

Regolamento tecnico dei gradi di maestro

Indice

1	Requisiti.....	4
1.1	Requisiti generali	4
2	Corsi obbligatori.....	4
2.1	Corso Kuatsu.....	4
3	Test supplementari	4
3.1	Punti di competizione	5
3.2	Punti di arbitraggio.....	5
3.3	Autodifesa.....	5
4	Disposizioni formali.....	5
5	Disposizioni d'esame.....	5
5.1	Svolgimento dell'esame.....	5
5.2	Iscrizione	6
5.3	Esame preliminare.....	6
5.4	Equipaggiamento.....	6
5.5	Equipaggiamento mancante o errato.....	7
5.6	Responsabilità e assicurazione	7
5.7	Disturbi temporanei	7
5.8	Limitazioni fisiche permanenti.....	7
5.9	Interruzione dell'esame da parte del candidato	8
6	Contenuto e svolgimento dell'esame di grado maestro	9
6.1	Conferma del superamento dell'esame	9
6.2	Ripetizione dell'esame.....	9
7	Gradi di maestro superiori	10

7.1	1° grado di maestro	10
7.2	2°–5° grado di maestro.....	10
7.3	Periodi di attesa per i gradi di maestro	10
7.4	6° grado di maestro e oltre	10
7.4.1	Conferimento ordinario.....	10
7.4.2	Tassa	11
7.5	Conferimento straordinario	11
7.5.1	Tassa	11
7.6	Riconoscimento dei gradi di maestro WAKO conseguiti all'estero	11
7.6.1	Esame di controllo.....	11
7.6.2	Tassa	12
7.7	Riconoscimento dei gradi di maestro non WAKO.....	12
7.7.1	Requisiti	12
7.7.2	Esame di controllo.....	12
7.7.3	Tassa	13
8	Requisiti d'esame – Autodifesa	14
9	Commissione Tecnica	14
9.1	Membri della Commissione Tecnica.....	14
9.2	Compiti della Commissione Tecnica.....	14
10	Direzione della Commissione Tecnica.....	14
11	Direzione dell'esame di cintura nera.....	15
12	Ricorsi	15
13	Sanzioni contro i detentori di gradi di maestro.....	15
14	Validità del regolamento tecnico dei gradi di maestro	15
15	Allegato A: Compiti e tecniche.....	16
16	Allegato B: Autodifesa	17
17	Allegato C: Gradi di maestro 1–5.....	18

Prefazione del responsabile della Commissione Tecnica

Con il conseguimento del 1° grado di maestro nel kickboxing hai raggiunto una tappa importante nel tuo percorso in questo affascinante sport.

Questo successo non rappresenta soltanto un riconoscimento delle tue capacità e del tuo impegno, ma costituisce anche una base per accompagnare e sostenere altre persone nel loro percorso.

In qualità di maestro sei in grado di dirigere gli allenamenti in modo autonomo, di condurre gli esami per i gradi allievo dal giallo al marrone e di conferire i relativi gradi. Puoi trasmettere tecniche che non solo migliorano le abilità tecniche, ma approfondiscono anche la comprensione dell'arte del kickboxing.

Inoltre possiedi la capacità di migliorare in modo mirato la condizione fisica e la forza dei tuoi allievi, preparandoli in modo ottimale a eventuali combattimenti di torneo attraverso allenamenti specifici.

Non è soltanto il combattimento a essere al centro dell'attenzione, ma il kickboxing come sport completo che unisce disciplina, tecnica, forma fisica e forza mentale. Questa importante tappa ti motiva a sviluppare ulteriormente le tue conoscenze e capacità, per fungere da esempio e ispirare la prossima generazione di kickboxer.

Il tuo impegno contribuisce a vivere i valori dello sport e a promuovere il kickboxing come una passione e una scuola di vita per tutta la vita.

Saluti sportivi

Paolo Ziliotto

Responsabile della Commissione Tecnica

1 Requisiti

Di seguito sono descritti i requisiti (cfr. Allegato C: Gradi di maestro 1–5) che devono essere soddisfatti affinché un candidato possa iscriversi all'esame per il 1° grado di maestro. I requisiti devono poter essere dimostrati prima dell'esame preliminare. In casi eccezionali e debitamente motivati, e con l'autorizzazione della direzione dell'esame, alcuni requisiti possono essere soddisfatti anche dopo l'esame preliminare, ma al più tardi prima dell'esame principale.

1.1 Requisiti generali

Per il 1° grado di maestro («cintura nera»), il candidato deve praticare il kickboxing da almeno quattro anni. Il candidato deve obbligatoriamente essere in possesso di un passaporto WAKO e di quattro licenze consecutive WAKO Switzerland, di cui una per l'anno in corso.

Per ottenere il 1° grado di maestro è obbligatorio sostenere l'esame preliminare e superare l'esame principale. Sia l'esame preliminare sia l'esame principale sono composti da due parti: una parte di condizione fisica e una parte tecnica. Affinché l'esame per il grado di maestro sia considerato superato nel suo insieme, entrambe le parti devono essere superate separatamente con una nota minima di 4.0. La parte tecnica può essere svolta solo dopo aver superato la parte di condizione fisica.

L'età minima per sostenere l'esame per il 1° grado di maestro è di 18 anni. Un'eccezione è prevista per i candidati che partecipano con il test supplementare «punti di competizione». Per questi candidati l'età minima è di 16 anni.

2 Corsi obbligatori

2.1 Corso Kuatsu

Ogni candidato deve frequentare un corso di Kuatsu.

Questo corso deve essere frequentato una sola volta ed è valido per tutti i successivi passaggi di grado.

3 Test supplementari

Al momento dell'iscrizione all'esame per il 1° grado di maestro, ogni candidato deve aver superato almeno uno dei seguenti test supplementari:

- Punti di competizione
- Punti di arbitraggio
- Autodifesa

3.1 Punti di competizione

Per il test supplementare « punti di competizione » devono essere stati ottenuti 50 punti dalla precedente assegnazione della cintura. I punti di competizione possono essere integrati con punti di arbitraggio. Il sistema di punti è il seguente:

Tipo di competizione	Vittoria	Sconfitta	Pareggio
Nazionale (PF, LC, KL)	2 punti	1 punto	-
Nazionale (sport da ring)	4 punti	2 punti	1 punto
Internazionale (PF, LC, KL, incl. categorie principianti)	4 punti	2 punti	-
Internazionale (sport da ring)	8 punti	4 punti	4 punti

3.2 Punti di arbitraggio

Per il test supplementare « punti di arbitraggio » devono essere stati ottenuti 50 punti dalla precedente assegnazione della cintura. I punti di arbitraggio possono essere integrati con punti di competizione. Il sistema di punti è il seguente:

Tipo di torneo	impiego per l'intera giornata	impiego per mezza giornata	forfait per tutti i giorni
Nazionale	6 punti	3 punti	-
Tornei internazionali	-	-	15 punti
Campionati europei e mondiali	-	-	20 punti

Le licenze di arbitro sono equiparate alle licenze di combattente.

3.3 Autodifesa

Per il test supplementare «autodifesa», il candidato deve aver frequentato, nei due anni precedenti l'esame principale, quattro corsi di autodifesa organizzati da WAKO Switzerland e aver superato il relativo esame.

Per l'esame, il candidato è personalmente responsabile di procurarsi un partner di sparring.

L'esame di autodifesa deve essere sostenuto prima dell'esame principale.

4 Disposizioni formali

Oltre ai requisiti sopra indicati, il candidato deve presentare anche i seguenti documenti per l'iscrizione all'esame per il 1° grado di maestro:

- Estratto del casellario giudiziale (non più vecchio di 6 mesi)
- Passaporto WAKO Switzerland
- 4 licenze consecutive WAKO Switzerland, di cui una valida per l'anno in corso

5 Disposizioni d'esame

5.1 Svolgimento dell'esame

Oltre ai requisiti (punti 1–4), per ottenere il 1° grado di maestro è obbligatorio sostenere e superare l'esame tecnico (composto dall'esame preliminare e dall'esame principale) davanti al team di esperti della commissione d'esame. Nel seguito, il termine esame per il grado di maestro si riferisce all'ottenimento del 1° grado di maestro.

Lo svolgimento dell'esame è di competenza della direzione dell'esame e del suo team di esperti. Essa stabilisce i requisiti e il quadro dello svolgimento.

L'esame per il grado di maestro viene pubblicato sulla piattaforma Sportdata per i candidati ammessi e viene messo a disposizione lo strumento di iscrizione.

La direzione dell'esame designa gli esperti necessari per lo svolgimento dell'esame. A seconda del numero di candidati, il team di esperti può essere composto da tre o quattro esperti.

5.2 Iscrizione

Per potersi iscrivere a un esame di grado maestro, il candidato deve soddisfare tutti i requisiti (punti 1–4).

L'iscrizione è effettuata dal responsabile del club o dall'allenatore del club presso cui il candidato si allena o è membro.

I moduli di iscrizione e le richieste per tutti i gradi di maestro sono disponibili sul sito web.wako.ch.

Oltre all'iscrizione del candidato deve essere registrato anche un coach che sarà presente durante l'esame (esame preliminare ed esame principale).

L'iscrizione all'esame, compresa quella del coach accompagnatore, avviene esclusivamente tramite Sportdata.

Un coach accompagnatore può iscriversi anche per più candidati del proprio club.

Il modulo di richiesta debitamente compilato e tutti i documenti richiesti devono essere inviati all'amministrazione della Commissione Tecnica almeno due settimane prima dell'esame. I documenti saranno trattati in modo confidenziale.

Se nell'estratto del casellario giudiziale sono presenti condanne, la Commissione Tecnica decide sull'ammissione all'esame in base alla situazione concreta del candidato.

Al momento dell'iscrizione all'esame per il grado di maestro, WAKO Switzerland richiede una tassa d'esame di CHF 200.–, che deve essere pagata prima dell'inizio dell'esame preliminare.

5.3 Esame preliminare

L'esame preliminare è obbligatorio e serve a valutare il livello del candidato. Tuttavia, non è necessario superarlo per iscriversi all'esame principale. Sebbene non sia necessario superare l'esame preliminare, l'esperto esaminatore fornisce durante un colloquio una raccomandazione sul fatto che il candidato dovrebbe iscriversi o meno all'esame principale. La decisione finale di iscrizione spetta comunque al candidato.

La valutazione dell'esame preliminare è identica a quella dell'esame principale e viene comunicata per iscritto al candidato entro due settimane dall'esame preliminare.

L'esame preliminare è valido solo per l'esame principale che si svolge nello stesso anno. Se l'esame principale non viene sostenuto o non viene superato, l'esame preliminare deve essere ripetuto l'anno successivo.

5.4 Equipaggiamento

Ogni candidato è responsabile di portare l'equipaggiamento corretto e completo per l'esame di grado maestro. Nessun abbigliamento o equipaggiamento sarà fornito dal team di esperti.

È obbligatorio il seguente abbigliamento:

- Pantaloni da kickboxing
- Maglietta del club
- Cintura marrone

Durante gli esercizi con partner e i combattimenti di allenamento, i candidati sono liberi di utilizzare il proprio equipaggiamento individuale. Tuttavia, sono obbligatori almeno i seguenti elementi di equipaggiamento:

- Guanti da boxe o da point fighting
- Parastinchi
- Protezioni per i piedi
- Paradenti
- Conchiglia protettiva (uomini)
- Protezione toracica (donne)
- Casco (solo per i combattimenti di allenamento)
- Il lavoro al sacco deve essere eseguito con guanti chiusi. Possono essere guanti da boxe normali o guanti specifici per sacco.
- Il casco è obbligatorio per gli sparring.

5.5 Equipaggiamento mancante o errato

Un equipaggiamento mancante o errato sarà segnalato durante l'esame preliminare. Il blocco d'esame interessato sarà valutato con un voto insufficiente di 3.5.

Durante l'esame principale spetta al responsabile dell'esame decidere se sanzionare il candidato nel blocco interessato con un voto insufficiente di 3.5 oppure, nei casi più gravi, con l'esclusione dall'esame..

5.6 Responsabilità e assicurazione

Ad eccezione dei combattimenti di allenamento, non è obbligatorio indossare il casco durante l'esame di grado maestro. Tuttavia, l'uso del casco è fortemente raccomandato e la federazione declina qualsiasi responsabilità in caso di infortunio.

L'assicurazione è esclusivamente responsabilità dei candidati.

5.7 Disturbi temporanei

Se un candidato non è in grado di eseguire una parte dell'esame o singoli movimenti a causa di disturbi o infortuni recenti, deve ritirarsi dall'esame. I disturbi temporanei non vengono presi in considerazione durante l'esame.

Gli esperti non tengono conto nemmeno degli infortuni che si verificano durante l'esame. È responsabilità del candidato sostenere l'esame senza infortuni.

5.8 Limitazioni fisiche permanenti

Se un candidato presenta limitazioni fisiche permanenti, al modulo di iscrizione deve essere allegato un certificato medico corrispondente. Senza tale certificato, nessuna limitazione potrà essere presa in considerazione.

Nel caso di limitazioni fisiche permanenti si devono osservare i seguenti punti:

Il modulo «Certificato medico per candidati all'esame di grado maestro» disponibile sul sito wako.ch deve essere compilato e inviato all'amministrazione della Commissione Tecnica almeno due settimane prima dell'esame.

Il certificato medico deve indicare con precisione i disturbi, le situazioni in cui si manifestano e gli esercizi potenzialmente interessati.

Durante l'esame preliminare verrà discusso con il candidato quali movimenti o esercizi sono interessati da tali limitazioni. Su questa base verrà stabilito quali esercizi possono essere eliminati o eventualmente sostituiti. Verrà redatto un verbale vincolante per entrambe le parti relativo all'accordo tra il team di esperti e il candidato, al fine di garantire la tracciabilità.

La decisione sull'ammissione all'esame di un candidato con limitazioni fisiche permanenti spetta alla direzione dell'esame. Potrà eventualmente essere valutata la possibilità di una sessione d'esame separata con esercizi specifici.

5.9 Interruzione dell'esame da parte del candidato

Il candidato può interrompere l'esame in qualsiasi momento. L'esame sarà considerato non superato e dovrà essere ripetuto integralmente.

6 Contenuto e svolgimento dell'esame di grado maestro

L'esame di grado maestro è suddiviso in una parte di condizione fisica e una parte tecnica. Ulteriori informazioni sugli esercizi e sui compiti, nonché sulle tecniche esaminate, sono riportate nell'« Allegato A: Compiti e tecniche »:

Poiché la denominazione delle tecniche può variare a seconda dei club, durante l'esame si applica la terminologia inglese di tutte le tecniche, come indicato sopra. Gli esperti mostreranno singole tecniche e combinazioni. Oltre alle tecniche tradizionali verranno esaminati anche movimenti di schivata ed evasione, nonché tecniche di blocco e contrattacco in diverse varianti.

6.1 Conferma del superamento dell'esame

Al termine dell'esame, tutti i fogli di valutazione firmati dai rispettivi esperti vengono consegnati all'amministrazione per la valutazione.

I candidati ricevono entro 14 giorni dall'esame i fogli di valutazione dei singoli esperti, incluse le note dell'esame preliminare e/o principale.

In caso di superamento chiaro dell'esame principale, il passaporto, la cintura nera e il diploma vengono consegnati direttamente al candidato subito dopo l'esame principale.

Un esame superato nel passaporto WAKO Switzerland è valido solo con la firma della direzione dell'esame.

I diplomi di grado maestro sono validi solo con le firme del presidente, della direzione dell'esame e di un esperto.

6.2 Ripetizione dell'esame

Un esame principale non superato può essere ripetuto solo dopo un periodo di attesa di un anno. Se l'esame non viene superato una seconda volta, il periodo di attesa è nuovamente di un anno. Se l'esame non viene superato una terza volta, la direzione dell'esame stabilisce la data successiva.

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

La tassa di CHF 200.– deve essere pagata nuovamente.

Un estratto del casellario giudiziale deve essere presentato di nuovo rispettando il periodo massimo di validità di 6 mesi.

In caso di interruzione dell'esame, l'intero esame deve essere ripetuto completamente..

7 Gradi di maestro superiori

Sia per il 1° grado di maestro sia per i gradi superiori devono essere rispettati determinati periodi di attesa e requisiti. Di seguito sono indicati i requisiti specifici per i gradi di maestro superiori.

7.1 1° grado di maestro

Il 1° grado di maestro può essere ottenuto solo tramite esame. (Vedi Allegato C: Gradi di maestro 1–5)

7.2 2°–5° grado di maestro

Dal 2° grado di maestro si applicano requisiti ridotti per il candidato / la candidata. (Vedi Allegato C: Gradi di maestro 1–5)

7.3 Periodi di attesa per i gradi di maestro

I periodi di attesa per ciascun grado di maestro corrispondono al grado stesso (grado/anni), vale a dire: **6:6 – 7:7 – 8:8 – 9:9**

A partire dai 60 anni, il periodo di attesa per ogni grado di maestro è di 5 anni.

L'assegnazione ordinaria è limitata al 9° grado di maestro..

7.4 6° grado di maestro e oltre

Per il 6° grado di maestro e i successivi si applicano le seguenti disposizioni speciali. L'assegnazione del grado superiore è decisa esclusivamente dalla Commissione Tecnica.

I gradi di maestro dal 6° grado non possono essere richiesti direttamente dai candidati. Devono essere proposti dal responsabile del club con motivazione scritta (procedura ordinaria) oppure su raccomandazione della Commissione Tecnica.

7.4.1 Conferimento ordinario

La richiesta scritta del responsabile del club deve contenere una motivazione dettagliata che indichi le capacità, i successi e le prestazioni particolari che qualificano il candidato / la candidata per il conferimento del grado di maestro superiore.

Per il conferimento ordinario di un grado di maestro deve essere soddisfatto almeno uno dei seguenti criteri:

- Lavoro con i giovani o promozione continua e a lungo termine dei giovani
- Funzioni ufficiali di lunga durata all'interno della federazione
- Ulteriori attività federative continue e a lungo termine
- Prezioso lavoro di club svolto in modo continuativo e a lungo

La Commissione Tecnica esamina la richiesta del responsabile del club sulla base dei criteri descritti.

La Commissione Tecnica può respingere la richiesta del responsabile del club indicando motivazioni concrete. Una decisione negativa viene comunicata per iscritto tramite e-mail.

7.4.2 Tassa

La tassa ammonta a CHF 200.– per ogni grado di maestro.

7.5 Conferimento straordinario

Il 1° grado di maestro può essere ottenuto solo superando l'esame di grado maestro. Un conferimento per meriti straordinari è escluso.

Il conferimento di un grado di maestro per meriti straordinari (conferimento straordinario) è quindi possibile solo a partire dal 2° grado di maestro. Avviene con l'approvazione della Commissione Tecnica.

Nel conferimento straordinario dei gradi di maestro non è possibile saltare alcun grado. La richiesta per il conferimento di un grado di maestro straordinario può essere presentata da:

- la direzione della Commissione Tecnica
- un responsabile di club

Il riconoscimento può essere concesso per:

- successi internazionali ai Campionati del Mondo o d'Europa,
- riconoscimento per un'attività pluriennale nel settore tecnico,
- per attività dirigenziali,

a condizione che si tratti di prestazioni particolarmente eccezionali.

In questi casi al membro interessato viene conferito il grado immediatamente superiore.

I periodi di attesa tra i singoli gradi devono essere rispettati.

La decisione sul conferimento spetta alla Commissione Tecnica.

7.5.1 Tassa

I conferimenti straordinari sono esenti da tassa..

7.6 Riconoscimento dei gradi di maestro WAKO conseguiti all'estero

Un candidato può sostenere un esame di grado maestro durante un soggiorno all'estero o nel corso di un corso frequentato all'estero.

Se il candidato / la candidata è membro di WAKO Switzerland, deve informare per tempo la Commissione Tecnica, che deve approvare la richiesta di riconoscimento.

Il riconoscimento può avvenire solo se l'esame è stato sostenuto presso la commissione d'esame WAKO del paese estero competente.

Il candidato / la candidata deve fornire una conferma scritta che attesti il possesso del grado da riconoscere.

La conferma deve essere rilasciata dall'organizzazione che ha conferito il grado.

Deve essere utilizzato il modulo ufficiale di iscrizione per i gradi di maestro disponibile sul sito wakoswitzerland.ch..

7.6.1 Esame di controllo

Se il 1° grado di maestro è stato conseguito presso WAKO Switzerland, non è richiesto alcun esame di controllo. In caso contrario, l'esame di controllo è obbligatorio. Un

esame di controllo / corso / lezione del richiedente viene osservato e valutato da un esperto incaricato dalla direzione della Commissione Tecnica.

La decisione sul riconoscimento del grado di maestro viene presa sulla base della qualità tecnica.

Durante la verifica della qualità tecnica deve essere garantito che il richiedente possieda le qualifiche necessarie di un detentore di grado di maestro nel kickboxing per poter formare adeguatamente i propri allievi.

Al termine della verifica della qualità tecnica, l'esperto incaricato redige un rapporto sui risultati della valutazione.

La direzione della Commissione Tecnica decide sull'assegnazione del grado di maestro sulla base di tale valutazione.

7.6.2 Tassa

La tassa per il riconoscimento dei gradi di maestro WAKO conseguiti all'estero ammonta a CHF 200.– per ogni grado riconosciuto.

Esempio:

Se il 3° e il 4° grado di maestro sono stati conseguiti all'estero presso WAKO e ciò può essere dimostrato, i costi per il riconoscimento del 4° grado di maestro in Svizzera ammontano a CHF 400.– (2 × CHF 200.–).

7.7 Riconoscimento dei gradi di maestro non WAKO

I gradi di maestro provenienti da altre arti marziali o da altre federazioni possono essere riconosciuti su richiesta dalla direzione della Commissione Tecnica.

Viene riconosciuto solo il 1° grado di maestro, indipendentemente dal grado posseduto dal richiedente. Questa regola vale per federazioni nazionali e internazionali.

Deve essere utilizzato il modulo ufficiale di richiesta disponibile sul sito wakoswitzerland.ch.

I gradi di maestro successivi devono essere ottenuti secondo il regolamento dei gradi di maestro. È obbligatorio un esame di controllo..

7.7.1 Requisiti

Di seguito i requisiti per il riconoscimento dei gradi di maestro non WAKO.

- Praticare il kickboxing da almeno tre anni (l'onere della prova spetta al richiedente)
- Essere membro di un club o di una scuola affiliata a WAKO Switzerland
- Essere in possesso di due licenze WAKO Switzerland consecutive
- Esame superato

7.7.2 Esame di controllo

Un esame di controllo è obbligatorio.

Un esame di controllo / corso / lezione del richiedente viene osservato e valutato da un esperto incaricato dalla direzione della Commissione Tecnica.

La decisione sul riconoscimento del grado di maestro viene presa sulla base della qualità tecnica.

Durante la verifica della qualità tecnica deve essere garantito che il richiedente possieda le qualifiche necessarie di un detentore di grado di maestro nel kickboxing per poter formare adeguatamente i propri allievi.

Al termine della valutazione, l'esperto incaricato redige un rapporto sui risultati.

La direzione della Commissione Tecnica decide sull'assegnazione del grado di maestro sulla base di tale valutazione.

7.7.2.1 Esame

Per il riconoscimento di un grado di maestro esistono due possibilità:

1. Se il richiedente ha meno di 45 anni, il 1° grado di maestro deve essere ottenuto tramite l'esame regolare di cintura nera.
2. Se il richiedente ha 45 anni o più, un esame di controllo / corso / lezione del richiedente viene osservato e valutato da un esperto incaricato dalla direzione della Commissione Tecnica. La decisione sul riconoscimento del grado di maestro viene presa sulla base della qualità tecnica dimostrata. Durante la verifica deve essere garantito che il richiedente possieda le qualifiche necessarie di un detentore di grado di maestro nel kickboxing per poter formare adeguatamente i propri allievi. Al termine della valutazione, l'esperto incaricato redige un rapporto sui risultati. La direzione della Commissione Tecnica decide sull'assegnazione del grado di maestro sulla base di tale valutazione.

7.7.3 Tassa

La tassa ammonta a CHF 200.–

8 Requisiti d'esame – Autodifesa

Per il 1°–5° grado di maestro, l'autodifesa può essere scelta come test supplementare. I corsi frequentati per un grado di maestro non vengono conteggiati nel numero di corsi richiesti per il grado di maestro successivo.

Il test supplementare di autodifesa è considerato superato quando l'esame è stato superato con successo.

I requisiti e le tecniche da esaminare sono indicati nell'« Allegato B: Autodifesa »..

9 Commissione Tecnica

La Commissione Tecnica è un gruppo di lavoro all'interno dell'associazione WAKO Switzerland ed è soggetta allo statuto etico di Swiss Olympic.

9.1 Membri della Commissione Tecnica

La Commissione Tecnica è composta da:

- il responsabile della Commissione Tecnica (Paolo Ziliotto)
- un membro del comitato direttivo (Georges Nikiteas)
- il vice responsabile degli esami di cintura nera (Dave Turkalj)

9.2 Compiti della Commissione Tecnica

La Commissione Tecnica decide sui seguenti punti. Le decisioni sono prese a maggioranza. L'elenco è esaustivo:

- modifiche delle tasse per gli esami di grado maestro
- conferimenti straordinari a partire dal 2° grado di maestro
- trattamento dei ricorsi
- revoca o annullamento dei gradi di maestro
- ammissione all'esame del 1° grado di maestro in presenza di iscrizioni nel casellario giudiziale
- conferimento del 6° grado di maestro e dei gradi superiori
- Il comitato direttivo e il responsabile sportivo vengono informati regolarmente sulle attività e sulle decisioni della Commissione Tecnica.

10 Direzione della Commissione Tecnica

La direzione della Commissione Tecnica è responsabile di:

- l'assegnazione dei gradi di maestro
- la garanzia della qualità dei gradi di maestro
- il contenuto e l'attuazione dei punti presenti nel regolamento dei gradi di maestro
- l'elaborazione e lo sviluppo dei regolamenti tecnici
- il coordinamento della Commissione Tecnica
- Le modifiche e gli adeguamenti del regolamento tecnico dei gradi di maestro sono di esclusiva competenza del responsabile della Commissione Tecnica.

11 Direzione dell'esame di cintura nera

La direzione degli esami di cintura nera coinvolge esperti autorizzati e convalidati per lo svolgimento degli esami di grado maestro.

Questi esperti possono essere incaricati anche per singoli esami.

Gli esperti sono nominati dalla direzione degli esami di cintura nera.

La direzione degli esami di cintura nera si impegna a inserire nuovi esperti nel pool di esperti.

12 Ricorsi

I ricorsi contro le decisioni relative all'assegnazione dei gradi di maestro devono essere presentati entro due settimane tramite e-mail alla direzione della Commissione Tecnica.

La Commissione Tecnica esamina il ricorso e comunica la propria decisione per iscritto tramite e-mail.

13 Sanzioni contro i detentori di gradi di maestro

Il comitato direttivo è autorizzato a imporre sanzioni ai detentori di gradi di maestro in caso di violazione dello statuto etico.

Tali infrazioni possono essere punite, tra l'altro, con le seguenti sanzioni:

- divieto di partecipazione a tornei ed eventi WAKO
- esclusione da un'attività svolta nell'ambito di WAKO Switzerland
- esclusione dall'associazione WAKO Switzerland

La durata delle sanzioni viene stabilita in base alla gravità dell'infrazione.

14 Validità del regolamento tecnico dei gradi di maestro

Il presente regolamento entra in vigore dal 1° gennaio 2026.

Tutte le richieste e domande non ancora concluse e confermate per iscritto dalla direzione della Commissione Tecnica o dall'amministrazione tecnica sono soggette al presente regolamento.

15 Allegato A: Compiti e tecniche

Parte	Esercizi/Compiti	Osservazione
Parte di condizione fisica	3x3 minuti di salto con la corda con variazioni	
	60 squat	senza calci
	60 flessioni (uomini)	20 sui pugni, flessioni strette e larghe
	40 flessioni (donne)	20 sui pugni, flessioni strette e larghe
	80 flessioni del busto	
È ammesso alla parte tecnica chi supera la parte di condizione fisica con una valutazione minima di 4.0.		
Parte tecnica	Shadow boxing	1x3 minuti tecnica delle mani
		1x3 minuti tecnica delle gambe (double kick)
		1x3 minuti combinato
	Tecnica di base prestabilite	Tecnica delle mani
		Tecnica delle gambe
		combinato
	Esercizi prestabiliti con partner	Tecnica delle mani
		Tecnica delle gambe
		combinato
	Lavoro al sacco	1x3 minuti tecnica delle mani
		1x3 minuti tecnica delle gambe (double kick)
		1x3 minuti combinato
	Boxe attacco / difesa	2x1 minuti
	Gambe attacco difesa	2x1 minuti (double kick)
	Combattimento di allenamento	3x3 minuti combinato (di cui 1 round LowKick)
Tra le altre vengono esaminate le seguenti tecniche (senza garanzia):		
Forward Stands	Backward Stands	Sideway Stands
Frontkick	Sidekick	Roundhousekick
Hookkick	Backkick	Axekick
Slider	Lowkick	Jap
Punch	Cross	Hook
Short Hook	Upper Cut	Backfist

16 Allegato B: Autodifesa

	1. Dan	2. Dan	3. Dan / 4. Dan / 5. Dan
Requisiti	Corsi WAKO Switzerland: 4 negli ultimi 2 anni prima del 1° Dan <i>L'esame di autodifesa viene svolto separatamente. Se AD è scelto come test supplementare per il 1° Dan, l'esame di AD deve essere superato.</i>	Numero di corsi WAKO Switzerland: 8	Numero di corsi WAKO Switzerland 3° Dan: 12 Numero di corsi WAKO Switzerland 4° Dan: 16 Numero di corsi WAKO Switzerland 5° Dan: 20
Tecniche valutate	Tecniche di caduta all'indietro, laterali, in avanti, con ostacoli Tecniche di trasporto – 2 varianti Tecniche di proiezione – 3 varianti Tecniche di leva – 2 varianti Tecniche di immobilizzazione – 2 varianti Difesa contro strangolamento – 4 varianti Difesa a terra – 3 varianti Difesa contro abbraccio – 2 varianti Difesa contro presa al bavero – 2 varianti Difesa contro presa ai capelli – 2 varianti Difesa contro presa alla testa – 2 varianti Difesa contro leva al collo – 1 variante Difesa contro pugno – 3 varianti Difesa contro calcio – 3 varianti Tecniche di colpo con ginocchio, gomito, testa Più aggressori consecutivi dalla stessa direzione	Tecniche di caduta all'indietro, laterali, in avanti, con ostacoli Tecniche di trasporto – 2 varianti Tecniche di proiezione – 3 varianti Tecniche di leva – 3 varianti Tecniche di immobilizzazione – 3 varianti Difesa contro strangolamento – 4 varianti Difesa a terra – 3 varianti Difesa contro abbraccio – 2 varianti Difesa contro presa al bavero – 2 varianti Difesa contro presa ai capelli – 2 varianti Difesa contro presa alla testa – 2 varianti Difesa contro leva al collo – 1 variante Difesa contro pugno – 3 varianti Difesa contro calcio – 3 varianti Difesa contro coltello – 2 varianti Difesa contro pistola – 2 varianti Tecniche di colpo con ginocchio, gomito, testa Più aggressori consecutivi dalla stessa direzione Più aggressori consecutivi da diverse direzioni	Tecniche di caduta all'indietro, laterali, in avanti, con ostacoli Tecniche di trasporto – 2 varianti Tecniche di proiezione – 3 varianti Tecniche di leva – 4 varianti Tecniche di immobilizzazione – 4 varianti Difesa contro strangolamento – 4 varianti Difesa a terra – 3 varianti Difesa contro abbraccio – 2 varianti Difesa contro presa al bavero – 2 varianti Difesa contro presa ai capelli – 2 varianti Difesa contro presa alla testa – 2 varianti Difesa contro leva al collo – 1 variante Difesa contro pugno – 3 varianti Difesa contro calcio – 3 varianti Difesa contro coltello – 2 varianti Difesa contro pistola – 2 varianti Tecniche di colpo con ginocchio, gomito, testa Più aggressori consecutivi dalla stessa direzione Più aggressori consecutivi da diverse direzioni Combattimento a terra contro diversi avversari 3x2 minuti

17 Allegato C: Gradi di maestro 1–5

		1. Dan	2. Dan	3. Dan	4. Dan	5. Dan
Amministrazione	Età minima	16 (PC) / 18	18 (PC) / 20	21 (PC) / 23	25 (PC) / 27	30 (PC) / 32
	Durata di pratica nel kickboxing	min. 4 anni	-	-	-	-
	Licenze dall'ultima assegnazione	4	2	3	4	4
	Estratto del casellario giudiziale (max. 6 mesi)	sì	no	no	no	no
Requisiti	Grado allievo	Cintura marrone	-	-	-	-
	Periodo di attesa dall'ultima assegnazione	1 anno	2 anni	3 anni	4 anni	5 anni
	Corso Kuatsu	sì	no	no	no	no
Test supplementari	Punti di competizione (PC)	50 pt dall'ultima assegnazione	50 pt dall'ultima assegnazione	50 pt dall'ultima assegnazione	50 pt dall'ultima assegnazione	50 pt dall'ultima assegnazione
	Arbitraggio	50 pt dall'ultima assegnazione	50 pt dall'ultima assegnazione	50 pt dall'ultima assegnazione	50 pt dall'ultima assegnazione	50 pt dall'ultima assegnazione
	Autodifesa	4 corsi + esame	8 Kurse nach letzter Prüfung	12 Kurse nach letzter Prüfung	16 Kurse nach letzter Prüfung	16 Kurse nach letzter Prüfung
Esame	Esame preliminare	sì	no	no	no	no
	Esame principale	sì	no	no	no	no
Speciale	Conferimento straordinario	no	sì (decisione CT)	sì (decisione CT)	sì (decisione CT)	sì (decisione CT)
Tassa di domanda		CHF 200.00	CHF 200.00	CHF 200.00	CHF 200.00	CHF 200.00