



PROGRAMMA PER ESAMI DI GRADO

Per Cinture Nere 1° grado

- ✓ N° 2 ore di prove tecniche generali (Stage)
- ✓ Sintesi storica sulla Kick Boxing
- ✓ Regolamento sulle specialità a scelta (norme generali)

Per Cinture Nere 2° grado

- ✓ Tutte le fasi del 1° grado
- ✓ Regolamento di tutte le discipline

Per Cinture Nere 3° grado

- ✓ Tutte le fasi del 1° e 2° grado
- ✓ Cenni sul pronto soccorso
- ✓ Relazione generale sui vari aspetti della Kick Boxing (formativa – ricreativa – psicofisica)

N. B.:

1. Per conseguire la Cintura Nera 1° grado è necessario essere in possesso della Cintura Marrone da almeno un anno;
2. Per conseguire la Cintura Nera 2° grado è necessario essere in possesso del 1° grado da almeno 2 (due) anni;
3. Per conseguire la Cintura Nera 3° grado è necessario essere maggiorenne ed in possesso del 2° grado da almeno 3 (tre) anni.