



## **PROGRAMMA OBBLIGATORIO K.S.A. MARTIAL ARTS – KMF-AC ISRAELIANA APPROVATO WINGATE INSTITUTE DI TEL AVIV**

### **Level 1 Yellow Belt (3 mesi di pratica):**

- Guardia Krav Maga Alta, Media, Bassa, Pugno Jeb, Pugno Diretto, Pugno Gancio, Pugno Montante, Palmate, Pugni a Martello, Gomitate anteriori, Posteriori, Calcio Gamba avanti apparato genitale, Calcio Sfondamento, Ginocchiate, Cadute

### **Level 2 Orange Belt (3 mesi di pratica):**

- Difesa da Jeb, Difesa Da diretto, Difesa da combinazioni Jeb e Diretto, Difesa da gancio, difesa da montante, Chiusura a scudo di gominti, Difesa da Calcio di Sfondamento, Difesa da Calcio ai testicoli, Attacco con calcio circolare basso, Attacco Calcio Circolare medio, Attacco calcio interno con suola piede e colpo d'arresto suola su tibia.

### **Level 3 Green Belt (2 mesi di pratica):**

- Difesa da tutti i tipi di strangolamenti compresi i tentativi (anteriori, posteriori e laterale), Difesa da tutti i tipi di prese (prese agli arti e al tronco)

#### **Level 4 Blue Belt (4 mesi di pratica):**

- Difesa da ogni tipo di minaccia di coltello qualsiasi angolazione. Difesa da attacco di coltello qualsiasi angolazione.

#### **Level 5 Brown Belt (3 mesi di pratica):**

- Difesa da calci a terra, Difesa da calci da inginocchiati, lotta a terra, Costrizioni al Muro, Combattimento istintivo 1 contro 1 e 1 contro 2, primi sparring leggeri. Costruzione Calcio Circolare alto, Costruzione calcio girato, Costruzione calcio medio e alto dall'interno verso l'esterno sia gamba avanti che gamba indietro.

#### **Level 6 Black Belt 1° Dan (9 mesi di pratica):**

- Padronanza ed esecuzione perfetta senza esitazioni di tutte le tecniche precedenti eseguita in assoluto controllo della forza, Difesa da attacchi di Bastone, Tentativi di disarmo del proprio bastone. Difesa da minacce di arma da fuoco tipo pistola, qualunque angolazione. Combattimento 1 contro 1, 1 contro 2, 1 contro 3.

#### **Level 7 Black Belt 2° Dan (3 mesi di pratica):**

- Padronanza di tutto il programma da eseguire in massimo controllo della forza sia lentamente che in velocità.

#### **Level 8 Black Belt 3° Dan (3 mesi di pratica):**

- Tecniche di Police, utilizzo bastone per immobilizzazioni, trasporto soggetti in costrizione, contenimento soggetti.

#### **Level 9 Black Belt 4° Dan (1 anno di pratica):**

- Essere Istruttore Esperto o Maestro di Krav Maga da almeno 2 anni, saper eseguire tutto il programma tecnico di cintura in esecuzione perfetta rallentata e veloce, padronanza nel combattimento fino 1 contro 4 corpo libero o con soggetti armati, tecniche di improvvisazione su base Krav Maga.



# **TARIFFE Corsi K.S.A. Martial Arts per il quadriennio 2020/2024 (non subiranno ritocchi fino al 31.12.2024)**

Affiliazione per Istruttori e Allievi, Polizza Assicurativa, Sito Web (solo per tecnici e black belt) euro 25 da pagare entro il 30 settembre di ogni anno)

Corsi Specializzazione (accesso almeno cintura marrone fatto esclusione corso KIDS per il quale è previsto essere istruttore di Krav Maga o di discipline affini)):

- Pepper Spray Instructor 120 euro dei quali 25 euro inviati a K.S.A. per spese inserimento nominativi, diplomi, affiliazione tipo "Tecnico", sito web e cancelleria;
- Woman Instructor 250 euro (350 non soci KSA) dei quali 25 euro inviati a K.S.A. per spese inserimento nominativi, diplomi, affiliazione tipo "Tecnico", sito web e cancelleria;
- KIDS Instructor 250 euro (350 non soci) dei quali 25 euro inviati a K.S.A. per spese inserimento nominativi, diplomi, affiliazione tipo "Tecnico", sito web e cancelleria.

## CINTURE NERE

**CINTURA NERA 1° DAN** Costo Esame dal 2020 al 2024 Euro 95 dei quali 25 euro inviati a K.S.A. per spese inserimento nominativi, diplomi, affiliazione tipo “BLACK BELT”, sito web e cancelleria. Esame in Commissione dove devono essere presenti almeno un Expert Instructor.

**CINTURA NERA 2° DAN** Costo Esame dal 2020 al 2024 Euro 95 dei quali 25 euro inviati a K.S.A. per spese inserimento nominativi, diplomi, affiliazione tipo “BLACK BELT”, sito web e cancelleria. Esame in Commissione dove devono essere presenti almeno un Master Instructor.

**CINTURA NERA 3° DAN** Costo Esame dal 2020 al 2024 Euro 95 dei quali 25 euro inviati a K.S.A. per spese inserimento nominativi, diplomi, affiliazione tipo “BLACK BELT”, sito web e cancelleria. Esame in Commissione dove devono essere presenti almeno un due Master Instructor.

**CINTURA NERA 4° DAN** Costo Esame dal 2020 al 2024 Euro 95 dei quali 25 euro inviati a K.S.A. per spese inserimento nominativi, diplomi, affiliazione tipo “BLACK BELT”, sito web e cancelleria. Esame in Commissione dove devono essere presenti almeno due Master Instructor. Per Accedere a questo Livello bisogna aver ricoperto per almeno due anni il ruolo di Master Instructor, Esame in Commissione con almeno due Master Instructor.

## RUOLI TECNICI

**Trainer:** Conoscenza delle Tecniche e dei programmi di allenamento fino al grado di Cintura Marrone- Brown Belt. Può dirigere allenamenti anche senza presenza di istruttori, non può formare nessun tipo di livello di cintura o istruttori. Costo solo esame tariffe dal 2020 al 2024 – euro 140 di cui 115 euro restano al formatore e 25 euro inviati a K.S.A. per spese inserimento nominativi, diplomi, affiliazione tipo “Tecnico”, sito web e cancelleria.

**Instructor:** Conoscenza di tutte le tecniche fino al livello cintura nera 1° DAN - Black Belt 1° DAN. Può formare cinture fino al grado di Marrone. Può Formare TRAINER. Costo solo Esame tariffe dal 2020 al 2024 – euro 250 (400 se fatto corso di tre giorni) di cui 225 restano al formatore dei quali 25 euro inviati a K.S.A. per spese inserimento nominativi, diplomi, affiliazione tipo “Tecnico”, sito web e cancelleria. Per accedere a questo tipo di corso bisogna aver raggiunto il livello di cintura nera 1 DAN oppure aver superato controllo requisiti da commissione tecnica.

**Expert Instructor:** Conoscenza di tutte le tecniche fino al livello cintura nera 2° DAN – Black Belt 2° Dan. Può formare cinture fino al grado di Cintura Nera 1° Dan, può formare TRAINER e INSTRUCTOR. Costo solo Esame tariffe dal 2020 al 2024 – euro 300 (400 se fatto su corso di tre giorni) dei quali 25 euro inviati a K.S.A. per spese inserimento nominativi, diplomi, affiliazione tipo “Tecnico”, sito web e cancelleria. Per accedere a questo tipo di corso bisogna aver maturato due anni di esperienza da Istruttore ed aver sostenuto l’esame di cintura nera 2° DAN. Questa qualifica si ottiene in commissione di esame con almeno due maestri presenti.

**MASTER INSTRUCTOR:** Conoscenza di tutte le tecniche fino al livello di cintura nera 3° DAN – Black Belt 3° DAN. Può formare senza limitazioni fino al livello di EXPERT INSTRUCTOR e fino al livello di Cintura nera 2° DAN. Costo solo Esame tariffe dal 2020 al 2024 Euro 350 (500 euro se fatto su corso di tre giorni) dei quali 25 euro inviati a K.S.A. per spese inserimento nominativi, diplomi, affiliazione tipo “Tecnico”, sito web e cancelleria. Per accedere a questo corso bisogna aver maturato almeno due anni nel ruolo Istruttori Esperti ed aver sostenuto l’esame di cintura nera 3° Dan. Questa qualifica si ottiene in commissione di esame con almeno due maestri presenti.

**CONVERSIONE DIPLOMA ALTRO ENTE IN DIPLOMA K.S.A. Martial ARTS euro 50**

**CONVERSIONE DIPLOMA PERGAMENA E.P.S. ASI NAZIONALE EURO 120 (seguirà tariffa ASI senza alcuna maggiorazione per i soci)**



**IL PRESIDENTE  
K.S.A. - MARTIAL ARTS  
M° FERRARI DIEGO JURI**

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Diego Juri".