



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:

Livello Tecnico	Requisito	Obiettivo
Allenatore base	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.
Allenatore	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.

Livello Tecnico	Requisito	Obiettivo
Istruttore	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.
Maestro	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 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 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.

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.

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.fijlkam.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 mga@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.



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.



REGOLAMENTO REGIONALE INTERNO

GRUPPO DI STUDIO INTERDISCIPLINARE

Rev. Luglio 2026

Elaborato da Pompilio Attili e C.R. Umbria

1. Ogni Abilitato è tenuto a partecipare agli incontri interdisciplinari mensili di aggiornamento e perfezionamento al fine di essere sempre in situazione ottimale riguardo alla padronanza specifica dei programmi tecnici, a prescindere dall'obbligatorietà dell'aggiornamento tecnico annuale.
2. Assicurarsi che i recapiti personali siano sempre aggiornati e funzionanti: comunicare tempestivamente per email le variazioni al Fiduciario e p.c. al C.R.
3. Dare sempre comunicazione dell'assenza ad ogni convocazione del Fiduciario al fine di agevolare l'organizzazione programmatica degli eventi.
4. Durante gli eventi organizzati dal C.R., offrire spontaneamente, all'occorrenza, assistenza e supporto al Fiduciario al fine della corretta riuscita dell'evento.
5. Durante ogni lezione o evento mantenere costante l'atteggiamento consono all'etica istituzionale e professionale.
6. Promuovere e gestire adeguatamente nel territorio i progetti federali e del C.R. riguardanti la specialità, richiedendo assistenza e supporto.
7. Rendere partecipe il Fiduciario con informazioni sull'organizzazione e svolgimento di eventuali corsi ed eventi riguardanti la nostra specialità al fine di avere sempre il giusto supporto tecnico a garanzia della conformità con le linee guida regionali e federali. Relazionare l'attività preventivamente e consuntivamente focalizzando ogni problematica riscontrata.
8. Qualsiasi problematica insorta durante l'organizzazione di corsi o eventi, deve essere risolta nel modo corretto e all'occorrenza solo col supporto del Fiduciario ed eventualmente del C.R.
9. Ogni tecnico è direttamente responsabile dell'insegnamento effettuato e dei problemi causati dal mancato rispetto del Regolamento Interno e di tutte le altre normative federali specifiche.

10. Formazione e Abilitazione dei Quadri regionali:

- a) Per l'ammissione ai corsi regionali di Allenatore e Istruttore è richiesta la certificazione del 75% del monte ore minimo previsto dagli incontri mensili nei 2 anni continuativi di permanenza nella qualifica.
- b) Per accedere all'iscrizione al corso nazionale di qualifica per Maestro, è necessario il nulla-osta del C.R. di appartenenza che sarà rilasciato dopo la frequenza del corso propedeutico appositamente organizzato per i Candidati idonei secondo il requisito a).
- c) Per l'ammissione al corso regionale di Allenatore di Base, sono richiesti: età minima di 18 anni, almeno 2 anni consecutivi di tesseramento documentate in una delle discipline federali, nulla osta del proprio DT riguardo al possesso delle necessarie qualità etiche e tecniche.

11. Aggiornamento annuale Abilitati Regionali:

- a) I regolamenti del settore Difesa Personale MGA e le norme federali di riferimento sono pubblicate nei siti federale e istituzionale.
- b) L'aggiornamento è obbligatorio e vi si accede solo seguendo le indicazioni specificate nella convocazione che giungerà per email agli Abilitati interessati e contestualmente pubblicata nei canali social istituzionali.
- c) Il mancato versamento della quota di iscrizione e la mancata partecipazione non giustificata provocheranno la segnalazione in federazione per l'inserimento fuori quadro.

 FIJLKAM UMBRIA DIFESA PERSONALE Metodo Globale Autodifesa	REGOLAMENTO REGIONALE GRUPPO DI STUDIO INTERDISCIPLINARE DIFESA PERSONALE MGA	Pagina 3 di 4 Rev.3 del 27/07/2026
--	---	--

- d) Sono concesse 2 (due) assenze fisiche ogni quadriennio: rimane inteso che il versamento di iscrizione a tutti gli aggiornamenti deve essere comunque effettuato.
- e) Ogni Abilitato è tenuto a:
- ✓ al versamento della quota di iscrizione prevista anche in caso di assenza entro e non oltre il termine specificato nella convocazione,
 - ✓ a comunicare per email al Fiduciario e per conoscenza al C.R. la giustificazione per motivi seri e plausibili dell'eventuale assenza all'aggiornamento o ad una parte di esso, entro e non oltre il giorno precedente,
 - ✓ a presentarsi all'accREDITO nel giorno dell'aggiornamento munito di copia originale cartacea del modulo di iscrizione e ricevuta del versamento effettuato, della licenza federale per la registrazione da parte del Comitato Regionale.
- f) L'Insegnante Tecnico posto fuori quadro non può operare utilizzando il marchio e le referenze federali del MGA, pena lettera di richiamo e deferimento all'Organo di Giustizia Federale.

Il presente Regolamento specifica e integra i Regolamenti Federali nazionali.

