



PROGRAMMA D'ESAME

KICKBOXING

DA CINTURA BLANCA A CINTURA NERA 5° DAN



W.K.F. ITALIA



PROGRAMMA D'ESAME

KICKBOXING CINTURA BIANCA

- ESECUZIONE FRONTALE E INDIETRO (GUARDIA KICK)
- GUARDIA LIBERA E GUARDIA CHIUSA
- PARATA : (ALTA – INTERNA - ESTERNA)
- DIRTTO SX MEDIO GANCIO ALTO
- JAP SX / DIRETTO MEDIO
- DIRETTO SX / CALCIO CIRCOLARE DX
- DIRETTO SX / MONTANTE DESTRO
- PUGNO CON IL DORSO SX
- CALCIO FRONTALE DX SX
- CALCIO LATERALE DX SX
- CALCIO CIRCOLARE DX SX
- CALCIO INTERNO ESTERNO DX SX
- CALCIO UNCINO DX SX

COMBATTIMENTO LIBERO



PROGRAMMA D'ESAME

KICKBOXING CINTURA GIALLA

- ESECUZIONE FRONTALE
- GUARDIA LIBERA E GUARDIA CHIUSA CAMBIANDO GUARDIA
- SCHIVATA DX E SX E INDIETRO
- PARATE : (ALTA - INTERNA - ESTERNA - BASSA)
- DIRTTO SX MEDIO / GANCIO DX
- JAP SX / DIRETTO MEDIO
- DIRETTO SX / C. CIRCOLARE DX
- DIRETTO SX / MONTANTE DX
- CALCIO FRONTALE DI SPINTA DX SX
- CALCIO LATERALE FRUSTATO DX SX
- CALCIO CIRCOLARE DX SX
- CALCIO ESTERNO INTERNO DX SX
- CALCIO INTERNO ESTERNO DX SX

COMBATTIMENTO LIBERO



PROGRAMMA D'ESAME

KICKBOXING CINTURA ARANCIONE

- ESECUZIONE FRONTALE
- GUARDIA LIBERA E GUARDIA CHIUSA CAMBIANDO GUARDIA
- SCHIVATA DX E SX CON PARATA INTERNA
- SCHIVATA INDIETRO PARATA ALTA SX DIRETTO DX
- PARATE : (ALTA – INTERNA – ESTERNA – BASSA)
- DIRTTO SX MEDIO / GANCIO DX
- JAP SX / DIRETTO MEDIO
- DIRETTO SX / C.CIRCOLARE DX
- DIRETTO SX / MONTANTE DX
- PUGNO CON IL DORSO SX / GANCIO DX
- C. FRONTALE DX SX
- C. LATERALE DISPINTA DX SX
- C. LATERALE FRUSTATO DX SX
- C. CIRCOLARE DX SX
- C. ESTERNO INTERNO DX SX
- C. INTERNO ESTERNO DX SX
- C. A MULO DX SX
- SPAZZATA SX DX

COMBATTIMENTO SEMI CONTACT E LIGHT CONTACT



PROGRAMMA D'ESAME

KICKBOXING CINTURA VERDE

- SALTELLANDO CON MOLTA MOBILITA' ESECUZIONE FRONTALE
- GUARDIA LIBERA E GUARDIA CHIUSA CAMBIANDO GUARDIA
- RIPETIZIONE DEI PROGRAMMI PRECEDENTI
- DIRETTO DX / GANCIO SX MEDIO / C. CIRCOLARE DX
- DIRETTO SX / GANCIO DX / C. CIRCOLARE BASSO DX
- MONTANTE DX / DIRETTO SX MEDIO / GANCIO DX
- JAB SX / DIRETTO DX / C. FRONTALE SX / C. CIRCOLARE DX
- PUGNO CON IL DORSO SX / GANCIO DX / C. LATERALE SX
- RIPRESA DA 2 MINUTI CON L'OMBRA**
- C. FRONTALE SALTAO DX
- C. LATERALE DISPINTA SALTATO DX
- C. LATERALE FRUSTATO SALTATO DX
- C. CIRCOLARE SALTATO
- C. A MULO SALTATO DX
- C. INTERNO ESTERNO DX SX
- C. ESTERNO INTERNO DX SX
- C. UNCINO DX SX
- C. A MARTELLO DX SX
- C. CIRCOLARE BASSO DX / C. GIRATO 360° (USHIRO MAWASHI) SX

COMBATTIMENTO LIBERO



PROGRAMMA D'ESAME

KICKBOXING CINTURA BLU

- SALTELLANDO CON MOLTA MOBILITA' ESECUZIONE FRONTALE E LATERALE DX E SX
- GUARDIA LIBERA E GUARDIA CHIUSA CAMBIANDO GUARDIA
- RIPETIZIONE DEI PROGRAMMI PRECEDENTI
- JAB SX / GANCIO DX / MONTANTE DX
- JAB SX / MONTANTE / SX DIRETTO DX
- JAB SX / DIRETTO DX / C. FRONTALE DX
- GANCIO DX SX ALTO / GANCIO DX SX MEDIO / C. CIRCOLARE BASSO
- JAB SX / C. LATERALE DX / C. GIRATO 360 ° SX (USHIRO MAWASHI)
- DOPPIO PUGNO CON IL DORSO ALTO SX / GANCIO DX ALTO / GANCIO DX MEDIO
- RIPRESA DA 3 MINUTI CON L'OMBRA**
- C. FRONTALE SX / DIRETTO SX / DIRETTO DX
- C. CIRCOLARE SX / PUGNO CON IL DORSO SX / GANCIO DX / PUGNO CON IL DORSO SX
- C. CIRCOLARE SX / C. UNCINO DX / DIRETTO SX E DX
- C. FRONTALE SX / CALCIO UNCINO DX / PUGNO CON IL DORSO DX / GANCIO SX
- C. INTERNO ESTERNO SX / C. LATERALE SX / PUGNO CON IL DORSO SX / C. CIRCOLARE DX
- C. ESTERNO INTERNO DX / C. LATERALE DX / PUGNO CON IL DORSO DX / C. CIRCOLARE SX
- C. A MARTELLO DX SX
- 2 C. GIRATI A 360° DX SX (USHIRO MAWASHI)

COMBATTIMENTO LIBERO



PROGRAMMA D'ESAME

KICKBOXING CINTURA MARRONE

- SALTELLANDO CON MOLTA MOBILITA' ESECUZIONE FRONTALE E LATERALE SX DX
- GUARDIA LIBERA E GUARDIA CHIUSA CAMBIANDO GUARDIA
- RIPETIZIONE DEI PROGRAMMI PRECEDENTI
- C. LATERALE DISPINTA SX / DIRETTO SX / DIRETTO DX GINOCCHIATA CIRCOLARE DX E SX
- C. LATERALE DISPINTA SX / PUGNO CON IL DORSO SX / GANCIO DX
- SCHIVATA INDIETRO / C. FRONTALE SX / DIRETTO DX / GANCIO SX / GINOCCHIATA FRONTALE DX
- FINTA DIRETTO DX / DIRETTO SX /DIRETTO DX / C. CIRCOLARE DX / GANCIO SX - FINTA DX / C. LATERALE SX / C. FRONTALE DX / DIRETTO DX / GANCIO SX
- **DUE RIPRESE DA 2 MINUTI CON L'OMBERA UNA BI BRACCIA E UNA DI GAMBE.**
- 2 C. FRONTALE SX / 1 C. FRONTALE SALTATO DX
- 2 C. LATERALE SX / 1 C. LATERALE SALTATO DX
- 2 C. CIRCOLARE SX / 1 C. CIRCOLARE SALTATO DX
- 1 C. UNCINO SX / 1 C. LATERALE SALTATO DX
- 2 C. A MULO DX / 1 C. A MULO SALTATO DX
- .2 C. ESTERNO INTERNO SX / 1 C. LATERALE SALTATO DX
- 2 C. INTERNO ESTERNO SX / 1 C. CIRCOLARE SALTATO DX
- 2 C. MARTELLO CAMBIANDO GAMBA
- 1 C. GIRATO A 360° DX / 1 C. GIRATO A 360° DX TOCCANDO CON LA MANO A TERRA
- 1 C. FRONTALE SX / 1 SPAZZATA GIRATA A 360° (USHIRO MAWASHI BARAI)

COMBATTIMENTO LIBERO



PROGRAMMA D'ESAME

KICKBOXING CINTURA NERA 1° DAN

Età minima concessa 14 anni

- SALTELLANDO CON MOLTA MOBILITA'ESECUZIONE FRONTALE E LATERALE SCHEMA OKURIASHI
- RIPETIZIONE DEI PROGRAMMI PRECEDENTI
- TUTTE LE COMBINAZIONI SOTTOSTANTE VANNO ESEGUITE ANCHE IN COPPIA ABBINANDO PRESE E ATTACCHI PREVISTI DAL K1
- JAB / DIRETTO DX / GINOCCHIATA FRONTALE DX / GANCIO SX / C. CIRCOLARE SX
- C. FRONTALE SX / JAB SX / GANCIO DX / DUE GINOCCHIATE CIRCOLARI SALTATE DX
- GANCIO SX / DIRETTO DX / C. CIRCOLARE DX / GANCIO SX
- SAZZATA DX / C. CIRCOLARE DX / GANCIO SX
- C. FRONTALE SX / GANCIO SX / C. CIRCOLARE DX / PUGNO CON IL DORSO DX / C. CIRCOLARE SX
- JAB SX / C. LATERALE SX / GANCIO SX / GANCIO DX / TRE GINOCCHIATE SALTATE CIRCOLARI DX
- JAB SX / C. UNCINO DX / C. LATERALE SX / GINOCCHIATA FRONTALE SALTATA DX
- DUE RIPRESE DA 3 MINUTI CON L'OMBRA UNA DI BRACCIA E UNA DI GAMBE**
- 2 C. FRONTALE SX / 1 C. FRONTALE SALTATO DX
- 2 C. LATERALE SX / 1 C. LATERALE SALTATO DX
- 2 C. CIRCOLARE SX / 1 C. UNCINO DX
- 1 C. UNCINO SX / 1 C. LATERALE DX
- 2 C. A MULO DX / 1 C. MULO SALTATO DX
- 1 ESTERNO INTERNO DX / C. GIRATO 360° SALTATO SX
- 2 C. INTERNO ESTERNO SX / 1 C. CIRCOLARE SALTATO DX
- 2 C. A MARTELLO CAMBIANDO GAMBA
- 1 C. GIRATO 360° DX / 1 C. GIRATO 360° DX TOCCANDO CON LA MANO A TERRA
- 1 C. FRONTALE SX / 1 SPAZZATA GIRATA (USHIRO MAWASHI BARAI)
- 1 C. FRONTALE DX / 1 C. GIRATO 360° SALTATO SX
- 1 C. FRONTALE DISPINTA SX / 1 C. MARTELLO SALTATO DX
- PREPARAZIONE ATLETICA / CONOSCENZA DEI PRINCIPALI GRUPPI MUSCOLARI
- NOZIONI DI ARBITRAGGIO : LIGHT CONTACT / FULL CONTACT/KICK LIGH /KICK BOXING/ K1
- METOLOGIA TEORICA E PRATICA DI GINNASTICA
- COMBATTIMENTO LIBERO



PROGRAMMA D'ESAME

KICKBOXING CINTURA NERA 2° DAN

(2 ANNI DALL'ULTIMO ESAME)

- RIPASSO E PERFEZIONAMENTO DI TUTTO IL PROGRAMMA PRECEDENTE
- PREPARAZIONE ATLETICA
- CAPACITÀ DI INSERIRE LE METODICHE STUDIATE PRECEDENTEMENTE IN PROGRAMMI DI ALLENAMENTO
- STUDIO E PRESENTAZIONE DI COMBINAZIONI PIÙ EVOLUTE E COMPLESSE
- ESEGUIRE PERFETTAMENTE TUTTE LE TECNICHE DI PUGNO E DI CALCIO STUDIATE, SIA SINGOLARMENTE, SIA IN SERIE, SIA IN COPPIA
- CAPACITÀ DI CLASSIFICARE LA KICKBOXING:
 - QUALI SONO LE PRINCIPALI QUALITÀ DEL KICKBOXING?
 - QUALI QUALITÀ ORGANICHE?
 - QUALI QUALITÀ MUSCOLARE?
 - QUALI QUALITÀ PSICHICHE?
- ENUNCIAZIONE E SPIEGAZIONE DI CIASCUNA QUALITÀ
- NOZIONE ELEMENTARI DI ALIMENTAZIONE
- E' RICHIESTA UNA CONOSCENZA MAGGIORMENTE APPROFONDATA DELLE NOZIONI FONDAMENTALI DI ANATOMIA
- LA COLONNA VERTEBRALE DA QUANTE VERTEBRE E FORMATA? E COME SI SUDDIVIDONO?
- QUALI SONO LE ANOMALIE PI' COMUNI ?
- QUALI SONO I MUSCOLI PIU' IMPORTANTI DEL CORPO?
- QUAL'E' IL MUSCOLO PIU' PICCOLO E QUALE IL PIU' GRANDE?
- QUALI SONO I MUSCOLI PELLICCIAI O MIMICI?



PROGRAMMA D'ESAME

KICKBOXING CINTURA NERA 3° DAN

(3 ANNI DALL'ULTIMO ESAME)

- RIPASSO E PERFEZIONAMENTO DI TUTTO IL PROGRAMMA PRECEDENTE
- PREPARAZIONE ATLETICA
- PERIODO COMPETITIVO E PERIODO TRANSITORIO
- CAPACITÀ DI ALLENAMENTI SPECIFICI PER IL MIGLIORAMENTO DELLA QUALITÀ DEL KICKBOXING
- ALIMENTAZIONE - COSA ASSUMERE PRIMA, DURANTE E DOPO L'IMPEGNO AGONISTICO?
- ALIMENTAZIONE: COME OTTENERE O MANTENERE IL PESO (RELATIVAMENTE ALLA CATEGORIA DI GARA)
- STUDIO APPROFONDITO DEI REGOLAMENTI DI GARA
- CAPACITÀ DI ELABORARE UN PIANO ALIMENTARE PER UN ATLETA AGONISTA
- AD OGNI CANDIDATO È RICHIESTA UNA TESI SU UN ARGOMENTO A SCELTA RIGUARDANTE QUALSIASI ASPETTO DELLA KICKBOXING.



PROGRAMMA D'ESAME

KICKBOXING CINTURA NERA 4° DAN

(3 ANNI DALL'ULTIMO ESAME)

- RIPASSO E PERFEZIONAMENTO DI TUTTO IL PROGRAMMA PRECEDENTE -
ALIMENTAZIONE: COME OTTENERE O MANTENERE IL PESO (RELATIVAMENTE ALLA
CATEGORIA DI GARA)
- STUDIO DEI REGOLAMENTI DI GARA
- AD OGNI CANDIDATO È RICHIESTA UNA TESI SU UN ARGOMENTO A SCELTA
RIGUARDANTE QUALSIASI ASPETTO DELLA KICKBOXING.



PROGRAMMA D'ESAME

KICK BOXING CINTURA NERA 5° DAN

4 ANNI DALL'ULTIMO ESAME)

- SI RICHIEDE LA PERFETTA CONOSCENZA DI TUTTO IL PROGRAMMA PRECEDENTE
- CAPACITÀ DI ELABORARE UN PIANO ALIMENTARE PER UN ATLETA AGONISTA
- COME ADOPERARE I PESI PER OGNI GRUPPO MUSCOLARE
- I GRADI POSSONO ESSERE RILASCIATI PER INIZIATIVA DEL PRESIDENTE PER PARTICOLARI MERITI SPORTIVI, NELL'INSEGNAMENTO O NELLA PROMOZIONE DELLA KICKBOXING

LA WKF ITALIA PROVVEDERA' AD INVIARE I DIPLOMI NUMERATI CON CODICE PERSONALE E AD ISCRIVERE LE CINTURE NERE NELL'APPOSITO ALBO NAZIONALE VISIBILE SUL SITO WWW.WKFITALIA.IT