

# **Regolamento del Settore Muay Thai UISP**

*Il Settore MUAY THAI fa parte dell'Area Discipline Orientali dell'Unione Italiana Sport Per tutti.*

*Il Settore Muay Thai prevede la possibilità di gestire corsi eventi dimostrazioni e competizioni nell'ambito della muay thai dilettantistica, amatoriale, semipro e pro, sia per la pratica sportiva che tradizionale.*

## **Attività:**

Corsi, stage, formazione, assemblee.

Demo, eventi, match per categorie e classi, contest (es. tae lam tua o muay boran)

Thai Culture Tournament - campionato annuale su ranking progressivo.

Cinture per città/stadi.

Torneo interno tra i semipro con borsa/sostegno per un soggiorno in Thailandia.

Collaborazione con istituzioni thailandesi, scuole, camp e realtà sociali.

## **Figure e ruoli:**

### *Maestro*

(conseguito diploma insegnante e maestro novizio con almeno 10 anni di pratica attiva prevede esame su tesi a scelta con commissione maestri di settore)

### *Maestro Novizio*

(Conseguito diploma insegnante con almeno 5 anni di pratica attiva ed esperienza agonistica e di preparazione degli atleti per la parte agonistica)

Dovrà inoltre sostenere la presentazione di una base di allenamento e dimostrare la conoscenza delle Mai Mae e Look Mae in commissione maestri o durante lo stage nazionale ADO UISP (a Modena o il altra data e città).

### *Insegnante*

Conseguiti I II III livello tecnico con almeno 2 anni di pratica attiva presso la propria scuola partecipa a corso formazione regionale di area comune (più un incontro di 4 ore specifico di settore su metodologia dell'insegnamento, attività motoria per bambini e ragazzi, organizzazione e storia del settore Muay Thai ADO UISP) e sostiene esame della parte di area comune presso lo stage nazionale ADO UISP (fine novembre - inizio dicembre a Modena)

Infine deve svolgere presso la propria scuola un tirocinio di circa un anno nella conduzione monitorata dei corsi (nei tempi e modi possibili).

Costo corso area comune ed attestato circa 250€

Costo corso specifico di settore circa 50€

Le quote del corso sono destinate al rimborso dei relatori ed alle spese di segreteria.

### *Allievo/Nak Muay:*

#### *I livello tecnico*

Programma MT1

Esame da sostenere presso la propria scuola con una commissione di tre Maestri di qui almeno uno esterni alla scuola (esame e attestato dai 30 ai 50€)

### *II livello tecnico*

#### Programma MT2

Esame da sostenere presso la propria scuola con una commissione di tre Maestri di cui almeno uno esterno alla scuola (esame e attestato dai 30 ai 50€)

### *III livello tecnico*

#### Programma MT3

Esame da sostenere presso la propria scuola con una commissione di tre Maestri di cui almeno uno esterno alla scuola (esame e attestato dai 30 ai 50€)

Gli esami verranno valutati secondo le tabelle in allegato che verranno controfirmate e poi depositate in segreteria.

La quota dell'esame dovrà essere versata a ADO UISP e poi verrà suddivisa tra insegnante, segreteria e fondo per borsa atleti.

Nel caso il maestro ritenga che il Nak Muay possa sostenere più esami di livello in una sola sessione il costo dell'esame verrà patuito insieme alla segreteria o ad un responsabile nazionale. Tuttavia la maggiorazione del costo di esame sarà sempre a favore della quota borse.

### *Agonista amatore*

Riconoscimento e attestato dopo i cinque match (con premio)

Tempi di gara (in minuti)

3x2 pausa 1

5x2 pausa 1,5

Protezioni complete in base agli accordi

### *Agonista semipro e pro*

Tempi di gara (in minuti)

5x2 pausa 1

5x3 pausa 2

3x3 pausa 1

Protezioni in base agli accordi

Il settore Muay Thai si dota di quaderni tecnici e programmi di cui alcuni qui in allegato, come base comune delle scuole e come programma riconosciuto dal Ministero dell'Educazione Thailandese e dal World Muay Thai Council e trasmesso dal Muay Thai Institute di Bangkok.

Inoltre le numerose esperienze individuali e delle singole scuole saranno considerate ugualmente base di apprendimento e di arricchimento del possibile programma formativo che il settore può dare e che ognuno di noi può trasmettere.

Per questo lo stage annuale che vuole essere eticamente obbligatorio per tutti, sarà gestito annualmente da diversi maestri in modo da valorizzare le esposizioni delle scuole e stimolare il lavoro di tutti.

Lo stage annuale che si può mantenere fisso sulla data di Modena o trovare altra collocazione avrà un costo pattuito dagli organizzatori e servirà per pagare le spese per le docenze. L'eventuale eccesso di incasso, sarà fondo cassa riscontrabile per la segreteria organizzativa in merito a cinture, medaglie e premiazioni eventi e match e produzione di materiale didattico o per la pratica sportiva.

### *Arbitri e giudici*

Per poter essere arbitri e giudici bisogna aver raggiunto almeno il terzo livello tecnico ed aver sostenuto l'esame di area comune, meglio se ha sostenuto esperienza agonistica anche se solo amatoriale.

E' previsto inoltre un corso di formazione suddiviso in due appuntamenti di 5/6 ore (ottobre e febbraio) con un intervallo di studio individuale e la pratica di affiancamento almeno a tre match, nel secondo incontro verrà sostenuto un esame pratico di valutazione del match e della modalità arbitrale.

Per i match amatoriali potranno arbitrare anche coloro che non hanno ancora sostenuto la prova di area comune o in corso dello svolgimento del corso, mentre per quelli pro no.

Il corso di formazione ha un costo complessivo di circa 100€ comprensivo di lezioni, dispense ed attestato. I contributi del corso saranno tutti mantenuti come cassa per le docenze di formazione.

Sono previsti ulteriori stage di aggiornamento con l'intervento di eventuali relatori con esperienza e contatto della realtà thailandese.

Il regolamento ufficiale e' quello del WMC thailandese in seguito allegato e con le minime modifiche necessarie per le competizioni degli amatori e le esigenze che caratterizzano il nostro paese.

### **Libretto tecnico**

Ogni iscritto UISP e partecipante al settore Muay Thai, dovrà aver il proprio libretto tecnico (vecchio Baudo pass) dove verranno segnate la storiografia delle attività svolte (stage, livelli, match, formazione)

Le segreterie provinciali o regionali li possono rilasciare.

### **Formazione**

La formazione e produzione di materiale tecnico, culturale e teorico vuole essere promossa come elemento fondamentale tanto quanto la competizione sportiva.

#### *Ambiti:*

Tecnico

Metodologico

Arbitrale

Preparazione e svolgimento match

Alimentare

Culturale

Minori ed età dello sviluppo

Massaggio

...

Alcuni eventi verranno proposti direttamente dalla segreteria di settore, altri potranno essere promossi da ogni realtà con il sostegno promozionale di tutto il settore, in ogni caso ogni attività di stage varrà come credito formativo ed andrà segnalata sul proprio libretto tecnico.

## **Pagina Facebook “Thai Culture Tournament”**

Ogni scuola affiliata avrà accesso come editor alla pagina face book “Thai Culture Tournament”, dove si invitano a pubblicare solo notizie, testi e foto e video relativi alle attività della propria scuola o del circuito UISP, ma che fa' da ottima vetrina e bacheca comune.

## **Cinture**

Le cinture vengono assegnate solo per match in 5x2 o 5x3 e gli atleti selezionati con priorità dal ranking di settore.

Per ogni città che organizza eventi la segreteria si impegna a garantire almeno una cintura (almeno per un match). Come per esempio già avviene per il Nai Khanom Tom Day.

Inoltre a fine campionato tra chi ha totalizzato più punti per categoria verranno disputati i titoli “Thai Culture Tournament” per le categorie possibili (maschili e femminili)

---

*Questa presentazione del Regolamento e dei programmi tecnici del settore Muay Thai si vuole considerare base comune perfettibile con il contributo di ognuno di noi.*

*La finalità del settore è quello di promuovere la pratica e conoscenza della Muay Thai come parte integrante della cultura thailandese e come dimensione positiva della pratica sportiva volta alla crescita personale in senso fisico, psicologico e spirituale.*

*Per questo si invitano tutti i partecipanti nel tenere aperto il loro focus didattico e di non rinchiudersi nella mera attività sportiva o agonistica.*

I relativi moduli ufficiali per cartellini match, tabella di report dei risultati dei match, ranking attuale e tabelle per gli esami di livello ed ogni altra informazione è pubblicata su questo sito o su muaysharing.com. Per ogni domanda o proposta contattate il 3335343675 (cellulare o what's up). Lo stesso vale per i quaderni tecnici ed ulteriori comunicazioni e date inerenti la formazione.

Le scuole già coinvolte, sono invitate a comunicare tempestivamente il programma relativo a riunioni/match, stage ed altro in modo che possa già essere pubblicizzato ed inserito nel calendario attività nel modo più tempestivo ed efficace possibile.

*Per le nuove scuole che vogliono essere coinvolte o per chi volesse cominciare a partecipare al circuito Muay Thai UISP e volesse avere delucidazioni in merito al riconoscimento di precedenti esperienze formative e attestati conseguiti contatti sempre il 3335343675 e caso per caso troveremo la soluzione più consona per dare il giusto riconoscimento di quanto finora svolto.*

## **Principi guida per chi studia la Muay Thai:**

- 1 - Devi essere attivo.
- 2 - Seguire le istruzioni dei tuoi Maestri.
- 3 - Avere resistenza e forza: se hai male resisti, se sei stanco spingiti un po' più in là'.

- 4 - Non essere saccente: se vedi che qualcuno sbaglia la tecnica, sai che è sbagliata ma non serve che intervieni, tanto meno in malo modo.
- 5 - Nella Muay Thai e' bene non fingere e non barare; non è buono ne' per te ne' per gli altri.
- 6 - Non devi rubare; segui ciò che senti sia buono senza ascoltare cattivi consigli.
- 7 - Cerca di mantenere sempre la serenità dentro di te.
- 8 - Sii parsimonioso.
- 9 - Non essere orgoglioso
- 10 - L'avversario non è un nemico ma un amico.
- 11 - Quando vinci non esultare esageratamente, sai di aver vinto, ti basti questo e ringrazia il tuo avversario per l'occasione che ti ha donato.
- 12 - Non considerare cattivo il tuo avversario; ricorda sempre che anche lui è una persona e non va' disumanizzato.
- 13 - Abbi sempre stima del tuo Maestro.
- 14 - Sii sempre gentile con gli altri.
- 15 - Sii sempre ligio al dovere ed impegnati con costanza.

*Chiunque voglia studiare la Muay Thai deve impegnarsi a seguire queste 15 indicazioni, altrimenti non svolgerebbe un buon lavoro.*

*Se segui le 15 indicazioni anche le persone che ti stanno accanto vedranno che sei una brava persona.*

### **Maestro Revii - Muay Thai Institute Bangkok**

*Tratto dal suo libro " Muay Thai Martial Art"*

*Tradotto dal Maestro Boonlert Tanawat e dall'Insegnante Maria Teresa Stampi*

### **Programma**

*Redatto con il Maestro Boonlert Tanawat - Muay Thai Institute Bangkok*

**primo livello tecnico**

## **MUAY THAI 1**

*Storia della Muay Thai*

*Salto della corda*

*Stretching*

*Posizione Muay Thai e Guardia*

*Passo avanti – indietro e laterale*

*Movimento di cambio guardia*

*Mat Na – Mat Lang*

*Parata pugno, blocchi e schivate*

*Calcio medio*

*Blocco su calcio medio*

*Pugni Mat Na, Mat Lang, Mat Wiang... (diretti, ganci, montanti,...)*

*Calci bassi, medi, alti e frontali*

*Gomiti e Ginocchia base*

*Esercizi di potenziamento*

*Wai Kru e Ram Muay*

---

## **secondo livello tecnico**

### **MUAY THAI 2**

*Ripasso Muay Thai primo livello*

*Fasciature base*

*Vuoto - chok loom*

*Lavoro sui passi e uscite a 45° e perni*

*Pugni e Calci ai pao*

*Pugni e Calci al sacco*

*Gomiti e Ginocchia ai pao*

*Gomiti e Ginocchia al sacco*

*Blocchi e prese su calcio*

*Sparring*

*Grapping e Clinching*

*Potenziamento supplementare*

*Stiramenti supplementari*

---

### **terzo livello tecnico**

#### **MUAY THAI 3**

*Ripasso Muay Thai primo e secondo livello*

*Pugni supplementari (saltato, gancio discendente, doppio,...)*

*Calci supplementari (girato, laterale, sforbiciato...)*

*Ginocchia supplementari*

*Gomiti supplementari*

*Preparazione da Ring*

*Mae Mai e Look Mai*

*Storia della cultura Thai*

*Meditazione e respirazioni (cenni)*

#### **Insegnante e Maestro Novizio**

*Crediti da conseguire attraverso pratica, tirocini, studio individuale e stage come indicato sopra:*

---

*Metodologia dell'allenamento*

*Anatomia e Primo Intervento*

*Uso dei Pao e Guanti da passata*

*Costruzione di figure/combinazioni (vuoto, sacco, pao, in coppia)*

*Massaggio sportivo e Thai*

*Nozioni e cultura della Storia Thai*

---