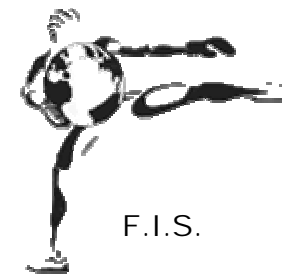




GANT BLEU

Programma d'esame ufficiale FISa a cura del M° Alfredo Lallo



TECHNIQUES...

- 1) **A.** Dècalage + fouettè mèdian jambe avant
D. Parade + fouettè bas jambe avant
- 2) **A.** Chassè bas jambe avant
D. Esquive exterior + direct bras arrièrè figure
- 3) **A.** Dècalage + chassè mèdian jambe arrièrè
D. Parade chassè bras avant + fouettè mèdian jambe arrièrè
- 4) **A.** Direct figure bras arrièrè
D. Esquive latèrale + direct figure bras avant + direct figure bras arrièrè
- 5) **A.** Direct figure bras avant
D. Esquive latèrale du tronc + direct figure bras arrièrè
- 6) **A.** Dècalage + fouettè mèdian jambe arrièrè
D. Parade + direct figure bras arrièrè + direct figure bras avant + fouettè bas jambe arrièrè

ENCHAINEMENTS...

- 1) Chassè bas jambe avant + fouettè mèdian mème jambe + direct figure bras arrièrè
- 2) Fouettè mèdian jambe arrièrè + pose du pied en dècalage + Chassè mèdian jambe avant
- 3) Direct figure bras avant + dècalage + fouettè mèdian jambe avant
- 4) Direct figure bras avant + revers mèdian jambe avant + dècalage + chassè bas jambe arrièrè
- 5) Coup de pied bas + pose du pied en dècalage + chassè mèdian de l'autre jambe
- 6) Direct figure bras arrièrè + fouettè bas jambe avant + dècalage + fouettè median jambe arrièrè
- 7) Direct figure bras avant double + direct figure bras arrièrè

DEPLACEMENTS: 1 Rounds x 1 Min. (30 Sec. di riposo)

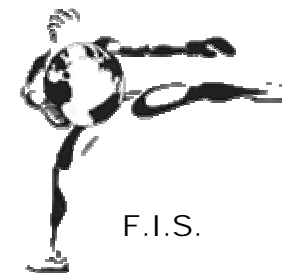
ASSAUT LIBRE: 2 Rounds x 1 Min. (30 Sec. di riposo)

L'UNICA FEDERAZIONE IN ITALIA RICONOSCIUTA DALLA FEDERATION INTERNATIONALE DE SAVATE



GANT VERT

Programma d'esame ufficiale FISa a cura del M° Alfredo Lallo



TECHNIQUES...

- 1) **A.** Chassè frontal mèdian jambe arrièrè
D. Parade chassè + risposte libre (deux coups minimum)
- 2) **A.** Dècalage + fouettè mèdian jambe arrièrè
D. Parade + dècalage + fouettè bas jambe avant + dècalage + fouettè mèdian jambe arrièrè
- 3) **A.** Crochet figure bras avant
D. Esquive rotative + direct figure bras arrièrè + crochet figure bras avant
- 4) **A.** Dècalage + revers bas jambe avant
D. Esquive rompant + chassè median jambe avant + direct figure bras arriere + bras avant
- 5) **A.** Direct corps bras arrièrè
D. Parade + crochet figure bras arrièrè + direct figure bras avant
- 6) **A.** Chassè frontal jambe avant
D. Parade chassè + dècalage + fouettè median jambe avant
- 7) **A.** Chassè tournant mendian
D. Parade + chassè frontal median jambe arrièrè + fouettè jambe avant (libre)

ENCHAINEMENTS...

- 1) Direct figure bras arrièrè + dècalage + chassè mèdian jambe avant
- 2) Revers median jambe avant + dècalage + fouettè bas mème jambe + direct figure bras arrièrè
- 3) Direct figure bras avant + bras arrièrè + crochet figure bras avant
- 4) Direct au corps bras arrièrè + direct figure bras avant + crochet figure bras arrièrè
- 5) Direct figure bras avant + crochet figure bras arrièrè + chassè bas jambe avant
- 6) Dècalage + revers bas jambe avant + direct figure bras arrièrè + fouettè median jambe avant + chassè frontal median de l'autre jambe

OPPORTUNITE'...

- A.** Attaque 1 direct (bras avant au bras arriere)
D. Parade/esquive + risposte libre poings - pieds
- A.** Attaque 1 fouettè median (jambe avant au jambe arriere)
D. Parade/esquive + risposte libre poings - pieds

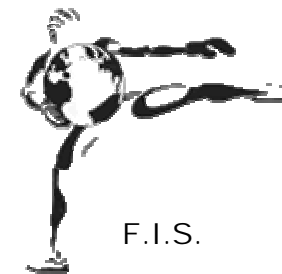
OPPORTUNITE': 1 Rounds x 1,30 Min (45 Sec. di riposo)

ASSAUT LIBRE: 1 Rounds x 1,30 Min. (45 Sec. di riposo)

L'UNICA FEDERAZIONE IN ITALIA RICONOSCIUTA DALLA FEDERATION INTERNATIONALE DE SAVATE

GANT RUGE

Programma d'esame ufficiale FISa a cura del M° Alfredo Lallo



TECHNIQUES...

- 1) **A.** Crochet figure bras arrière + crochet figure bras avant
D. Parade + crochet bras avant + uppercut figure bras arrière + décalage + fouetté median jambe avant
- 2) **A.** Chassé bas sauté jambe avant + fouetté figure de l'autre jambe
D. Parade en décalage + direct figure bras arrière + fouetté bas jambe avant
- 3) **A.** Chassé frontal jambe avant + direct figure bras arrière + crochet figure bras avant + fouetté median jambe arrière
D. Parade en décalage + direct figure bras arrière + fouetté median jambe avant + chassé frontal figure jambe arrière
- 4) **A.** Crochet figure bras arrière + uppercut au corp bras avant + crochet figure même bras
D. Esquive rotative + crochet figure bras arrière + uppercut figure bras avant
- 5) **A.** Direct corps bras arrière
D. Parade + crochet figure bras arrière + direct figure bras avant
- 6) **A.** Chassé frontal jambe avant
D. Parade chassé + direct figure bras avant + chassé tournant median
- 7) **A.** Revers tournant bas
D. Esquive en rompant + chassé bas sauté jambe avant + direct figure bras avant
+
décalage + fouetté figure jambe arrière

ENCHAINEMENTS...

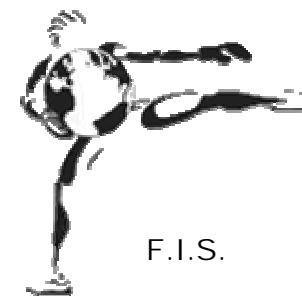
- 1) Direct figure bras avant + direct figure bras arrière + crochet figure bras avant + uppercut figure bras arrière
- 2) Revers frontal figure jambe avant + direct double figure bras avant + uppercut figure bras arrière + décalage + fouetté bas jambe avant
- 3) Direct figure bras arrière + décalage + fouetté bas jambe avant + chassé tournant median
- 4) Direct au corp bras avant + direct figure bras arrière + décalage + revers latérale figure
- 5) Crochet figure bras avant + uppercut au corp bras arrière + crochet figure bras avant + direct figure bras arrière
- 6) Revers tournant figure + fouetté median de l'autre jambe + direct figure bras arrière
+ chassé bas jambe avant

ASSAUT THEMES: 2 Rounds x 1,30 Min. (45 Sec. di riposo)

ASSAUT LIBRE: 2 Rounds x 1,30 Min. (45 Sec. di riposo)



GANT BLANC



Programma d'esame ufficiale FISa a cura del M° Alfredo Lallo

TECHNIQUES...

- | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1) A. Chassè sauté jambe avant + revers figure frontal de l'autre jambe + direct figure bras avant
D. Esquive par pas de coté + uppercut bras arriere + 1 coup de pied libre</p> <p>2) A. Direct figure bras arrière + bras avant+ revers tournat frontal + coup de piè bas
D. Esquive en rompant + chassè tournant median + 2 coup libre</p> <p>3) A. Direct figure bras avant + direct corps bras avant + dècalage + uppercut figure bras arrière
D. Parade + crochet figure bras avant + uppercut figure bras arrière + dècalage + fouettè bas jambe avant + direct figure bras avant + fouettè figure jambe arrière</p> <p>4) A. Revers sauté figure jambe avant + fouettè bas jambe arrière
D. Dècalage + direct figure bras arrière + chassè bas jambe avant + revers tournant figure</p> | <p>5) A. Chassè tournat bas + fouettè figure jambe avant + direct figure bras avant + crochet figure bras arrière
D. Esquive rotative + crochet figure bras avant + direct figure bras arrière + revers figure jambe avant</p> <p>6) A. Chassè bas jambe avant + fouettè figure même jambe + crochet figure bras arrière + uppercut figure bras avant
D. Parade + uppercut figure bras arrière + crochet figure même bras + dècalage + fouettè median jambe avant + fouettè figure jambe arrière</p> <p>7) A. Direct au corp bras arrière + crochet figure bras avant + fouettè bas jambe arrière + chassè frontal figure même jambe
D. Parade chassè avec esquive exterior + direct figure bras arrière + fouettè median jambe avant</p> <p>8) A. Feinte direct bras avant + revers tournat figure + chassè frontal figure même jambe
D. Parade/esquive + 3 coups libre</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

ASSAUT THEMES: 2 Rounds x 1,30 Min. (45 Sec. di riposo)

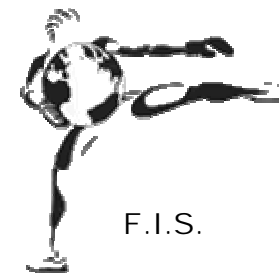
ASSAUT LIBRE: 3 Rounds x 1,30 Min. (45 Sec. di riposo)

L'UNICA FEDERAZIONE IN ITALIA RICONOSCIUTA DALLA FEDERATION INTERNATIONALE DE SAVATE



Assaut Themes

Programma d'esame ufficiale FISa a cura del M° Alfredo Lallo



F.I.S.

GANT ROUGE

ATTAQUE	ORG/DEF	RIPOSTE
1) 1 Crochet	esquive	2 coup de pied même jambe
2) 1 Tournant + pied jambe avant	libres	1 coup de pied libre
3) 1 Coup de pied figure + 1 poing	parade	1 coup de pied ligne bas
4) Feinte direct bras avant + crochet bras arrière	esquive	uppercut + 2 coup de pieds
5) 1 Coup de pied + 1 coup de poing	parade/esquive	1 coup de pied tournant

GANT BLANC

1) 1 Direct figure + fouettè figure	parade	deux poings
2) 2 coup figure	parade	3 coups poings
3) Feinte + 2 coups de pied	parade	2 coups figure
4) 1 revers + 1 fouettè	parade	1 direct + 1 chassè
5) 1 tournat + 1 revers frontal	parade/esquive	1 direct + 1 coup de pied libre

GANT JAUNE

1) 1 Direct bras avant + 1 revers tournat figure	esquive	2 poings + 1 pied
2) 2 coups dont 1 sautè figure	parade	1 coup jambe arrière + 1 coup jambe avant
3) 3 coups de pied	parade	5 coup de poings
4) 1 revers frontal + 1 revers latérale	esquive	1 direct + 1 coup de pied tournant libre
5) 1 direct + 1 uppercut	parade	2 coup de pieds