



**Federazione Italiana Judo Lotta Karate Arti Marziali**

## **REGOLAMENTO GENERALE E ORGANIZZATIVO**

### **DIFESA PERSONALE / M.G.A. FIJLKAM**

**Rev. febbraio 2026**

*Elaborato da Domenico Carlini e Nikita Taramelli*

## Sommario

1. INTRODUZIONE E FINALITÀ .....	3
1.1 Premessa .....	3
2. DISPOSIZIONI GENERALI .....	4
2.1 Oggetto e ambito di applicazione .....	4
2.2 Finalità istituzionali .....	4
3. NORME GENERALI .....	4
3.1 Commissione nazionale difesa personale / M.G.A. FIJLKAM .....	4
3.2 I livelli tecnici della difesa personale / M.G.A. FIJLKAM .....	4
4. PROCEDURE DI TESSERAMENTO E AFFILIAZIONE .....	5
4.1 Ingresso insegnanti tecnici FIJLKAM di tutte le discipline e insegnanti tecnici provenienti da EPS o da altre organizzazioni .....	5
4.2 Istruttori di difesa personale delle forze dell'ordine / polizia locale / forze armate .....	5
5. PERCORSI FORMATIVI E DI AGGIORNAMENTO .....	5
5.1 Corsi di formazione di difesa personale / M.G.A. FIJLKAM .....	6
5.2 Corsi di formazione regionali .....	6
5.3 Corsi di formazione nazionali .....	6
5.4 Docenti nazionali .....	6
5.5 Specializzazione .....	6
5.6 Corsi di aggiornamento tecnico .....	7
5.7 Norme particolari per l'insegnamento della difesa personale per operatori di forze dell'ordine / polizia locale / forze armate .....	7
5.8 Attestato e licenza federale .....	7
6. SOSPENSIONE E REVOCA DELLE QUALIFICHE .....	8
6.1 Decadenza dalla qualifica e messa fuori quadro .....	8
7. RIMBORSI PER CORSI NAZIONALI E REGIONALI .....	8
8. LOGO .....	8
9. REGOLAMENTO TECNICO .....	8
10. NORME TRANSITORIE .....	9
10.1 Riconoscimento dei precedenti livelli tecnici .....	9
10.2 Fase transitoria progettualità .....	9
10.3 Fase transitoria della/e specializzazione/i .....	9
11. NOTE DI SALVAGUARDIA .....	9
11.1 Natura giuridica della disciplina .....	9
11.2 Natura della qualifica federale di insegnante tecnico .....	9
11.3 Coperture assicurative .....	10
11.4 Esclusione di responsabilità federale .....	10

## 1. INTRODUZIONE E FINALITÀ

### 1.1 Premessa

Nell'attuale vita quotidiana tutti noi ci sentiamo, a volte, potenzialmente minacciati. I rapidi cambiamenti a livello sociale ci hanno portati ad una situazione in cui aggressioni ed aggressività sono all'ordine del giorno, non più soltanto per alcune categorie professionali a rischio ma, ormai, per chiunque.

I ritmi di vita sono sempre più frenetici, gli obiettivi sociali si impongono per urgenza ed esigenza e la tolleranza, in alcuni casi, è ormai un miraggio; persone di culture e consuetudini differenti si trovano sempre di più a doversi confrontare tra loro e, a volte, a scontrarsi.

Questi veloci mutamenti creano a tutti delle difficoltà nell'adattarsi e nel gestire i propri spazi e le proprie risorse, portando ad una condizione di stress che facilmente si concretizza in atti di violenza non solo verbale, ma anche fisica.

È stato dimostrato scientificamente che solo un'adeguata preparazione alla reazione permette di agire nel pieno della lucidità, con la costante ed esatta consapevolezza della realtà, delle proprie azioni, reazioni e possibilità.

In questa ottica, è stata concepita la difesa personale / M.G.A. FIJLKAM per proteggere la nostra incolumità, per reagire alle paure e per imparare ad attingere alle nostre risorse fisiche e mentali in ogni condizione di potenziale pericolo.

È un sistema di difesa personale completo e concreto, basato sull'analisi della realtà dei fatti e sulla semplicità di risposta. È un'educazione alla valutazione del pericolo (minacce esterne e controllo emotivo), un training fisico e mentale costante e continuo che permette a chiunque di sviluppare la capacità di reagire in condizioni di stress fisico ed emotivo a gestire situazioni di rischio.

**È un sistema di difesa personale, destinato ad utenti non marzialisti.** Perché se è vera la semplicità del gesto tecnico e la sua essenzialità, è anche vero che al crescere delle competenze cresce la gamma e la complessità dei gesti tecnici che si acquisiscono al pari di qualsiasi altro corso di formazione.

Semplicità ed efficacia, dunque, ma non solo. Questo sistema di difesa personale / M.G.A. FIJLKAM permette anche di ridurre notevolmente lo spreco di energia nell'acquisizione, nel mantenimento e nella pratica, consentendo così il recupero e l'impiego delle altre risorse non utilizzate, a livello sia fisico che mentale.

La FIJLKAM, attraverso il suo insegnamento, ritiene fornire a tutti la possibilità di arricchire ed ampliare il proprio bagaglio culturale con la conoscenza di questa attività di grande richiamo ed interesse, con accesso al percorso formativo nell'ambito della difesa personale / M.G.A. FIJLKAM.

## 2. DISPOSIZIONI GENERALI

### 2.1 Oggetto e ambito di applicazione

Il presente regolamento disciplina l'organizzazione, i requisiti di accesso, i percorsi formativi e le qualifiche tecniche della difesa personale / M.G.A. FIJLKAM.

Le disposizioni si applicano a:

- commissione nazionale difesa personale / M.G.A. FIJLKAM e ai relativi gruppi di lavoro;
- insegnanti tecnici operanti nella difesa personale / M.G.A. FIJLKAM;
- società sportive affiliate per l'attività di difesa personale / M.G.A. FIJLKAM;
- tesserati partecipanti ai corsi di formazione di difesa personale / M.G.A. FIJLKAM;
- comitati regionali per le competenze a loro delegate.

Il presente regolamento è integrato dal "Regolamento Tecnico Difesa Personale / M.G.A. FIJLKAM" per i contenuti didattici e formativi.

### 2.2 Finalità istituzionali

La difesa personale / M.G.A. FIJLKAM persegue le seguenti finalità:

- promozione e diffusione della pratica della difesa personale;
- formazione e qualificazione di insegnanti tecnici;
- sviluppo di programmi formativi differenziati per utenze specifiche (cittadini, operatori professionali, categorie a rischio, ecc.);
- valorizzazione delle competenze, tecniche derivanti dalle discipline federali attraverso la loro integrazione metodologica;
- tutela della sicurezza dei praticanti mediante definizione di linee guida e requisiti tecnici degli insegnanti.

## 3. NORME GENERALI

### 3.1 Commissione nazionale difesa personale / M.G.A. FIJLKAM

La commissione nazionale difesa personale / M.G.A. FIJLKAM è nominata dal Consiglio Federale Nazionale ai sensi dell'art. 45 del regolamento organico federale (ROF) e promuove le iniziative utili al perfezionamento, allo sviluppo, alla promozione e alla diffusione della difesa personale / M.G.A. FIJLKAM.

La commissione nazionale si avvale di gruppi di lavoro.

### 3.2 I livelli tecnici della difesa personale / M.G.A. FIJLKAM

Nel sistema gestionale sportivo FIJLKAM, si prevedono i seguenti livelli tecnici per accedere all'insegnamento della difesa personale / M.G.A. FIJLKAM:

<b>Livello Tecnico</b>	<b>Requisito</b>	<b>Obiettivo</b>
<b>Allenatore base</b>	Riservato ai tesserati con almeno 2 anni di tesseramento continuativo FIJLKAM maturati dopo il compimento della maggiore età, in regola con il tesseramento federale e della relativa licenza federale in corso di validità.	Fornire le conoscenze teoriche e pratiche necessarie a supportare i livelli tecnici superiori.
<b>Allenatore</b>	Riservato agli allenatori base difesa personale / M.G.A. FIJLKAM in possesso della qualifica da almeno 2 anni, in regola con il tesseramento federale e della relativa licenza federale in corso di validità.	Strutturare e gestire in autonomia un corso basilico di difesa personale / M.G.A. FIJLKAM.

<b>Livello Tecnico</b>	<b>Requisito</b>	<b>Obiettivo</b>
<b>Istruttore</b>	Riservato agli allenatori difesa personale / M.G.A. FIJLKAM in possesso della qualifica da almeno 3 anni, in regola con il tesseramento federale e della relativa licenza federale in corso di validità.	Strutturare e gestire in autonomia un corso intermedio di difesa personale / M.G.A. FIJLKAM.
<b>Maestro</b>	Riservato agli Istruttori difesa personale / M.G.A. FIJLKAM, con almeno 30 anni di età, in possesso della qualifica da almeno 3 anni, in regola con il tesseramento federale e della relativa licenza federale in corso di validità.	Strutturare e gestire in autonomia un corso avanzato di difesa personale / M.G.A. FIJLKAM.

Ai corsi di difesa personale / M.G.A. FIJLKAM possono partecipare i tesserati di tutte le discipline federali.

## **4. PROCEDURE DI TESSERAMENTO E AFFILIAZIONE**

A partire dalla campagna di tesseramento e affiliazione, sul sistema informatico sportivo della FIJLKAM, sarà possibile:

- affiliare una società sportiva nuova (ASD/SSD) solo per la difesa personale / M.G.A. FIJLKAM, previo il pagamento della quota di affiliazione, con almeno 10 atleti tesserati e un insegnante tecnico titolare per la difesa personale / M.G.A.;
- per le società sportive già affiliate per uno o più settori sportivi, l'affiliazione alla difesa personale / M.G.A. FIJLKAM è gratuita. Resta confermata la necessità di almeno 10 atleti tesserati.

### **4.1 Ingresso insegnanti tecnici FIJLKAM di tutte le discipline e insegnanti tecnici provenienti da EPS o da altre organizzazioni**

Per gli insegnanti tecnici FIJLKAM di tutte le discipline federali e gli insegnanti tecnici provenienti dagli enti di promozione sportiva (EPS) o da altre organizzazioni, l'accesso alla difesa personale / M.G.A. FIJLKAM avverrà tramite procedure selettive definite dalla scuola nazionale FIJLKAM.

Tali procedure saranno attuate attraverso una specifica domanda con relativa documentazione a supporto, presentata dal candidato, da far pervenire agli uffici federali tramite il nulla osta del comitato regionale di appartenenza.

### **4.2 Istruttori di difesa personale delle forze dell'ordine / polizia locale / forze armate**

Gli appartenenti alle forze dell'ordine / polizia locale / forze armate in possesso della qualifica di istruttore di difesa personale o equivalente titolo, rilasciata dalle rispettive amministrazioni e almeno di:

- quella di allenatore base difesa personale / M.G.A. FIJLKAM;
- in regola con i corsi di aggiornamento;

possono richiedere il riconoscimento a maestro di difesa personale / M.G.A. FIJLKAM, previa presentazione al comitato regionale di appartenenza, di specifica richiesta.

La specifica domanda correlata dalla documentazione a supporto, presentata dal candidato e vistata dal comitato regionale di appartenenza, deve essere inviata a [mga@fijlkam.it](mailto:mga@fijlkam.it) per la retifica da parte dei coordinatori aree / gruppi.

## **5. PERCORSI FORMATIVI E DI AGGIORNAMENTO**

### **5.1 Corsi di formazione di difesa personale / M.G.A. FIJLKAM**

Tutti i corsi e le attività di formazione sia di base che di aggiornamento, sono inserite nei programmi della scuola nazionale FIJLKAM e oggetto di specifiche circolari e programmazione.

### **5.2 Corsi di formazione regionali**

I corsi di formazione regionali e il relativo esame per l'acquisizione della qualifica prevista, sono organizzati dal comitato regionale di competenza.

Ai corsi di formazione regionali possono partecipare i tesserati FIJLKAM in regola con il tesseramento dell'anno in corso e in possesso di licenza federale valida.

I docenti dei corsi, individuati dall'albo dei docenti nazionali, sono nominati dal presidente del comitato regionale, privilegiando il fiduciario regionale come direttore del corso, comunicando almeno 30 gg prima a [mga@fijlkam.it](mailto:mga@fijlkam.it) i nominativi dei docenti incaricati.

La commissione d'esame per la qualifica di allenatore base, allenatore e Istruttore è composta dal presidente del comitato regionale che la presiede e dal direttore del corso.

Al termine del percorso didattico, è responsabilità del direttore del corso fornire una breve relazione dell'attività svolta, dei docenti coinvolti e dei discenti partecipanti, da inviarsi a [mga@fijlkam.it](mailto:mga@fijlkam.it).

### **5.3 Corsi di formazione nazionali**

I corsi di formazione nazionali e il relativo esame per l'acquisizione della qualifica di maestro, sono organizzati a cura dei coordinatori aree / gruppi, previo specifica comunicazione organizzativa inviata da [mga@fijlkam.it](mailto:mga@fijlkam.it).

Ai corsi di formazione nazionale possono partecipare i tesserati FIJLKAM in regola con il tesseramento dell'anno in corso e in possesso di licenza federale valida.

I docenti, individuati dall'albo dei docenti nazionali, sono proposti dai coordinatori aree / gruppi e nominati dal presidente della federazione.

La commissione d'esame è composta dal presidente della commissione e da due membri nominati dal presidente della federazione.

### **5.4 Docenti nazionali**

I docenti nazionali di difesa personale / M.G.A. FIJLKAM sono nominati dal presidente della federazione su proposta dei comitati regionali e/o da parte della commissione nazionale difesa personale / M.G.A. FIJLKAM.

Restano in carica per due anni e sono a disposizione sia dei comitati regionali che della commissione nazionale difesa personale / M.G.A. FIJLKAM per la gestione e/o direzione dei corsi di formazione e di aggiornamento.

### **5.5 Specializzazione**

La difesa personale / M.G.A. FIJLKAM presuppone un percorso di formazione continua e la possibilità di conseguire una o più specializzazioni in ambiti specifici.

Il programma di specializzazione nelle varie aree della difesa personale è definito, progettato e proposto dagli specifici gruppi di lavoro, come definiti in organigramma difesa personale, in collaborazione con la scuola nazionale FIJLKAM e validato dai coordinatori aree / gruppi.

In relazione alle specifiche aree e ambiti applicativi, si determinano, a titolo esemplificativo, i seguenti indirizzi:

- Scuola - Educational;
- Sanità;
- Trasporti e logistica;
- Servizi di sicurezza e controllo;
- Progetto Donna;
- Forze dell'ordine / polizia locale / forze armate.

## **5.6 Corsi di aggiornamento tecnico**

Gli allenatori base, gli allenatori e gli istruttori abilitati all'insegnamento della difesa personale / M.G.A. FIJLKAM, devono partecipare al corso di aggiornamento regionale annuale di difesa personale / M.G.A. FIJLKAM.

Analogamente, i maestri, devono partecipare al corso di aggiornamento nazionale annuale di difesa personale / M.G.A. FIJLKAM.

Gli insegnanti tecnici assenti ingiustificati, per mantenere l'abilitazione all'insegnamento, devono superare l'esame di riammissione nei quadri federali organizzato dal comitato regionale competente.

La scuola nazionale si adopererà per favorire un'integrazione più efficace tra i diversi ambiti, prevedendo che le attività di aggiornamento obbligatorio delle singole discipline includano specifici moduli di aggiornamento di difesa personale / M.G.A., validi ai fini della maturazione dei crediti formativi sia per la disciplina di appartenenza sia per la difesa personale / M.G.A.

## **5.7 Norme particolari per l'insegnamento della difesa personale per operatori di forze dell'ordine / polizia locale / forze armate**

I contenuti del programma di formazione per gli operatori delle forze dell'ordine / polizia locale / forze armate, verranno approfonditi nelle linee guida predisposte dallo specifico gruppo di lavoro individuato nell'organigramma difesa personale.

L'istruzione all'utilizzo di strumenti di coazione fisica, quali manette, sfollagente e altro, è riservato esclusivamente agli appartenenti delle stesse Istituzioni dello Stato.

L'insegnamento della difesa personale per gli operatori delle forze dell'ordine / polizia locale / forze armate è di esclusiva competenza dei maestri di difesa personale / M.G.A. FIJLKAM appartenenti o già appartenuti alle stesse forze delle forze dell'ordine / polizia locale / forze armate, ovvero di tecnici di comprovata esperienza che abbiano insegnato presso tali enti.

## **5.8 Attestato e licenza federale**

La federazione provvederà a pubblicare sull'area personale di ogni insegnante tecnico, un attestato a coloro che avranno conseguito l'abilitazione tecnica di:

- allenatore base difesa personale / M.G.A. FIJLKAM;
- allenatore difesa personale / M.G.A. FIJLKAM;
- istruttore difesa personale / M.G.A. FIJLKAM;
- maestro difesa personale / M.G.A. FIJLKAM.

La partecipazione ai corsi nazionali e regionali sarà annotata sulla licenza federale.

## 6. SOSPENSIONE E REVOCA DELLE QUALIFICHE

### 6.1 Decadenza dalla qualifica e messa fuori quadro

L'insegnante tecnico decade dalla qualifica al verificarsi delle cause di cessazione del tesseramento come previsto dallo statuto federale.

L'insegnante tecnico è collocato fuori quadro per:

- mancato aggiornamento senza giustificazione;
- richiesta volontaria.

La collocazione fuori quadro sospende l'abilitazione all'insegnamento ma non determina la perdita della qualifica. Il reintegro nei quadri avviene mediante superamento del corso di riammissione organizzato dal comitato regionale competente.

Per ulteriori dettagli, si rimanda allo statuto federale.

## 7. RIMBORSI PER CORSI NAZIONALI E REGIONALI

Le relative indennità di rimborso sono fissate nella normativa rimborsi e trasferte pubblicata nel sito federale [www.fijklkam.it](http://www.fijklkam.it).

## 8. LOGO

I loghi della difesa personale / M.G.A. FIJLKAM (versione verticale e orizzontale) sono depositati presso la federazione e il loro utilizzo è regolamentato dalle disposizioni federali in materia di immagine coordinata.



## 9. REGOLAMENTO TECNICO

A supporto del regolamento generale e organizzativo difesa personale / M.G.A. FIJLKAM è predisposto il "Regolamento Tecnico Difesa Personale / M.G.A. FIJLKAM", al quale si rimanda per tutti i contenuti inerenti ai percorsi formativi e didattici.

## 10. NORME TRANSITORIE

### 10.1 Riconoscimento dei precedenti livelli tecnici

In relazione alle pregresse qualifiche di abilitazione acquisite (precedenti 1°, 2° e 3° livello), a tutti gli insegnanti tecnici, a partire dal 01/01/2026, saranno riconosciuti i seguenti livelli tecnici:

Precedente livello M.G.A.	Nuovo inquadramento tecnico
Aspirante M.G.A.	Allenatore base difesa personale / M.G.A. FIJLKAM
1° Livello M.G.A.	Allenatore difesa personale / M.G.A. FIJLKAM
2° Livello M.G.A.	Istruttore difesa personale / M.G.A. FIJLKAM
3° Livello M.G.A.	Maestro difesa personale / M.G.A. FIJLKAM

### 10.2 Fase transitoria progettualità

I progetti formativi in corso al momento dell'emissione del presente regolamento possono proseguire con le modalità a suo tempo concordate/attivate per tutto il quadriennio olimpico 2025 / 2028.

A partire dal quadriennio olimpico 2029 / 2032, per avviare specifici progetti servirà la relativa specializzazione, secondo i programmi della scuola nazionale FIJLKAM e le specifiche circolari e programmazioni.

### 10.3 Fase transitoria della/e specializzazione/i

I progetti formativi in ambiti specializzati (es. settore sanità) realizzati e attuati nel corso della carriera, verranno riconosciuti al tecnico che li ha realizzati, su presentazione di apposita domanda che comprovi l'effettivo svolgimento con relativa documentazione a supporto, presentata dal candidato, da far pervenire a [mqa@fijlkam.it](mailto:mqa@fijlkam.it) tramite il nulla osta del comitato regionale di appartenenza.

## 11. NOTE DI SALVAGUARDIA

### 11.1 Natura giuridica della disciplina

La difesa personale / M.G.A. FIJLKAM costituisce un ambito distinto dalle discipline sportive competitive in quanto non prevede attività agonistica federale né classifiche o graduatorie di merito sportivo.

L'attività formativa è rivolta all'acquisizione di competenze tecniche applicabili in contesti di prevenzione e gestione di situazioni di rischio, nel rispetto dei limiti stabiliti dalla normativa vigente in materia di legittima difesa (art. 52 c.p.) e delle disposizioni federali.

### 11.2 Natura della qualifica federale di insegnante tecnico

La qualifica di insegnante tecnico di difesa personale / M.G.A. FIJLKAM, attesta il superamento del percorso formativo federale e l'idoneità tecnico-didattica. Essa non costituisce autorizzazione all'esercizio di attività di sicurezza, vigilanza o difesa professionale, né abilita all'uso delle tecniche apprese al di fuori dei limiti stabiliti dalla normativa vigente in materia di legittima difesa (art. 52 c.p.) e di esercizio delle attività sportive (D.Lgs 36/2021).

### **11.3 Coperture assicurative**

L'esercizio dell'attività di insegnamento della difesa personale / M.G.A. FIJLKAM è subordinato alla sussistenza di coperture assicurative, comprese nel tesseramento FIJLKAM del praticante.

### **11.4 Esclusione di responsabilità federale**

La FIJLKAM declina ogni responsabilità per l'uso improprio, improvvisato o non conforme alle leggi italiane e dei contenuti di questo regolamento.