



GANT BLEU



Programma d'esame ufficiale FIKB a cura del Direttore Tecnico Nazionale M° Alfredo Lallo

SEGRETERIA NAZIONALE: Via Alessandro Manzoni , 18 Monza – MI

TECHNIQUES...

- 1) **A.** Dècalage + fouettè mèdian jambe avant
D. Parade + fouettè bas jambe avant
- 2) **A.** Chassè bas jambe avant
D. Esquive exterior + direct bras arrièr figure
- 3) **A.** Dècalage + chassè mèdian jambe arrièr
D. Parade chassè bras avant + fouettè mèdian jambe arrièr
- 4) **A.** Direct figure bras arrièr
D. Esquive latèrle + direct figure bras avant + direct figure bras arrièr
- 5) **A.** Direct figure bras avant
D. Esquive latèrle du tron + direct figure bras arrièr
- 6) **A.** Dècalage + fouettè mèdian jambe arrièr
D. Parade + direct figure bras arrièr + direct figure bras avant + fouettè bas jambe arrièr

ENCHAINEMENTS...

- 1) Chassè bas jambe avant + fouettè mèdian mème jambe + direct figure bras arrièr
- 2) Fouettè mèdian jambe arrièr + pose du pied en dècalage + Chassè mèdian jambe avant
- 3) Direct figure bras avant + dècalage + fouettè mèdian jambe avant
- 4) Direct figure bras avant + revers mèdian jambe avant + dècalage + chassè bas jambe arrièr
- 5) Coup de pied bas + pose du pied en dècalage + chassè mèdian de l' autre jambe
- 6) Direct figure bras arrièr + fouettè bas jambe avant + dècalage + fouettè median jambe arrièr
- 7) Direct figure bras avant double + direct figure bras arrièr

DEPLACEMENTS: 1 Rounds x 1 Min. (30 Sec. di riposo)

ASSAUT LIBRE: 2 Rounds x 1 Min. (30 Sec. di riposo)

L'UNICA FEDERAZIONE IN ITALIA RICONOSCIUTA DALLA FEDERATION INTERNATIONAL DE SAVATE



GANT VERT



Programma d'esame ufficiale FIKB a cura del Direttore Tecnico Nazionale M° Alfredo Lallo

SEGRETERIA NAZIONALE: Via Alessandro Manzoni , 18 Monza – MI

TECHNIQUES...

- 1) **A.** Chassè frontal mèdian jambe arrièrè
D. Parade chassè + risposte libre (deux coups minimum)
- 2) **A.** Dècalage + fouettè mèdian jambe arrièrè
D. Parade + dècalage + fouettè bas jambe avant + dècalage + fouettè mèdian jambe arrièrè
- 3) **A.** Crochet figure bras avant
D. Esquive rotative + direct figure bras arrièrè + crochet figure bras avant
- 4) **A.** Dècalage + revers bas jambe avant
D. Esquive rompant + chassè mèdian jambe avant + direct figure bras arriere + bras avant
- 5) **A.** Direct corps bras arrièrè
D. Parade + crochet figure bras arrièrè + direct figure bras avant
- 6) **A.** Chassè frontal jambe avant
D. Parade chassè + dècalage + fouettè median jambe avant
- 7) **A.** Chassè tournant mendian
D. Parade + chassè frontal median jambe arrièrè + fouettè jambe avant (libre)

ENCHAINEMENTS...

- 1) Direct figure bras arrièrè + dècalage + chassè mèdian jambe avant
- 2) Revers median jambe avant + dècalage + fouettè bas mème jambe + direct figure bras arrièrè
- 3) Direct figure bras avant + bras arrièrè + crochet figure bras avant
- 4) Direct au corps bras arrièrè + direct figure bras avant + crochet figure bras arrièrè
- 5) Direct figure bras avant + crochet figure bras arrièrè + chassè bas jambe avant
- 6) Dècalage + revers bas jambe avant + direct figure bras arrièrè + fouettè median jambe avant + chassè frontal median de l'autre jambe

OPPORTUNITE'...

- A.** Attaque 1 direct (bras avant au bras arriere)
D. Parade/esquive + risposte libre poings - pieds
- A.** Attaque 1 fouettè median (jambe avant au jambe arriere)
D. Parade/esquive + risposte libre poings - pieds

OPPORTUNITE': 1 Rounds x 1,30 Min (45 Sec. di riposo)

ASSAUT LIBRE: 1 Rounds x 1,30 Min. (45 Sec. di riposo)

L'UNICA FEDERAZIONE IN ITALIA RICONOSCIUTA DALLA FEDERATION INTERNATIONALE DE SAVATE



GANT ROUGE



Programma d'esame ufficiale FIKB a cura del Direttore Tecnico Nazionale M° Alfredo Lallo

SEGRETERIA NAZIONALE: Via Alessandro Manzoni , 18 Monza – MI

TECHNIQUES...

- 1) **A.** Crochet bras arrière + crochet bras avant
D. Parade + crochet bras avant + uppercut figure bras arrière + décalage + fouetté median jambe avant
- 2) **A.** Chassé bas sauté jambe avant + fouetté figure de l'autre jambe
D. Parade en décalage + direct figure bras arrière + fouetté bas jambe avant
- 3) **A.** Chassé frontal jambe avant + direct figure bras arrière + crochet figure bras avant + fouetté median jambe arrière
D. Parade en décalage + direct figure bras arrière + fouetté median jambe avant + chassé frontal figure jambe arrière
- 4) **A.** Crochet figure bras arrière + uppercut au corp bras avant + crochet figure même bras
D. Esquive rotative + crochet figure bras arrière + uppercut figure bras avant
- 5) **A.** Direct corps bras arrière
D. Parade + crochet figure bras arrière + direct figure bras avant
- 6) **A.** Chassé frontal jambe avant
D. Parade chassé + direct figure bras avant + chassé tournant median
- 7) **A.** Revers tournant bas
D. Esquive en rompant + chassé bas sauté jambe avant + direct figure bras avant + décalage + fouetté figure jambe arrière

ENCHAINEMENTS...

- 1) Direct figure bras avant + direct figure bras arrière + crochet figure bras avant + uppercut figure bras arrière
- 2) Revers frontal figure jambe avant + direct double figure bras avant + uppercut figure bras arrière + décalage + fouetté bas jambe avant
- 3) Direct figure bras arrière + décalage + fouetté bas jambe avant + chassé tournant median
- 4) Direct au corp bras avant + direct figure bras arrière + décalage + revers latérale figure
- 5) Crochet figure bras avant + uppercut au corp bras arrière + crochet figure bras avant + direct figure bras arrière
- 6) Revers tournant figure + fouetté median de l'autre jambe + direct figure bras arrière + chassé bas jambe avant

ASSAUT THEMES: 2 Rounds x 1,30 Min. (45 Sec. di riposo)

ASSAUT LIBRE: 2 Rounds x 1,30 Min. (45 Sec. di riposo)

L'UNICA FEDERAZIONE IN ITALIA RICONOSCIUTA DALLA FEDERATION INTERNAZIONALE DE SAVATE



GANT BLANC



Programma d'esame ufficiale FIKB a cura del Direttore Tecnico Nazionale M° Alfredo Lallo

SEGRETERIA NAZIONALE: Via Alessandro Manzoni , 18 Monza – MI

TECHNIQUES...

- | | |
|--|--|
| <p>1) A. Chassè sauté jambe avant + revers figure frontal de l'autre jambe + direct figure bras avant
D. Esquive par pas de cotè + uppercut bras arriere + 1 coup de pied libre</p> <p>2) A. Direct figure bras arrière + bras avant+ revers tournat frontal + coup de piè bas
D. Esquive en rompant + chassè tournant median + 2 coup libre</p> <p>3) A. Direct figure bras avant + direct corps bras avant + dècalage + uppercut figure bras arrière
D. Parade + crochet figure bras avant + uppercut figure bras arrière + dècalage + fouettè bas jambe avant + direct figure bras avant + fouettè figure jambe arrière</p> <p>4) A. Revers sauté figure jambe avant + fouettè bas jambe arrière
D. Dècalage + direct figure bras arrière + chassè bas jambe avant + revers tournant figure</p> | <p>5) A. Chassè tournat bas + fouettè figure jambe avant + direct figure bras avant + crochet figure bras arrière
D. Esquive rotative + crochet figure bras avant + direct figure bras arrière + revers figure jambe avant</p> <p>6) A. Chassè bas jambe avant + fouettè figure même jambe + crochet figure bras arrière + uppercut figure bras avant
D. Parade + uppercut figure bras arrière + crochet figure même bras + dècalage + fouettè median jambe avant + fouettè figure jambe arrière</p> <p>7) A. Direct au corp bras arrière + crochet figure bras avant + fouettè bas jambe arrière + chassè frontal figure même jambe
D. Parade chassè avec esquive exterior + direct figure bras arrière + fouettè median jambe avant</p> <p>8) A. Feinte direct bras avant + revers tournat figure + chassè frontal figure même jambe
D. Parade/esquive + 3 coups libre</p> |
|--|--|

ASSAUT THEMES: 2 Rounds x 1,30 Min. (45 Sec. di riposo)

ASSAUT LIBRE: 3 Rounds x 1,30 Min. (45 Sec. di riposo)

L'UNICA FEDERAZIONE IN ITALIA RICONOSCIUTA DALLA FEDERATION INTERNATIONAL DE SAVATE



GANT JAUNE



Programma d'esame ufficiale FIKB a cura del Direttore Tecnico Nazionale M° Alfredo Lallo

SEGRETERIA NAZIONALE: Via Alessandro Manzoni , 18 Monza – MI

<u>POINGS</u>		<u>PIED</u>		<u>POINGS /PIEDS - PIEDS/POING</u>	
1. Direct figure bras arrière crochet figure bras avant uppercut figure bras arrière direct figure même bras	esquive latéralè esquive rotative parade parade	1. Revers figure jambe avant fouettè figure même jambe sans reposer fouettè bas jambe arrière return en garde chassè tournat median	esquive parade/esquive	1. Direct figure bras avant esquive latèrale crochet figure bras avant	esquive avec décalage fouettè bas jambe avant + direct figure bras arrière Esquive rotative + décalage + revers figure jambe avant
2. Feinte direct figure bras arrière uppercut figure bras avant esquive rotative uppercut au corp bras avant crochet figure memè bras	parade + crochet figure bras arrière parade parade	2. Chassè frontal median jambe arriere décalage fouettè median jambe avant revers tournant figure sauté	parade parade esquive	2. Feinte direct bras avant chassè tournant bas esquive exterior direct figure bras arrière décalage fouettè bas jambe avant sur jambe arrière	esquive en rompant + chassè frontal median jambe arriere
3. Direct figure bras arrière esquive rotative direct figure bras arrière crochet au corp bras avant	direct de contre au corp bras arrière + crochet figure bras avant parade	3. Chassè bas jambe avant revers tournant figure fouettè bas jambe arrière fouettè figure sauté même jambe	esquive parade	3. Fouettè bas jambe avant revers figure meme jambe au esquive en rompante revers tournant figure chassè frontal median jambe avant	esquive du buste + direct au corp bras arrière + uppercut au corp bras avant + chassè bas jambe avant esquive parade

ASSAUT THEMES: 2 Rounds x 1,30 Min (1 Min. di riposo) **ASSAUT LIBRE:** 4 Rounds x 1,30 (1 Min. di riposo)

L'UNICA FEDERAZIONE IN ITALIA RICONOSCIUTA DALLA FEDERATION INTERNAZIONALE DE SAVATE



Assaut Themes



Programma d'esame ufficiale FIKB a cura del Direttore Tecnico Nazionale M° Alfredo Lallo

SEGRETERIA NAZIONALE: Via Alessandro Manzoni , 18 Monza – MI

GANT ROUGE

ATTAQUE	ORG/DEF	RIPOSTE
1) 1 Crochet	esquive	2 coup de pied même jambe
2) 1 Tournant + pied jambe avant	libres	1 coup de pied libre
3) 1 Coup de pied figure + 1 poing	parade	1 coup de pied ligne bas
4) Feinte direct bras avant + crochet bras arrière	esquive	uppercut + 2 coup de pieds
5) 1 Coup de pied + 1 coup de poing	parade/esquive	1 coup de pied tournant

GANT BLANC

1) 1 Direct figure + fouettè figure	parade	deux poings
2) 2 coup figure	parade	3 coups poings
3) Feinte + 2 coups de pied	parade	2 coups figure
4) 1 revers + 1 fouettè	parade	1 direct + 1 chassè
5) 1 tournat + 1 revers frontal	parade/esquive	1 direct + 1 coup de pied libre

GANT JAUNE

1) 1 Direct bras avant + 1 revers tournat figure	esquive	2 poings + 1 pied
2) 2 coups dont 1 sauté figure	parade	1 coup jambe arrière + 1 coup jambe avant
3) 3 coups de pied	parade	5 coup de poings
4) 1 revers frontal + 1 revers latérale	esquive	1 direct + 1 coup de pied tournant libre
5) 1 direct + 1 uppercut	parade	2 coup de pieds

L'UNICA FEDERAZIONE IN ITALIA RICONOSCIUTA DALLA FEDERATION INTERNAZIONAL DE SAVATE

