



**FINK** A.S.D.

Via Carnia, 41 - 21100 Varese – italy

[www.asdfink.it](http://www.asdfink.it)

[segreteria@asdfink.it](mailto:segreteria@asdfink.it)

## REGOLAMENTO TECNICO

INDICE:

ART. 1 - NORME GENERALI

ART. 2 - RESPONSABILE DELLA COMMISSIONE TECNICA

ART. 3 - DIRETTORE TECNICO O DIRETTORE DELLA FORMAZIONE

ART. 4 - COMMISSIONE D'ESAME

ART. 5 - QUALIFICHE

ART. 6 - ISTRUTTORE 2°

ART. 7 - ISTRUTTORE

ART. 8 - MAESTRO

ART. 9 - REGOLAMENTO ESAMI

ART. 10 - NORME GENERALI QUALIFICHE

ART. 11 - MODIFICHE AL REGOLAMENTO

ART. 12 - ABBIGLIAMENTO DIRIGENTI FINK

ART. 13 - FORMAZIONE ISTRUTTORI

ART.1 - NORME GENERALI

- a) Le cariche durano quattro anni, salvo i casi di dimissioni, di revoca da parte del Consiglio Direttivo che le ha conferite, o di decadenza delle stesse.
- b) Ad ognuno di questi Organi fanno capo i settori d'appartenenza.

ART.2 - RESPONSABILE DELLA COMMISSIONE TECNICA

- a) Presiede la Commissione Tecnica e la Commissione d'esame.
- b) Compila le schede tecniche personali presentate per sostenere gli esami.
- c) E' responsabile della corretta esecuzione degli esami di cintura nera.
- d) E', in genere, un esponente FINK con il grado più elevato e notevole esperienza.

ART.3 - DIRETTORE TECNICO O DIRETTORE DELLA FORMAZIONE

- a) Il Direttore Tecnico presiede la Commissione Tecnica ed è responsabile tecnico di tutti gli Insegnanti.
- b) Indice corsi d'aggiornamento e corsi di formazione annuali per Insegnanti Tecnici.
- c) Gli compete tutto ciò che è inerente la tecnica del Nippon Kempo.
- d) Designa il suo vice in base al grado, capacità tecnica ed etica.
- e) Propone il calendario delle attività formative e stage tecnici per l'anno successivo.
- f) Propone il corso istruttori il quale viene programmato ogni anno previo il raggiungimento di un numero sufficiente di aspiranti istruttori.

ART.4 - COMMISSIONE D'ESAME

- a) E' presieduta dal Direttore Tecnico e dal Responsabile della Commissione Tecnica, è composta da Maestri o Istruttori aventi grado minimo di 3 ° dan.
- b) E' convocata dal Direttore Tecnico ed è composta da un minimo di tre persone.
- c) E' compito della Commissione d'esame rilasciare i gradi dal 1 ° dan in poi.
- d) La Commissione dovrà essere sempre composta da almeno un membro di due gradi superiori a quelli in possesso di colui che viene esaminato.
- e) Alla Commissione Tecnica può prendervi parte anche un'esponente in possesso della qualifica di maestro dell'ente di promozione sportiva presso cui l'associazione è affiliata.

## ART.5 - QUALIFICHE

### INSEGNANTI TECNICI:

#### Istruttore 2° - Istruttore - Maestro

Le qualifiche di cui sopra, per essere operative, richiedono la vidimazione annuale del tesserino effettuata dalla Segreteria della FINK.

Se non sono vidimate, si perde immediatamente la qualifica.

## ART.6 - ISTRUTTORE 2°

- a) Si consegue la qualifica di Istruttore 2° al termine di un corso di formazione teorico-pratico e il superamento di un esame finale.
- b) Grado minimo per l'iscrizione al corso di formazione: 1° kyu. Grado minimo per l'esame di fine corso: 1° dan.
- c) Non è responsabile diretto dell'insegnamento, ma coadiuva l'istruttore.

## ART. 7 - ISTRUTTORE

- a) E' responsabile dell'insegnamento. Grado minimo: 2° dan.
- b) Non può avere più di due società sotto la sua responsabilità.
- c) Deve avere la perfetta conoscenza delle regole arbitrali.
- d) Viene proposto per la qualifica di Istruttore dal proprio Maestro/Istruttore o dal Direttore Tecnico alla Direzione Tecnica.

## ART.8 - MAESTRO

- a) E' responsabile dell'insegnamento.
- b) Può avere più società sotto la sua responsabilità.
- c) Deve avere, minimo, un corso di Nippon Kempo.
- d) Deve avere creato cinture nere e n. 5 tra istruttori o arbitri.
- e) Deve essere istruttore da almeno 6 anni.
- f) Deve essere almeno 4° dan.
- g) Deve avere minimo 40 anni.
- h) Il Direttore Tecnico può valutare per la qualifica di Maestro anche colui che insegna agli istruttori o arbitri della FINK.
- i) Deve conoscere perfettamente il regolamento arbitrale.

## ART. 9 - REGOLAMENTO ESAMI

- a) Il maestro o l'istruttore responsabile deve esaminare i propri atleti fino al grado di 1°kyu.
- b) Per i passaggi di kyu bisogna rispettare i tempi minimi riportati nella seguente tabella:
  - da 6° kyu a 5° kyu – 40 ore di lezione;
  - da 5° kyu a 4° kyu – 50 ore di lezione;
  - da 4° kyu a 3° kyu – 60 ore di lezione;
  - da 3° kyu a 2° kyu – 70 ore di lezione;
  - da 2° kyu a 1° kyu – 80 ore di lezione;

**PROGRAMMA BASE 6° KYU ( Cintura Bianca ) per gialla****ORE MINIME DI LEZIONE 40****TSUKI ( Pugni )****KERI ( Calci )**

Hado tsuki	Mae geri
Shomen tsuki	Ushiro geri
Migi men tsuki Migi do tsuki	Ushiro tsuki geri (spinto)
Hidari men tsuki Hidari do tsuki	Yoko geri
	Yoko tsuki geri (spinto)

**KAMAE ( Posizioni di guardia )****SHINTAI ( Spostamenti )**

Fudo dachi	Yori ashi (Spostamento con l' avversario)
eiko dachi	Tsugi ashi (Piede scaccia piede)
Hidari chudan no gamae	
Migi chudan no gamae	

**UKEMI ( Cadute )****LAVORO AL SACCO**

Ushiro ukemi	Tecniche di pugni
Yoko ukemi	Tecniche di calci
Kaiten mae ukemi	Spostamenti
	Combinazioni in movimento con controllo della distanza

**KATA ( Forma )**

Sanshigeki	attacco delle 3 frecce Kata di aria,
------------	--------------------------------------

## TECNICHE DI CONTROLLO A TERRA

Controllo dell'avversario a partire dalla posizione di dominio
Controllo dell'avversario a partire dalla posizione di sottomissione (montada)
Hon gesa katame

## PROGRAMMA BASE 5° KYU ( Cintura Gialla ) per arancio ORE MINIME DI LEZIONE 50

### KERI ( Calci )

Mawashi geri	(Calcio circolare)
Hiza geri	(Calcio di ginocchio)
Machi geri	(Calcio d' incontro)

### UKEMI ( Cadute )

Ushiro ukemi a ponte	(Caduta indietro)
Zempo kaiten mae ukemi	(Caduta in avanti rotolata con ostacolo)
Mae ukemi	(Caduta in avanti)

### TSUKI (pugni)

Age Uchi	(montante)
----------	------------

### KAMAE ( Posizioni di guardia )

Sonkio no gamae	(Posizione accovacciata)
-----------------	--------------------------

### SHINTAI ( Spostamenti )

Sori mi	(Spostamento del tronco indietro)
Tai sabaki	(Movimento circolare del corpo)

### NAGE WAZA (Tecniche di proiezione)

Tecnica di proiezione su calcio	(Tecnica n. 10 Chi sei)
Tecnica di proiezione su pugno	(Koshi nage)

### KATA ( Forma )

Gohonpa no kata ici	Kata dei cinque principi
---------------------	--------------------------

### UKETE (parate)

Mawe uke	(Parata circolare alta)
Uchi uke	(Parata interna alta)
Soto uke	(Parata esterna alta)
Shita uke	(Parata esterna bassa)
Sukui Uke	(Parata interna bassa)
Otoshi Uke	(Parata dall'alto al basso)
Tomoe uke	(Parata a cerchio con due mani)

### STUDIO DEGLI SQUILIBRI

Dalla posizione di guardia neutra
Dalla posizione di guardia sinistra
Dalla Posizione Di Guardia Destra

Kake uke (Parata con presa)  
Sashi uke (Parata con presa della gamba)  
Hasami uke (Parata a doppia forbice)

## **PROGRAMMA BASE 4° KYU (Cintura Arancio) per verde**

**ORE MINIME DI LEZIONE 60**

### **KAMAE (posizioni di guardia)**

Hidari chudan no gamae (Guardia sinistra)  
Migi chudan no gamae (Guardia destra)

### **KERI (calci)**

Mawashi geri (Calcio circolare)  
Mawashi tsuki geri (Calcio circolare spinto)  
Age geri (Calcio dal basso verso l'alto)

Sviluppo dello schema motorio bilaterale e simmetrico di tutte le tecniche di base e degli spostamenti

### **SHINTAI ( Spostamenti )**

Hiki mi	Spostamento del bacino indietro
Kae ashi	Scambio di guardia
Ten kai	Cambio di guardia in rotazione
Hineri mi	Torsione del tronco laterale

### **KATA (Forma )**

Gohonpa no kata 1a seconda forma	Kata dei cinque principi
Chigeki no.kata 10 tecniche (Studio del kata)	Kata di attacco di terra

### **NAGE WAZA ( Tecniche di spazzata interne e esterne)**

Ashi barai	Spazzare il piede che avanza
Ko soto gari	Piccola falciata esterna
O soto gari	Grande falciata esterna
O uchi gari	Grande falciata interna
Harai goshi	Spazzata con l' anca
Sasae ashi barai	Spazzare la gamba ( n°5 Chisei no kata )

### **KANSETSU WAZA ( tecniche di lussazione )**

Controllo del braccio con quantoni in piedi

Ude hishigi ude

Controllo del braccio (mani a forbice) in piedi

Controllo del braccio a terra

## TECNICHE DI COMBATTIMENTO CON CORAZZE

Combinazioni di pugni

Combinazioni Pugni e Calci

3 minuti di combattimento con corazze solo tecnica

### PROGRAMMA BASE 3° KYU (Cintura Verde) per blu

ORE MINIME DI LEZIONE 70

#### TSUKI ( Pugni )

Age uchi	Pugno dal basso verso l'alto
Naname uchi	Pugno obliquo

#### KERI ( Calci )

Yoko tobi geri	Calcio laterale saltato
Fumi geri	Calcio che schiaccia
Kaeshi geri	Calcio di contrattacco

#### SHINTAI ( Spostamenti )

Fumi kae	Cambio di guardia sul posto
----------	-----------------------------

#### UKETE ( Parate )

Tomoe uke	Parata a cerchio con due mani
Kake uke	Parata con presa

#### KATA (forma)

Kyojitsu no kata	Katà di aria dei fondamentali tecnici
Chigeki no kata hachimon	Kata di terra (8 direzioni)

#### NAGE WAZA ( Tecniche di proiezione )

Kata guruma	Ruota sulle spalle
Approfondimento degli squilibri	

Combattimento con corazze 2 riprese da 2 minuti

## PROGRAMMA BASE PER 2° KYU (Cintura Blu) per marrone

ORE MINIME DI LEZIONE 80

### TSUKI ( Pugni )

Naname Uchi (Pugno Obliquo)  
Soto Uchi (Dorso del pugno)

### UKETE ( Parate )

Oshi Uke (Parata che spinge)  
Tomoe Uke (Parata a cerchio con 2 mani)  
Kake Uke (Parata con presa)  
Otoshi Uke (Parata dall'alto al basso)

### SHINTAI ( Spostamenti )

Ten Soku (Spostamento Laterale)  
Kuguri Mi (Rotazione del busto in basso e in avanti)  
Ushiro Ten Kai (Cambio Guardia in rotazione)

### NAGE WAZA ( Tecniche di proiezione )

Tani Otoshi (Caduta nella valle)  
Morote gari (Falciare a due mani)  
Te guruma (Ruota di braccia)  
Soto makikomi (Arrotolamento esterno)  
Awase taoshi (Caduta con doppia presa n. 9 del Suien)

### KATA ( Forma )

Karyu no kata Kata di Fuoco  
Chigeki no Kata juji 1<sup>a</sup> forma (a fiore) Kata di Terra

### KANSETSU WAZA ( tecniche di lussazione )

Ude gatame  
Ude hishigi juji gatame Controllo a croce con leva al braccio  
Ude hishigi waki gatame Controllo del braccio con l'ascella

## LAVORO A TERRA

Tecniche di percussione a terra: in posizione di uke ed in posizione di tori

## PROGRAMMA BASE PER 1° KYU (Cintura Marrone) per 1° dan

ORE MINIME DI LEZIONE 1 ANNO DI FREQUENZA

Esecuzione pratica di tutto il programma precedente

### TSUKI ( Pugni )

Shoken do uchi

Palmo di mano

Oroshi

Pugno dall'alto verso il basso

### KAMAE ( Posizioni di guardia )

Shiko dachi

Posizione a gambe larghe (cavaliere)

### SHINTAI ( Spostamenti )

Fumi kae

Cambio di guardia sul posto

Hiraki mi

Schivata laterale del corpo

### KATA ( Forma )

Conoscenza di tutti i kata precedenti

Gohonpa no kata ni

Chigeki no kata 2 persone

Kata dei cinque principi 4 tempi

Kata di attacco di terra

### NAGE WAZA ( Tecniche di proiezione )

Esecuzione pratica di tecniche di sacrificio

### KANSETSU WAZA ( tecniche di lussazione )

Principi e dinamiche per l'esecuzione delle leve articolari

Spostamenti del corpo (avanti, dietro, laterale,) Squilibri, Rotazioni articolari

**PROGRAMMA BASE 1° DAN ( Cintura Nera ) per 2° dan**  
**ORE MINIME DI LEZIONE 2 ANNI DI FREQUENZA**

Conoscenza di tutti i programmi precedenti

Tecniche di leve, articolari in piedi a terra e in movimento

**KATA ( Forma )**

Conoscenza di tutti i kata precedenti	Chi sei no kata
Suigeki no kata	Chigeki no kata Juji 2 <sup>a</sup> forma (a stella)

**TECNICHE DI COMBATTIMENTO CON CORAZZE**

Lavoro a distanza
Lavoro corpo a corpo
Lavoro a terra

**PROGRAMMA BASE 2° DAN ( Cintura Nera ) per 3° dan**  
**ORE MINIME DI LEZIONE 3 ANNI DI FREQUENZA**

Conoscenza di tutti i programmi precedenti

Tecniche di leve, articolari in piedi a terra e in movimento

**KATA ( Forma )**

Conoscenza di tutti i kata precedenti	Suien no kata
Kageki no kata	Kata di difesa personale

**TECNICHE DI COMBATTIMENTO LIBERO (senza corazze) CON CONTROLLO**  
**TECNICHE DI COMBATTIMENTO CON CORAZZE**

Lavoro a distanza (spiegazione teorica delle distanze)

Lavoro corpo a corpo (spiegazione teorica degli squilibri)

Lavoro a terra (spiegazione teorica del controllo a terra)

**PROGRAMMA BASE 3° DAN ( Cintura Nera ) per 4° dan**  
**ORE MINIME DI LEZIONE 4 ANNI DI FREQUENZA**

Conoscenza di tutti i programmi precedenti

Tecniche di leve, articolari in piedi a terra e in movimento

**KATA ( Forma )**

Conoscenza di tutti i kata precedenti	Kata di difesa personale
Tesi sull'etica, filosofia e storia del Nippon Kempo	

**TECNICHE DI COMBATTIMENTO LIBERO (senza corazze) CON CONTROLLO**  
**TECNICHE DI COMBATTIMENTO CON CORAZZE**

Lavoro a distanza (spiegazione teorica delle distanze)

Lavoro corpo a corpo (spiegazione teorica degli squilibri)

Lavoro a terra (spiegazione teorica del controllo a terra)

**PROGRAMMA BASE 4° DAN ( Cintura Nera ) per 5° dan**  
**ORE MINIME DI LEZIONE 5 ANNI DI FREQUENZA**

Conoscenza di tutti i programmi precedenti

Tecniche di leve, articolari in piedi a terra e in movimento

**KATA ( Forma )**

Conoscenza di tutti i kata precedenti	Kata di difesa personale
Tesi sull'etica, filosofia e storia del Nippon Kempo	

**TECNICHE DI COMBATTIMENTO LIBERO (senza corazze) CON CONTROLLO**  
**TECNICHE DI COMBATTIMENTO CON CORAZZE**

Lavoro a distanza (spiegazione teorica delle distanze)

Lavoro corpo a corpo (spiegazione teorica degli squilibri)

Lavoro a terra (spiegazione teorica del controllo a terra)

c) Gli esami di dan si svolgono, con apposita Commissione, una o due volte l'anno con cadenza semestrale. Un mese prima degli esami saranno comunicate alle società data e luogo di svolgimento.

d) La domanda d'iscrizione dovrà essere corredata dal curriculum dell' atleta interessato, firmata dal maestro istruttore responsabile e consegnata alla sede FINK.

e) Il corso facoltativo di preparazione agli esami verrà tenuto dalla Direzione Tecnica o da tecnici da essa designati.

f) Per essere ammessi agli esami di dan ed Insegnante Tecnico, bisogna aver frequentato minimo le ore riportate ed è necessario possedere i seguenti requisiti.

- per 1° dan:

avere compiuto il 18° anno d'età, essere 1° kyu da almeno un anno solare di frequenza, la FINK si riserva di valutare anche le proposte su minori;

- per 2° dan:

essere 1° dan da almeno due anni solari di frequenza, età minima 21 anni;

- per 3° dan:

essere 2° dan da almeno tre anni solari di frequenza, età minima 26 anni;

- per 4° dan:

essere 3° dan da almeno quattro anni solari di frequenza, età minima 32 anni;

- per 5° dan

Essere 4° dan da almeno cinque anni solari di frequenza, età minima 40 anni;

- per Insegnanti Tecnici:

avere compiuto il 21° anno d'età.

g) Verrà preso in considerazione anche il regolamento di qualifiche e dan dell'Ente di Promozione Sportivo.

h) I gradi 4° e 5° dan sono rilasciati a coloro che si sono distinti per la loro partecipazione attiva all'interno della FINK promuovendo e organizzando nuovi corsi, dimostrazioni, stage e quant'altro possa aver contribuito alla diffusione dell'arte del Nippon Kempo, previo superamento di esami a livello nazionale organizzati dall'ente di promozione sportiva.

Dal 6° dan in poi i gradi vengono attribuiti ad honorem, cioè a coloro che si sono distinti per meriti particolari all'interno della FINK e per la diffusione della disciplina del Nippon Kempo in Italia.

i) Il grado massimo raggiungibile a livello agonistico è 3° dan.

l) A parità di grado, chi è in possesso di una qualifica o carica FINK, ha priorità dal punto di vista etico e decisionale.

m) La commissione tecnica valuterà le cinture nere provenienti da altre federazioni o associazioni in base alla conoscenza della disciplina e alla tecnica dell'atleta.

La valutazione potrà avvenire, previo comunque il superamento di un esame finale, con le seguenti modalità:

- Agonistica: durante competizioni, selezioni o esami.

- Tecnica: durante esami, stage o dimostrazioni.

## ART. 10 - NORME GENERALI QUALIFICHE

a) Tutte le persone aventi le qualifiche di cui all' ART. 5, per ottenere l'abilitazione ad esercitare, devono obbligatoriamente partecipare ai corsi di aggiornamento che si tengono durante l'anno. Eventuali assenze dovranno essere giustificate e saranno recuperate.

b) Le Commissioni di competenza, con l'approvazione del Consiglio Direttivo, hanno la facoltà di sanzionare e sospendere tutti coloro che non si attengono al regolamento e si comportano in modo non consono nei confronti dell'associazione e delle persone che ne fanno parte.

c) Tutti gli Insegnanti Tecnici, Ufficiali di gara e gli altri Organi, svolgono i loro compiti secondo le norme del Regolamento, con le deroghe previste dai programmi della FINK. Essi devono dare esempio di rettitudine e di riserbo, astenendosi in modo assoluto dal criticare l'operato dei colleghi o dall'entrare in polemica con il pubblico, con gli atleti e con tutti quelli che operano all'interno della FINK.

d) Tutte le situazioni particolari devono essere comunicate al Direttore Tecnico, il quale, valutata la pertinenza, deciderà in merito.

e) Per il mantenimento delle qualifiche di Maestro, Istruttore, Istruttore 2° ed Arbitro, è necessario essere in regola con l'iscrizione annuale alla FINK e partecipare a tutti i corsi d'aggiornamento obbligatori organizzati dalla stessa, pena la sospensione della qualifica.

f) Per essere nominati a componenti del Consiglio Direttivo FINK è necessario essere in possesso dei seguenti requisiti:

- aver raggiunto la maggiore età e avere un'anzianità di iscrizione di almeno sei mesi;
- non aver riportato condanne penali passate in giudicato per reati non colposi a pene che comportino l'interdizione dai pubblici uffici per un periodo superiore ad un anno;
- non aver riportato nell'ultimo decennio, salvo riabilitazione, squalifiche od inibizioni complessivamente superiori di un anno;

- non aver subito sanzioni di sospensione dall'attività sportiva a seguito dell'utilizzo di sostanze e metodi che alterino le naturali prestazioni fisiche nelle attività sportive;
- essere in possesso del grado di cintura nera 2° dan.

#### ART. 11 - MODIFICHE AL REGOLAMENTO

Le proposte di modifiche al presente Regolamento devono essere vagliate dalla Direzione Tecnica e inoltrate in seguito alla segreteria FINK. Sarà compito del Consiglio Direttivo, nel corso di un'assemblea straordinaria, valutarne la pertinenza e apportare le eventuali modifiche.

#### ART. 12 - ABBIGLIAMENTO DIRIGENTI

-Giacca blu con apposto lo stemma FINK, pantaloni grigi, camicia bianca, scarpe nere e cravatta FINK.

#### ART. 13 - FORMAZIONE ISTRUTTORI

- a) Il corso istruttori viene organizzato dall'ente di promozione sportiva ogni anno e si sviluppa in lezioni teorico–pratiche.
- b) L'esame di fine corso farà riferimento al libro/dispensa consegnato a tutti gli allievi.