



Federazione Italiana Judo Lotta Karate Arti Marziali

**REGOLAMENTO GENERALE
E ORGANIZZATIVO
DIFESA PERSONALE / M.G.A.
FIJLKAM**

INDICE

1	INTRODUZIONE E FINALITÀ.....	3
1.1	Premessa	3
2	NORME GENERALI	4
2.1	Commissione Nazionale Difesa Personale / M.G.A. FIJLKAM	4
2.2	I Livelli Tecnici della "Difesa Personale / M.G.A. FIJLKAM"	4
2.3	Istruttori di Difesa Personale delle Forze di Polizia / Forze Armate	5
2.4	Norme particolari per l'insegnamento della difesa personale per Operatori di Polizia / Forze Armate	6
3	PROCEDURE DI TESSERAMENTO E DI AFFILIAZIONE.....	6
3.1	Ingresso Insegnanti Tecnici provenienti da EPS o altre organizzazioni	6
4	CORSI FORMATIVI E CREDITI	7
4.1	Corsi di formazione	7
4.2	Docente Nazionale di Difesa Personale / M.G.A. FIJLKAM	7
4.3	Master di specializzazione	7
4.4	Attestato e Licenza Federale	8
4.5	Rimborsi per corsi nazionali e regionali	8
5	LOGO.....	8
6	REGOLAMENTO TECNICO.....	8
7	NORME TRANSITORIE	9
7.1	Riconoscimento del precedente livello tecnico di 1°, 2° e 3° M.G.A.....	9
7.2	Fase transitoria progettualità	9
7.3	Fase transitoria Master di specializzazione	9

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 stato concepito il settore di "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 anche 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.

Le tecniche, in una fase preliminare, sono ridotte all'indispensabile e si riassumono in pochi gesti essenziali che si adattano a tutta la vasta e complessa gamma di situazioni non prevedibili di pericolo. Pochi strumenti ma validi in ogni situazione, in modo che la loro applicazione sia immediata, quasi istintiva e, quindi, più efficiente. Sono tecniche efficaci, semplici da imparare e ricordare e possono essere acquisite da tutti in un tempo relativamente breve poiché si basano su

principi comuni e movimenti istintivi, diretti a migliorare le reazioni fisiche ed emotive di fronte al pericolo.

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.

Il sistema multidisciplinare di "Difesa Personale / M.G.A. FIJLKAM", rappresenta pertanto l'eccellenza delle tecniche di Aikido, Judo, Ju Jitsu, Karate, Lotta, Sumo, ecc. riunite in un solo Metodo, che possa in forma autonoma, rappresentare una disciplina e un "settore" a sé.

La FIJLKAM, attraverso il suo insegnamento, ritiene fornire a tutti i Tesserati della FIJLKAM 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 NORME GENERALI

2.1 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 e promuove le iniziative utili al perfezionamento, allo sviluppo, alla promozione e alla diffusione della "Difesa Personale / M.G.A. FIJLKAM".

La Commissione Nazionale Difesa Personale / M.G.A. FIJLKAM si avvale di Gruppi di Lavoro nelle seguenti aree:

- Difesa Personale M.G.A. I – II – III livello;
- Difesa Personale – Progetto Donna;
- Difesa Personale per Operatori Forze di Polizia / Forze Armate.

2.2 I Livelli Tecnici della "Difesa Personale / M.G.A. FIJLKAM"

Nel sistema gestionale sportivo FIJLKAM, si prevedono i seguenti Livelli Tecnici per l'insegnamento della "Difesa Personale / M.G.A. FIJLKAM":

Livello Tecnico	Requisito	Obiettivo
Allenatore Base Difesa Personale / M.G.A. FIJLKAM	Riservato agli atleti FIJLKAM maggiorenni, in regola con il tesseramento federale per l'anno in corso	Fornire le conoscenze teoriche e le capacità pratiche necessarie a fornire supporto ai seguenti livelli tecnici: <ul style="list-style-type: none"> • Allenatore difesa personale / M.G.A. FIJLKAM • Istruttore difesa personale / M.G.A. FIJLKAM • Maestro difesa personale / M.G.A. FIJLKAM

Livello Tecnico	Requisito	Obiettivo
Allenatore Difesa Personale / M.G.A. FIJLKAM	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	Fornire le conoscenze teoriche e le capacità pratiche necessarie a strutturare e gestire in autonomia un corso basico di Difesa Personale / M.G.A. FIJLKAM destinato a coloro che non possiedono alcun tipo di competenza in questo ambito
Istruttore Difesa Personale / M.G.A. FIJLKAM	Riservato agli "Allenatori Difesa Personale / M.G.A. FIJLKAM", in possesso della qualifica da almeno 2 anni e in regola con il tesseramento federale e della relativa licenza federale in corso di validità	Fornire le conoscenze teoriche e le competenze pratiche necessarie a strutturare e gestire in autonomia un corso intermedio di Difesa Personale / M.G.A. FIJLKAM destinato ai possessori del livello basico
Maestro Difesa Personale / M.G.A. FIJLKAM	Riservato agli "Istruttori Difesa Personale / M.G.A. FIJLKAM", con almeno 40 anni di età, in possesso della qualifica da almeno 2 anni e in regola con il tesseramento federale e della relativa licenza federale in corso di validità	Fornire le competenze necessarie a strutturare e gestire in autonomia un corso avanzato di Difesa Personale / M.G.A. FIJLKAM destinato ai possessori del livello intermedio.

Ai corsi di "Difesa Personale / M.G.A. FIJLKAM" possono partecipare i Tesserati di tutte le discipline federali.

2.3 Istruttori di Difesa Personale delle Forze di Polizia / Forze Armate

Gli appartenenti alle Forze di Polizia / Forze Armate in possesso della qualifica di "Istruttore di Difesa Personale" o equivalente titolo, rilasciata dalle rispettive Amministrazioni e almeno di:

1. quella di Allenatore Base Difesa Personale / MGA;
2. 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 Commissione Nazionale Difesa Personale / M.G.A. FIJLKAM valuterà la concessione al riconoscimento a "Maestro Difesa Personale / M.G.A. FIJLKAM", salvo differenti e specifiche disposizioni previste in convenzioni o protocolli d'intesa vigenti con la FIJLKAM.

2.4 Norme particolari per l'insegnamento della difesa personale per Operatori di Polizia / Forze Armate

I contenuti del programma di formazione per "Maestro Difesa Personale / M.G.A. FIJLKAM", abilitato all'insegnamento verso gli Operatori di Polizia / Forze Armate, verranno approfonditi nelle Linee Guida predisposte dallo specifico gruppo di lavoro della Commissione Nazionale Difesa Personale / M.G.A. FIJLKAM.

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 di Polizia è di esclusiva competenza dei Maestri di Difesa Personale / M.G.A. FIJLKAM appartenenti o già appartenenti alle stesse Forze di Polizia / Forze Armate, ovvero di tecnici di comprovata esperienza che abbiano insegnato presso tali Enti.

3 PROCEDURE DI TESSERAMENTO E DI AFFILIAZIONE

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

- 1 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 a verifica.
- 2 Per le società sportive (ASD/SSD) 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 per la "Difesa Personale / M.G.A. FIJLKAM"

3.1 Ingresso Insegnanti Tecnici provenienti da EPS o altre organizzazioni

Si sottolinea l'importanza di definire efficaci criteri di ingresso dei Tecnici provenienti dagli EPS o da altre organizzazioni che vogliono aderire alla FIJLKAM nell'ambito della "Difesa Personale / M.G.A. FIJLKAM".

Il Comitato di Gestione Scuola Nazionale Federale provvederà a definire le procedure di ingresso attraverso apposito concorso e con esame di verifica in ambito nazionale, prevedendo le finestre temporali necessarie, finalizzate alla valutazione complessiva del Candidato.

Tramite i Comitati Regionali Competenti sarà data diffusione al bando di concorso.

4 CORSI FORMATIVI E CREDITI

4.1 Corsi di formazione

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.

La partecipazione ai corsi di formazione costituirà credito formativo da usufruire nel caso di partecipazione a bandi di concorso nazionale per qualifiche e gradi.

4.2 Docente Nazionale di Difesa Personale / M.G.A. FIJLKAM

I Docenti Nazionali di Difesa Personale / M.G.A. FIJLKAM sono nominati dal Presidente della Federazione su proposta della Commissione Nazionale Difesa Personale / M.G.A. FIJLKAM, se in possesso della qualifica di Maestro.

Restano in carica per due anni e sono a disposizione sia dai Comitati Regionali che della Commissione Nazionale Difesa Personale / M.G.A. FIJLKAM per la direzione dei Corsi di Formazione e aggiornamento.

4.3 Master di specializzazione

La "Difesa Personale / M.G.A. FIJLKAM" presuppone un percorso di formazione continua e la possibilità di conseguire una o più specializzazioni (*Master di Specializzazione*).

Il programma per "Master di Specializzazione" in specifiche aree della difesa personale sarà definito, progettato e proposto dalla Commissione Nazionale Difesa Personale / M.G.A. FIJLKAM e sviluppato dalla Scuola Nazionale FIJLKAM, in relazione agli obiettivi formativi ed ai più adeguati criteri esecutivi e formativi, in relazione alle specifiche applicazioni, quali a titolo esemplificativo:

- Scuola (infanzia, primarie, superiori, ...); riservato ai Tecnici in possesso delle Qualifiche di Allenatore, Istruttore o Maestro Difesa Personale / M.G.A. FIJLKAM;
- Sanità (Pronto Soccorso, Suem, 118, Front Office, Reparto, TSO, ...) riservato ai Tecnici in possesso delle Qualifiche di Istruttore e Maestro Difesa Personale / M.G.A. FIJLKAM;
- Trasporti e logistica (strade, ferrovia, porti e aeroporti, ...) riservato ai Tecnici in possesso delle Qualifiche di Istruttore e Maestro Difesa Personale / M.G.A. FIJLKAM;
- Servizi di sicurezza e controllo (sale da ballo, banche, aree private, impianti sportivi, ...) riservato ai Tecnici in possesso delle Qualifiche di Istruttore e Maestro Difesa Personale / M.G.A. FIJLKAM;
- "Progetto Donna"; riservato ai Tecnici in possesso delle Qualifiche di Allenatore, Istruttore o Maestro Difesa Personale / M.G.A. FIJLKAM;
- Forze di Polizia / Forze Armate; riservato ai Tecnici in possesso delle Qualifiche di Istruttore o Maestro Difesa Personale / M.G.A. FIJLKAM;
- ...

4.4 Attestato e Licenza Federale

La Federazione provvederà ad inviare un Attestato a tutti 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, rispettivamente dalla Commissione Nazionale Difesa Personale / M.G.A. FIJLKAM e/o dai Comitati Regionali competenti con l'apposizione di timbro e firma.

4.5 Rimborsi per corsi nazionali e regionali

Le relative indennità di rimborso sono fissate nella normativa rimborsi e trasferte 2025-2028 pubblicata nel sito federale www.fijlkam.it

5 LOGO

Si riportano di seguito i "loghi" della Difesa Personale / M.G.A. FIJLKAM.



Logo FIJLKAM MGA Verticale Positivo



Logo FIJLKAM MGA Orizzontale Positivo

6 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.

7 NORME TRANSITORIE

7.1 Riconoscimento del precedente livello tecnico di 1°, 2° e 3° M.G.A.

In relazione alle pregresse qualifiche acquisite di istruttore M.G.A. di 1°, 2° e 3° Livello, a tutti gli Insegnanti Tecnici, a partire dal 01/01/2026, saranno riconosciuti i seguenti livelli tecnici:

<i>Precedente Livello M.G.A.</i>	<i>Nuovo inquadramento tecnico</i>
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

7.2 Fase transitoria progettualità

I progetti formativi in corso al momento della 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, per avviare specifici progetti servirà la relativa specializzazione, secondo i programmi della SCUOLA NAZIONALE FIJLKAM e le specifiche circolari e programmazione.

7.3 Fase transitoria Master di specializzazione

I progetti formativi 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 secondo le modalità che la Commissione Nazionale Difesa Personale / M.G.A. FIJLKAM determinerà.