



Federazione Italiana Judo Lotta Karate Arti Marziali

REGOLAMENTO TECNICO

DIFESA PERSONALE / M.G.A. FIJLKAM

Rev. febbraio 2026

Elaborato da Domenico Carlini e Nikita Taramelli

Sommario

1. DISPOSIZIONI GENERALI	3
1.1 Natura e ambito di applicazione.....	3
1.2 Corsi di formazione, durata e competenze.....	3
1.3 Corsi di aggiornamento.....	4
1.4 Insegnanti tecnici fuori quadro	5
1.5 Attività formative aggiuntive	5
2. PROGRAMMI DI FORMAZIONE	5
2.1 Contributo didattico.....	5
2.2 Principi generali	5
2.3 Programma allenatore base difesa personale / M.G.A. FIJLKAM	6
2.4 Programma allenatore difesa personale / M.G.A. FIJLKAM.....	7
2.5 Programma istruttore difesa personale / M.G.A. FIJLKAM.....	8
2.6 Programma maestro difesa personale / M.G.A. FIJLKAM.....	8
3. ABBIGLIAMENTO	9

1. DISPOSIZIONI GENERALI

1.1 Natura e ambito di applicazione

Il presente regolamento tecnico, con riferimento al Regolamento Generale e Organizzativo Difesa Personale / M.G.A. FIJLKAM, disciplina i contenuti didattici, i programmi formativi, le modalità di svolgimento dei corsi e degli esami, i criteri di valutazione e le procedure di rilascio delle qualifiche tecniche della difesa personale / M.G.A. FIJLKAM.

Per quanto non espressamente previsto dal presente regolamento tecnico, si applicano le disposizioni del regolamento generale e organizzativo, del regolamento organico federale (ROF) e dello Statuto FIJLKAM.

1.2 Corsi di formazione, durata e competenze

Le modalità di acquisizione delle qualifiche nella difesa personale / MGA, prevedono:

- dei crediti da acquisire per la partecipazione agli esami;
- l'iscrizione obbligatoria alla Scuola Nazionale precedente all'iscrizione al corso di qualifica.

Prima dell'avvio dei corsi, a cura del comitato organizzatore, dovranno essere trasmesse a mga@fijlkam.it le seguenti proposte:

- date e sedi dei corsi in presenza;
- corsi on line;
- formatori (docenti).

Tutte le proposte pervenute verranno vagliate e solo quando autorizzate saranno comunicabili. Qualora a 30 giorni dall'avvio del corso non sia pervenuta l'autorizzazione si intenderà concessa tramite silenzio-assenso. Di seguito il dettaglio dei percorsi formativi.

ALLENATORE BASE Crediti da acquisire – 20 Corso regionale	
Parte specifica teorico/pratica sugli argomenti definiti Non meno di 24 ore effettive	14 crediti
Parte libera (crediti a scelta del candidato su attività organizzate dalla Scuola Nazionale)	6 crediti
Esami	
1. Quiz a risposta multipla 2. Esame pratico	

ALLENATORE Crediti da acquisire – 30 Corso regionale	
Parte specifica teorico/pratica sugli argomenti definiti Non meno di 36 ore effettive	24 crediti
Parte libera (crediti a scelta del candidato su attività organizzate dalla Scuola Nazionale). Non è possibile ottenere crediti su attività già seguite per il conseguimento della qualifica di Allenatore base	6 crediti
Esami	
1. Quiz a risposta multipla sulla parte teorica 2. Esame pratico sulla parte specifica 3. Orale. Didattica della difesa personale / MGA	

ISTRUTTORE Crediti da acquisire – 40 Corso Regionale	
Parte specifica teorico/pratica sugli argomenti definiti Non meno di 24 ore effettive	31 crediti
Parte libera (crediti a scelta del candidato su attività organizzate dalla Scuola Nazionale). Non è possibile ottenere crediti su attività già seguite per il conseguimento della qualifica di Allenatore base e di Allenatore	9 crediti
Esami	
1. Quiz a risposta multipla 2. Esame pratico sulla parte specifica 3. Elementi di didattica collegati alle varie fasce di età e di interesse 4. Video prodotto dal candidato di 40 minuti sulla didattica difesa personale / MGA	

MAESTRO Crediti da acquisire – 50 Corso nazionale	
Video di un'ora di carattere didattico su argomenti scelti dal candidato	
Parte specifica teorico/pratica sugli argomenti definiti Non meno di 24 ore effettive	40 crediti
Parte libera (crediti a scelta del candidato su attività organizzate dalla Scuola Nazionale)	10 crediti
Esami	
Colloquio finale con discussione sul video presentato dal candidato.	

1.3 Corsi di aggiornamento

Gli insegnanti tecnici allenatore base, allenatore e istruttore devono partecipare al corso di aggiornamento organizzato dal proprio comitato regionale di appartenenza. In caso di assenza giustificata, previa autorizzazione, possono partecipare all'aggiornamento presso un altro comitato regionale.

I maestri devono partecipare al corso di aggiornamento nazionale annuale.

Livello Tecnico	Durata
Allenatore base	Corso regionale di almeno 6 ore 2 crediti
Allenatore	
Istruttore	
Maestro	Corso nazionale di almeno 6 ore 2 crediti

Le ore di formazione saranno distribuite in più giorni festivi e/o prefestivi a discrezione degli organizzatori.

1.4 Insegnanti tecnici fuori quadro

Corso regionale di ri-ammissione di 24 ore, con esame finale organizzato dal comitato regionale di appartenenza con le medesime modalità indicate al § 1.2.

1.5 Attività formative aggiuntive

Eventuali attività formative aggiuntive nella difesa personale / M.G.A. FIJLKAM saranno definite, progettate e proposte dagli specifici gruppi di lavoro con riferimento all'organigramma difesa personale in sinergia con la scuola nazionale FIJLKAM, in relazione agli obiettivi formativi ed ai più adeguati criteri esecutivi e formativi, in relazione alle specifiche applicazioni e/o necessità di volta in volta valutate.

2. PROGRAMMI DI FORMAZIONE

2.1 Contributo didattico

Le parti dei programmi di formazione afferenti ad argomenti oggetto delle discipline professionali quali a titolo esemplificativo, argomenti di psicologia, di giurisprudenza, di fisiologia e anatomia, dovranno essere trattati da professionisti adeguatamente qualificati.

I programmi formativi di tutti i livelli devono prevedere, per quanto possibile o necessario, il contributo didattico di un professionista iscritto all'albo degli psicologi per le aree tematiche inerenti alla gestione dello stress, le dinamiche comunicative di de-escalation, il riconoscimento dei segnali pre-aggressivi e la psicologia della vittimizzazione. Tale apporto specialistico risulta particolarmente rilevante nei moduli dedicati all'approccio didattico con categorie vulnerabili (fragili) e alla gestione delle reazioni post-evento, ambiti nei quali le competenze esclusivamente tecniche dell'insegnante di difesa personale / M.G.A. FIJLKAM richiedono integrazione con conoscenze specialistiche di natura psicologica.

Analogamente, i programmi formativi prevedono inoltre il contributo didattico di un avvocato o giurista per le aree tematiche inerenti alla disciplina della legittima difesa (art. 52 c.p.), all'eccesso colposo di difesa (art. 55 c.p.), alla normativa sulle armi proprie e improprie, agli strumenti di autodifesa consentiti (es. D.M. n.103 del 12 maggio 2011) e alle relative limitazioni di porto e utilizzo. Tale apporto specialistico risulta particolarmente rilevante nei moduli dedicati all'analisi della casistica giurisprudenziale, alla valutazione della proporzionalità della reazione difensiva e ai profili di responsabilità civile e penale derivanti dall'applicazione delle tecniche apprese, ambiti nei quali le competenze dell'insegnante tecnico potrebbero deficitare.

2.2 Principi generali

Parte teorica

- Cenni di anatomia e fisiologia
- Cenni di biochimica
- Cenni di teoria dell'allenamento
- Teoria e pratica della percezione applicata alla difesa personale
- Attenzione e consapevolezza
- Percezione selettiva: distinguere i segnali rilevanti da quelli irrilevanti
- Campo visivo centrale e visione periferica
- Tempi di reazione nell'autodifesa: come la percezione influenza la velocità di risposta all'aggressione
- Anticipazione e pre-attivazione
- Illusioni percettive: come il cervello completa ciò che non vede (esperienza, stereotipo, pregiudizio)
- Sottovalutazione e sopravvalutazione della minaccia
- Apprendimento attraverso l'analisi sensoriale (vista, olfatto, udito, tatto, gusto)

- Percezione situazionale: lettura del contesto, spazio, persone, oggetti, animali, vie di fuga, ecc.
- Osservazione e percezione, valutazione, previsione e proiezione alla risoluzione
- Errori di percezione e allenamento alla riduzione dello stress
- Concetto di vigile attenzione (*zanshin*) applicato all'autodifesa

Parte pratica

- Allenamento della visione periferica
- Reazione a stimoli (preannunciati e imprevisti)
- Distribuzione dell'attenzione e gestione di più avversari
- Gestione del campo visivo e orientamento nello spazio
- Allenamento multisensoriale
- Gestione dello stress percettivo
- Applicazione della percezione e difesa in scenari reali (Role Playing)

Principi tecnici fondamentali

- **Distanza:** deve essere quella necessaria a fornire spazi e tempi efficaci per la difesa personale, in ragione della tipologia d'attacco
- **Guardia:** la più idonea a muoversi con velocità ed efficacia, funzionale ai gesti da esprimere
- **Difesa:** eseguita con determinazione e corretto atteggiamento, utilizzando tecniche contestuali e proporzionali
- **Controllo dell'attacco:** intercettare, gestire e controllare per un'efficace autodifesa. Nel caso di attacco con arma, effettuare il relativo disarmo se possibile
- **Tecniche di distrazione:** una volta controllato l'attacco, l'aggressore deve essere distratto attraverso movimenti e/o percussioni
- **Riduzione a terra:** azioni di squilibrio e contenimento, evitando posizioni limitanti per svincoli o fughe.

Raccomandazione: durante lo studio e l'esecuzione di azioni di difesa personale / M.G.A. FIJLKAM, si avrà cura, per quanto possibile, di non finire a terra o in posizioni che limitano svincoli o fughe efficaci.

2.3 Programma allenatore base difesa personale / M.G.A. FIJLKAM

Attività motoria propedeutica all'autodifesa

- Preparazione fisica specifica
- Esercizi di sensibilità
- Esercizi propedeutici

Basi fondamentali

- Posizioni del corpo
- Posizioni di guardia in piedi: alta, media, bassa
- Spostamenti del corpo
- Squilibri
- Elementi di base delle tecniche di schivata e di parata
- Elementi di base delle tecniche per colpire con:
 - gli arti superiori: a mano aperta, con il pugno, con il gomito
 - gli arti inferiori: di piede, di ginocchio
- Indici di prevenzione: visione a tunnel, visione periferica, fuga ragionata

Tecniche di liberazione da presa ai polsi

Elementi di base alla difesa da terra da aggressione

- Posizione di guardia
- Elementi di difesa passiva ed attiva

Elementi di base sulle tecniche di contenimento e di controllo dell'aggressore***Elementi di diritto applicati all'autodifesa******Elementi di psicologia applicati all'autodifesa*****2.4 Programma allenatore difesa personale / M.G.A. FIJLKAM*****Attività motoria propedeutica all'autodifesa***

- Preparazione fisica specifica
- Esercizi di sensibilità
- Esercizi propedeutici

Basi fondamentali

- Posizioni del corpo
- Posizioni di guardia in piedi: alta, media, bassa
- Spostamenti del corpo
- Squilibri
- Approfondimenti delle tecniche di schivata e di parata
- Tecniche di caduta mediante rotolamento
- Approfondimenti delle tecniche per colpire con:
 - gli arti superiori: a mano aperta, con il pugno, con il gomito
 - gli arti inferiori: di piede, di ginocchio
- Tecniche / attività di sparring con protettori e colpitori
- Indici di prevenzione: visione a tunnel, visione periferica, fuga ragionata

Approfondimenti delle tecniche di liberazione da presa ai polsi e da prese sulle braccia***Leve articolari fondamentali***

- 1° principio di controllo articolare: sono allenate tutte le tecniche che hanno caratteristiche biomeccaniche di forzata estensione dell'articolazione del gomito
- 2° principio di controllo articolare: sono allenate tutte le tecniche che hanno caratteristiche biomeccaniche di forzata flessione o flesso-torsione delle articolazioni dell'arto superiore
- 3° principio di controllo articolare: sono allenate tutte le tecniche che hanno caratteristiche biomeccaniche di forzata flessione e flesso-torsione delle articolazioni del gomito e del polso
- 4° principio di controllo articolare: sono allenate tutte le tecniche che hanno caratteristiche biomeccaniche di forzata flessione, torsione e flesso-torsione del polso

Azioni di concatenamento delle leve articolari fondamentali***Tecniche di difesa***

- Contro prese e avvolgimenti con le braccia statiche e in movimento:
 - in posizione frontale
 - in posizione laterale
 - in posizione posteriore
- Contro attacchi a distanza:
 - con braccia
 - con gambe
 - con corpi contundenti

Approfondimenti alla difesa da terra da aggressione

- Posizione di guardia
- Elementi di difesa passiva ed attiva

Approfondimenti delle tecniche di contenimento e di controllo dell'aggressore***Approfondimenti di diritto applicati all'autodifesa******Approfondimenti di psicologia applicati all'autodifesa*****2.5 Programma istruttore difesa personale / M.G.A. FIJLKAM*****Basi fondamentali***

- Tecniche di contenimento a distanza ravvicinata
- Tecniche di corpo a corpo e riduzione a terra
- Approfondimento delle tecniche di percossa con braccia e gambe
- Approfondimenti sulle tecniche e attività di sparring con protettori e colpitori

Tecniche di liberazione da presa ai polsi con applicazione successiva di percossa***Leve articolari fondamentali***

- 5° principio di controllo articolare: sono allenate tutte le tecniche che hanno caratteristiche biomeccaniche di forzata flessione-torsione in contrapposizione e in conflitto di tutte le articolazioni dell'arto superiore

Leve articolari fondamentali con applicazione successiva di percossa***Azioni di concatenamento delle leve articolari fondamentali******Tecniche di difesa con l'utilizzo di percosse di disturbo***

- Contro prese e avvolgimenti con le braccia statiche e in movimento:
 - in posizione frontale, in posizione laterale, in posizione posteriore
- Contro attacchi:
 - con braccia, con gambe
 - con corpi contundenti
 - con armi improprie da taglio
 - con armi da fuoco

Tecniche di difesa da terra da aggressione***Tecniche di contenimento e di controllo dell'aggressore******Elementi di diritto applicati all'autodifesa******Elementi di psicologia applicati all'autodifesa*****2.6 Programma maestro difesa personale / M.G.A. FIJLKAM*****Tecniche di liberazione***

- Da prese al corpo con le mani
- Da avvolgimento con le braccia al corpo
- Da azioni di leva e torsione alle braccia e alle gambe
- Da azioni di strangolamento

Applicazione difensiva delle leve articolari

- Controllo dell'aggressore in fase statica (bloccaggi) e dinamica (trasporto in sicurezza)
- Passaggio da un'azione difensiva ad un'altra (concatenamenti in azione o per reazione)

Tecniche di difesa da tutte le direzioni

- Contro una o più persone

- In ambienti aperti, chiusi, ristretti
- A mani nude o con l'utilizzo di attrezzi in dotazione o di fortuna
- In azione su aggressione a terzi
- In posizione da seduti e da terra
- Approfondimenti delle tecniche e attività di sparring con protettori e colpitori

Tecniche di difesa specifica contro aggressore/i armato/i

Studio delle caratteristiche delle armi utilizzate per offesa

Approfondimento sulla psicologia dell'aggressore

Approfondimento sulla casistica processuale pro e contro l'azione di difesa

3. ABBIGLIAMENTO

La difesa personale non è confrontabile ad uno sport di combattimento o ad un'arte marziale, pertanto lo specifico abbigliamento codificato (es. nei settori Judo, Lotta, Karate ed Arti Marziali) non è idoneo a rappresentare le molteplici situazioni e i contesti della difesa personale / M.G.A. FIJLKAM.

A seconda degli obiettivi formativi che si devono raggiungere, saranno individuati, a cura degli organizzatori, i capi di abbigliamento più idonei da indossare.