il pugno	• 3 varianti
Difesa contro il calcio	• 3 varianti
Difesa contro il coltello	• 2 varianti
Difesa contro la pistola	• 2 varianti
Tecniche di colpo	• con ginocchio • con gomito • con testa
Contro diversi agressori uno dopo l'altro	• provenienti da una sola direzione (linea) • *provenienti da molto direzione (cerchio)*
Combat. al suolo contro 3 aggressori	• 3x2 minuti

Per l'esame di autodifesa ogni candidato deve portarsi il suo partner.

5.1.4 GM1 TS4: Arbitro

Il candidato deve essere in possesso di una licenza d'arbitro nazionale almeno di livello B.

Er muss seit seinem 2. Meistergrad mindestens 3 Schiedsrichtermarken erhalten haben.

6 GM4 Cintura nera 4. grado di maestro

Kandidaten, die den technischen Test für den 1. Meistergrad beim SKBV absolviert haben, müssen nur noch einen der Zusatztests bestehen.

Il candidato deve superare uno dei test supplementari.

6.1.1 GM1 TS1: Test di combattimento

50 punti di combattimento in semi- o light-contact A o in full-contact

Combattimenti nazionali	**Vittoria**	**Pareggio**	**Sconfitta**
Semi-contact A	2 punti di comb.	1 punti di comb.	1 punti di comb.
Light-contact A	2 punti di comb.	1 punti di comb.	1 punti di comb.
Full-contact Pool A, combattimento per il titolo	4 punti di comb.	2 punti di comb.	2 punti di comb.
Full-contact Pool B, C, ecc.	2 punti di comb.	2 punti di comb.	2 punti di comb.
Combattimenti internazionali (squadra nazionale)	**Vittoria**	**Pareggio**	**Sconfitta**
Semi-contact	4 punti di comb.	2 punti di comb.	2 punti di comb.
Light-contact	4 punti di comb.	2 punti di comb.	2 punti di comb.
Full-contact	8 punti di comb.	4 punti di comb.	4 punti di comb.

Die Kampfpunkte müssen in den 3 Jahren vor dem Beförderungsgesuch erreicht worden sein. Die vor dem 3. Meistergrad erreichten Kampfpunkte sind nicht gültig.

I punti di combattimento si devono raggiungere nei 3 anni che precedono l'esame.

6.1.2 GM1 TS2: Forme

Forme di base

- 1ª, 2ª, 3ª, 4ª e 5ª forma dello stile della scuola rispettivamente del club.

Forme superiori

- 6 forme dello stile della scuola rispettivamente del club.

Forme stile libero

- 3 forme stile libero

Die Formen werden vor dem entsprechenden Experten vorgeführt.

L'esame delle forme si deve svolgere prima del test di condizione fisica.

6.1.3 GM1 TS3: Autodifesa

Der Kandidat muss in den 5 Jahren vor der Prüfung 12 vom SKBV durchgeführte Selbstverteidigungskurse besuchen. Die vor dem 3. Meistergrad besuchten Kurse sind nicht gültig. Folgende Techniken werden geprüft:

Il candidato, nei 5 anni che precedono l'esame, deve frequentare 12 corsi di autodifesa organizzati dalla FSKB. Saranno esaminate le seguenti tecniche:

Tecniche di caduta

- indietro
- laterale
- in avanti

Prese di trasporto

- superando ostacoli
- 2 varianti

Tecniche di proiezione	• 3 varianti
Tecniche di lussazione	• 4 varianti
Tecniche d'immobilizzazione	• 4 varianti
Difesa dalla presa alla gola	• 4 varianti
Difesa al suolo	• 3 varianti
Difesa da stretta (clinch)	• 2 varianti
Difesa dalla presa di revers	• 2 varianti
Difesa dalla presa dei capelli	• 2 varianti
Difesa dalla presa al collo	• 2 varianti
Difesa da doppio-Nelson (leva alla nuca)	• 1 variante
Difesa contro il pugno	• 3 varianti
Difesa contro il calcio	• 3 varianti
Difesa contro il coltello	• 2 varianti
Difesa contro la pistola	• 2 varianti
Tecniche di colpo	• con ginocchio • con gomito • con testa
Contro diversi agressori uno dopo l'altro	• provenienti da una sola direzione (linea) • *provenienti da molto direzione (cerchio)*
Combat. al suolo contro 3 aggressori	• 3x2 minuti

Per l'esame di autodifesa ogni candidato deve portarsi il suo partner.

6.1.4 GM1 TS4: Arbitro

Il candidato deve essere in possesso di una licenza d'arbitro nazionale almeno di livello A.

Er muss seit seinem 3. Meistergrad mindestens 4 Schiedsrichtermarken erhalten haben.

7 GM5 Cintura nera 5. grado di maestro

Kandidaten, die den technischen Test für den 1. Meistergrad beim SKBV absolviert haben, müssen nur noch einen der Zusatztests bestehen.

Il candidato deve superare uno dei test supplementari.

7.1.1 GM1 TS1: Test di combattimento

50 punti di combattimento in semi- o light-contact A o in full-contact

Combattimenti nazionali	**Vittoria**	**Pareggio**	**Sconfitta**
Semi-contact A	2 punti di comb.	1 punti di comb.	1 punti di comb.
Light-contact A	2 punti di comb.	1 punti di comb.	1 punti di comb.
Full-contact Pool A, combattimento per il titolo	4 punti di comb.	2 punti di comb.	2 punti di comb.
Full-contact Pool B, C, ecc.	2 punti di comb.	2 punti di comb.	2 punti di comb.
Combattimenti internazionali (squadra nazionale)	**Vittoria**	**Pareggio**	**Sconfitta**
Semi-contact	4 punti di comb.	2 punti di comb.	2 punti di comb.
Light-contact	4 punti di comb.	2 punti di comb.	2 punti di comb.
Full-contact	8 punti di comb.	4 punti di comb.	4 punti di comb.

Die Kampfpunkte müssen in den 3 Jahren vor dem Beförderungsgesuch erreicht worden sein. Die vor dem 4. Meistergrad erreichten Kampfpunkte sind nicht gültig.

I punti di combattimento si devono raggiungere nei 3 anni che precedono l'esame.

7.1.2 GM1 TS2: Forme

Forme di base

- 1ª, 2ª, 3ª, 4ª e 5ª forma dello stile della scuola rispettivamente del club.

Forme superiori

- 8 forme dello stile della scuola rispettivamente del club.

Forme stile libero

- 3 forme stile libero

Die Formen werden vor dem entsprechenden Experten vorgeführt.

L'esame delle forme si deve svolgere prima del test di condizione fisica.

7.1.3 GM1 TS3: Autodifesa

Der Kandidat muss in den 5 Jahren vor der Prüfung 12 vom SKBV durchgeführte Selbstverteidigungskurse besuchen. Die vor dem 4. Meistergrad besuchten Kurse sind nicht gültig. Folgende Techniken werden geprüft:

Il candidato, nei 5 anni che precedono l'esame, deve frequentare 12 corsi di autodifesa organizzati dalla FSKB. Saranno esaminate le seguenti tecniche:

Tecniche di caduta

- indietro
- laterale
- in avanti

Prese di trasporto

- superando ostacoli
- 2 varianti

Tecniche di proiezione	• 3 varianti
Tecniche di lussazione	• 4 varianti
Tecniche d'immobilizzazione	• 4 varianti
Difesa dalla presa alla gola	• 4 varianti
Difesa al suolo	• 3 varianti
Difesa da stretta (clinch)	• 2 varianti
Difesa dalla presa di revers	• 2 varianti
Difesa dalla presa dei capelli	• 2 varianti
Difesa dalla presa al collo	• 2 varianti
Difesa da doppio-Nelson (leva alla nuca)	• 1 variante
Difesa contro il pugno	• 3 varianti
Difesa contro il calcio	• 3 varianti
Difesa contro il coltello	• 2 varianti
Difesa contro la pistola	• 2 varianti
Tecniche di colpo	• con ginocchio • con gomito • con testa
Contro diversi agressori uno dopo l'altro	• provenienti da una sola direzione (linea) • *provenienti da molto direzione (cerchio)*
Combat. al suolo contro 3 aggressori	• 3x2 minuti

Per l'esame di autodifesa ogni candidato deve portarsi il suo partner.

7.1.4 GM1 TS4: Arbitro

Il candidato deve essere in possesso di una licenza d'arbitro nazionale almeno di livello A.

Er muss seit seinem 4. Meistergrad mindestens 4 Schiedsrichtermarken erhalten haben.