



# PROGRAMMA DIDATTICO

SETTORE  
SAMBO

---

*Il presente documento illustra il  
programma didattico ufficiale  
della Federkombat.*



# Commissione Tecnica Nazionale

## *Programma didattico del Settore SAMBO*

### **INTRODUZIONE**

Il seguente programma didattico comprende tutti gli elementi tecnici del SAMBO: la metodologia e la progressione di insegnamento degli stessi, in tutte le fasi della formazione, quindi gli obiettivi da raggiungere ad ogni passaggio di grado.

I criteri di qualificazione tecnica nel SAMBO sono formulati sulla base della classificazione e nomenclatura utilizzata in Russia dall'epoca della nascita di questo Sport ad oggi, secondo le linee guida fornite dalla FIAS.

I gradi nel SAMBO chiamati "Livelli" sono:

"Principiante", quindi a seguire 1°, 2°, 3°, 4° e 5° livello

Il programma è suddiviso secondo una progressione logica della difficoltà del gesto tecnico, per cui le tempistiche di apprendimento delle stesse tecniche possono essere variate in base alle classi di età degli atleti e le caratteristiche individuali dei praticanti.

Terminato il periodo di formazione per l'acquisizione del grado, viene assegnato il livello previsto a seguito di uno specifico esame. I percorsi di apprendimento per accedere agli esami e gli esami stessi, possono essere modulati dal DT di società in base alle capacità dei propri allievi ed alle loro attitudini, fino all'acquisizione del grado di 5° Livello, pur sempre seguendo quanto indicato nel presente programma.

Al riguardo devono essere tenute in considerazione le seguenti linee guida di carattere generale:

- 1) Tutela della sicurezza ed integrità fisica dell'Atleta con particolare attenzione alle classi giovanili, soprattutto quando vi sono in palestra dei gruppi disomogenei.
- 2) Coerenza con il livello di impegno richiesto nelle attività agonistiche e/o amatoriali.
- 3) Particolare attenzione alle capacità di coordinamento dell'atleta, da sviluppare con esercizi specifici, soprattutto quando si tratta di praticanti in età giovanile o neofiti.
- 4) Come successivamente meglio indicato, la pratica agonistica è consigliata a partire dal grado di 3° Livello.
- 5) Pieno rispetto del regolamento federale riguardo i tesseramenti degli atleti, tecnici e società.
- 6) Pieno rispetto del regolamento delle gare federali.
- 7) Aderenza al vigente regolamento sanitario.

La terminologia utilizzata nel seguente programma è volutamente in Italiano, per valorizzare un programma didattico che è solo ed esclusivamente FEDERKOMBAT.

La Commissione d'esame dal 1° al 5° livello, è a cura del Direttore Tecnico della Società Sportiva regolarmente affiliata alla FEDERKOMBAT per la disciplina del SAMBO.

## **PROGRAMMA**

- CONOSCENZA DELLE ORIGINI DEL SAMBO (**16.11.1938**).
- Descrizione del SAMBO.
- Esercizi propedeutici al movimento sulla materassina, singoli ed in coppia (giochi di lotta).
- Cadute in tutte le direzioni, da fermo, in movimento e con ostacolo.
- Conoscenza dei 4 fondamentali per eseguire una tecnica in piedi.
- Esercizi propedeutici al gesto tecnico, da eseguire partendo in ginocchio fino all'esecuzione in sicurezza e con controllo della proiezione completa.
- Conoscenza delle 3 situazioni di difesa dagli attacchi in piedi.
- Conoscenza delle 3 situazioni di contrattacco.
- Capacità di eseguire una combinazione di tecniche in tutte le direzioni ed in contrattacco.
- Capacità di eseguire la lotta sulle prese in modo efficace.
- Conoscenza del concetto di immobilizzazione e del principio fondamentale per l'esecuzione.
- Conoscenza di tre tipi di leve articolari eseguibili alle braccia ed alle gambe

## ***TECNICHE IN PIEDI (50)***

### **Tecniche di gambe - ТЕХНИКИ НА НОГИ**

1. Sgambetto esterno dietro con appoggio di gamba.
2. Falciata di gamba esterna dietro.
3. Grande aggancio interno di gamba.
4. Piccolo aggancio interno di gamba.
5. Falciata di gamba esterna avanti.
6. Falciata di gamba interna avanti.
7. Sgambetto in avanti bloccando il ginocchio.
8. Spazzata in avanti sul collo del piede e sollevando.
9. Spazzata di fianco a un piede.
10. Spazzata di fianco a due piedi.

### **Tecniche di anca - ТЕХНИКИ ЧЕРЕЗ БЕДРО**

11. Ancata con presa dietro il collo.
12. Ancata con presa sopra la spalla.
13. Ancata con presa dietro la schiena da sotto l'ascella.
14. Ancata con presa dietro la schiena sopra la spalla incrociata.
15. Ancata con presa dietro la schiena in cintura.
16. Ancata con presa in cintura davanti.

### **Tecniche di braccia sopra le spalle - ТЕХНИКИ РУКИ ЧЕРЕЗ ПЛЕЧИ**

17. Caricamento sulle spalle controllando un braccio.
18. Caricamento sulle spalle prese bavero e manica.
19. Caricamento sulle spalle prese bavero e manica incrociati.
20. Caricamento sulle spalle prese a due maniche.
21. Proiezione in avanti bloccando la gamba senza caricare sulle spalle, presa bavero manica.
22. Proiezione di lato bloccando la gamba esternamente controllando un braccio.
23. Proiezione di lato bloccando la gamba esternamente, presa manica e bavero incrociato.
24. Proiezione di lato bloccando la gamba esternamente presa due maniche.
25. Caricamento sulle spalle controllando un braccio andando in ginocchio.
26. Caricamento sulle spalle prese bavero e manica andando in ginocchio.
27. Caricamento sulle spalle prese bavero e manica incrociati andando in ginocchio.
28. Caricamento sulle spalle prese a due maniche andando in ginocchio.

### **Tecniche di sacrificio (con proiezione oltre la testa) - ТЕХНИКИ ЧЕРЕЗ ГОЛОВУ**

29. Proiezione dritta oltre la testa agganciando il piede dietro il ginocchio.
30. Proiezione in diagonale oltre la testa agganciando il piede dietro il ginocchio opposto.
31. Proiezione dritta oltre la testa con il piede sull'addome.
32. Proiezione di lato oltre la testa con il piede sull'addome.
33. Proiezione in avanti oltre la testa senza gambe con corpo di lato.
34. Proiezione di fianco senza gambe con testa che spinge.
35. Lancio in avanti sollevando il corpo con prese alla giacca.
36. Lancio dietro sollevando il corpo con prese alla giacca.
37. Lancio dietro sollevando il corpo con aggancio alla gamba.

### **Tecniche con prese alle gambe - ТЕХНИКИ ЗАХВАТ НОГ**

38. Attacco con prese a due gambe.
39. Attacco con prese alla gamba avanti.
40. Attacco con prese alla gamba dietro.
41. Attacco con prese alle gambe restando in piedi.

### **Tecniche con prese giacca e gamba - ТЕХНИКИ ЗАХВАТ КУРТКИ НОГИ**

42. Presa al bavero e presa interna alla gamba.
43. Presa al bavero incrociata e presa alla gamba esterna.
44. Presa alla manica ed al tallone opposto.
45. Presa Mulino dritta.
46. Presa mulino incrociata.
47. Presa Mulino con aggancio gamba e proiezione indietro o di lato.
48. Proiezione sollevando con presa bavero o manica e coscia davanti.
49. Proiezione sollevando con presa bavero o manica e coscia da dietro.
50. Proiezione sollevando con presa bavero o manica e coscia con aggancio di gamba.

## ***TECNICHE A TERRA (50)***

### **Immobilizzazioni - УДЕРЖАНИЕ**

1. A fascia in avanti.
2. Su 4 appoggi di fianco.
3. Su 4 appoggi da sopra.
4. A fascia in dietro.
5. Su 4 appoggi dietro la testa.
6. Chiudendo testa a braccio da sopra.
7. Chiudendo testa e braccio di fianco.
8. Controllando il corpo da in mezzo alle gambe (o con gamba agganciata).
9. Controllando il corpo agganciando entrambe le gambe.
10. Controllando il corpo agganciando testa e braccio con le gambe (a triangolo).

### **Leve alle braccia - БОЛЕВЫЕ НА РУКИ**

11. Iperestensione del gomito a pancia in su con controllo a croce.
12. Iperestensione del gomito a pancia in giù con controllo a croce.
13. Iperestensione del gomito dopo o durante un'immobilizzazione.
14. Torsione del braccio a 90° con controllo del polso verso la testa.
15. Torsione del braccio a 90° con controllo del polso verso le gambe.
16. Torsione/compressione del braccio con controllo fra le gambe.
17. Torsione del braccio agganciando la gamba da seduti.
18. Torsione del braccio agganciando la gamba e rotolando.
19. Compressione dolorosa bloccando con testa e braccio.
20. Compressione dolorosa sopra il gomito dopo la presa dietro la schiena.

**Leve alle gambe - БОЛЕВЫЕ НА НОГИ**

21. Leva al tendine sotto il polpaccio.
22. Leva al tendine d’Achille bloccando la gamba dritta a pancia in su.
23. Leva al tendine d’Achille bloccando la gamba dritta a pancia in giù.
24. Leva al tendine d’Achille infilando la gamba di fianco.
25. Compressione dolorosa dietro il ginocchio con avambraccio a gamba piegata.
26. (Kanareika) Compressione dolorosa dietro il ginocchio con gamba dall’interno, seduti.
27. (Kanareika) Compressione dolorosa dietro il ginocchio con gamba dall’interno, rotolando.
28. (Kanareika) Compressione dolorosa dietro il ginocchio con gamba esterna da dietro.
29. Leva al ginocchio in iperestensione con presa alla giacca.
30. Leva al ginocchio in iperestensione con doppia presa alle gambe.

**Ribaltamenti – ПЕРЕВОРОТЫ**

31. Da schiena a terra con 2 gambe interne.
32. Da schiena a terra con 1 gamba interna.
33. Da schiena a terra infilando un ginocchio.
34. Da schiena a terra bloccando con due gambe esterne.
35. Da schiena a terra con presa dietro la testa.
36. Avversario pancia a terra e ribaltato di fianco con controllo braccia e gambe.
37. Avversario pancia a terra ruotando sopra con controllo del braccio.
38. Avversario pancia a terra controllo da sopra testa braccio.
39. Avversario su 4 appoggi Nelson di fianco.
40. Avversario su 4 appoggi controllo braccio opposto di fianco.
41. Avversario su 4 appoggi controllo braccio e gamba opposti.
42. Avversario su 4 appoggi controllo testa e gamba.
43. Avversario su 4 appoggi controllo bavero – spalla con rotazione da sopra.
44. Avversario su 4 appoggi aggancio gambe interne e prese ai baveri.
45. Avversario su 4 appoggi aggancio un piede lato opposto da dentro con controllo gomito.
46. Avversario su 4 appoggi sforbiciata di gambe con controllo in cintura.
47. Avversario su 4 appoggi ribaltamento con presa di fronte braccio e testa.
48. Avversario su 4 appoggi presa bavero con braccio dietro il collo e rotolamento.
49. Ribaltamento in uscita dall’immobilizzazione a fascia.
50. Ribaltamento in uscita dall’immobilizzazione su 4 appoggi.

## **SAMBO COMBAT**

- *Dopo aver completato lo studio del programma sopra descritto relativamente agli esercizi fondamentali di base e dopo aver acquisito almeno il 3° livello tecnico, si può intraprendere la specializzazione per il Sambo Combat partendo dal regolamento agonistico specifico della disciplina, continuando con lo studio e la pratica delle tecniche di proiezione, quindi tutte le tecniche a terra di immobilizzazione, leve braccia e gambe, nonché gli strangolamenti.*
- *Il praticante di Sambo Combat deve imparare a combinare le tecniche di proiezione con tutti i tipi di colpi ammessi dal regolamento (calci, pugni, ginocchiate, gomitate e testate).*
- *La caratteristica specifica del Sambo Combat è quella di raggiungere la massima efficacia dal connubio tra tutti i tipi di colpi e le tecniche di proiezione, proprio questa unione produce una selezione tra i numerosi tipi di proiezione, applicabili ad un avversario pronto a colpire in ogni modo, nonché una chiara modifica della posizione da combattimento tipica del combattente che può utilizzare solo con pugni e calci.*
- *La progressione didattica deve essere parallela e progressiva uniformemente al raggiungimento della conoscenza delle tecniche di proiezione, oltre alle tecniche sopra indicate, il praticante di SAMBO Combat dovrà conoscere il seguente programma:*

### *TECNICHE DI COLPI:*

1. *Calci (frontali, laterali e circolari);*
2. *Pugni (diretto, gancio, montante);*
3. *Ginocchiate;*
4. *Gomitate;*
5. *Testate;*

*Tutte tecniche da eseguire in movimento, dalla posizione di guardia a distanza ed in combinazione fra loro. Come da regolamento, è possibile eseguire le tecniche di colpi anche a terra ed in piedi con le prese alla giacca (Kurtka), quindi devono essere studiate anche le combinazioni fra le tecniche di proiezione ed i vari colpi, applicando le stesse nelle combinazioni di attacco e/o di contrattacco. Ma lo scambio di colpi tra i due contendenti può essere effettuato solo quando sono entrambi in piedi od entrambi a terra, NON quando solo uno dei due è a terra.*

### *TECNICHE A TERRA:*

1. Leve articolari: *tutte quelle già sopra descritte, ma solo nel SAMBO Combat eseguibili anche quando chi subisce la leva si alza in piedi.*
2. Strangolamenti: *eseguibili solo nel SAMBO Combat, si possono fare anche quando chi subisce si alza in piedi.*

*Con il livello di Master Sport si deve avere una conoscenza approfondita delle tecniche di strangolamento (respiratorio, nervoso e sanguigno), da eseguire con o senza l'aiuto delle prese alla giacca, oppure con l'utilizzo delle gambe.*

3. Immobilizzazioni: *le stesse già sopra descritte.*

## **PROGRAMMA per principiante e di 1° Livello**

### Il Principiante

Neofita senza alcuna conoscenza tecnica, viene accolto nella società dall'insegnante, il quale lo informa sulle regole della palestra, sulle norme di comportamento da tenere nei confronti degli altri praticanti sia durante l'allenamento che negli spogliatoi.

Quindi l'insegnante gli espone quello che sarà per lui l'inizio della pratica del SAMBO.

### Studente 1° LIVELLO

Livello assegnato dal Direttore Tecnico della Società per esame.

### PROGRESSIONE DIDATTICA

Conoscenza delle posizioni e dei movimenti di base in materassina, avviamento alla pratica con esercizi propedeutici al coordinamento psicomotorio.

Capovolte avanti ed indietro.

Cadute indietro, di fianco ed in rotolamento, mediante relativa progressione didattica a dx e sx.

Esercizi di spostamento in posizione di guardia, anche mediante giochi di lotta in coppia.

Prese alla giacca: bavero- bavero, manica – manica, bavero – manica, a dx e sx.

Esercizi di base sulla rottura della posizione e squilibrio.

Esercizi con le prese alla giacca in movimento: avanti indietro, laterale ed in rotazione, a dx e sx.

Esercizi propedeutici di pre-acrobatica finalizzati ad un maggior controllo dell'equilibrio.

Esercizi propedeutici di avviamento al gesto tecnico, partendo da in ginocchio.

Esercizi di base sulle tecniche di immobilizzazione.

Conoscenza delle origini del SAMBO.

## **PROGRAMMA di 2° Livello**

Livello assegnato dal Direttore Tecnico della Società per esame.

### OBBIETTIVI

Esecuzione corretta delle cadute indietro, di lato ed in avanti.

Studio ed esecuzione di 5 tecniche di lotta a terra e 5 tecniche di lotta in piedi.

### PROGRESSIONE DIDATTICA

Ripetizione del programma di 1° Livello, con aumento progressivo del grado di difficoltà.

Cadute in movimento e con ostacolo.

Inizio studio delle tecniche base di proiezione da in piedi, con particolare attenzione alle 4 fasi della proiezione: prese, rottura della posizione, squilibrio e proiezione.

Studio delle tecniche di immobilizzazione e ribaltamento anche in fase dinamica.

Inizio studio delle tecniche di base per leve alle braccia ed alle gambe.

Esercizi di avviamento alla lotta a terra con tecniche in combinazione.

Pratica di lotta a terra solo sulle immobilizzazioni e ribaltamenti.

### **PROGRAMMA di 3° Livello**

Livello assegnato dal Direttore Tecnico della Società per esame. Livello da cui è consigliabile l'attività agonistica.

#### **OBBIETTIVI**

Studio di 10 tecniche di lotta a terra e 10 tecniche di lotta in piedi, oltre a quelle già studiate.

Conoscenza della lotta sulle prese.

Studio del regolamento agonistico FIAS.

Avviamento all'attività agonistica.

#### **PROGRESSIONE DIDATTICA**

Ripetizione del programma dei livelli precedenti, studio di 10 nuove tecniche in piedi e 10 nuove tecniche a terra.

Esecuzione dinamica delle tecniche in piedi.

Studio ed applicazione pratica dei 3 metodi fondamentali di difesa nella lotta in piedi.

Applicazione pratica delle difese da immobilizzazione.

Studio delle difese dalle leve a braccia e gambe.

Studio pratico del combattimento in piedi, alternando il ruolo di attacco e difesa.

Lotta a terra completa, applicata anche di seguito ad una fase di lotta in piedi.

Studio dell'organizzazione gare, dalle operazioni di accredito e controllo peso, quindi lo svolgimento della gara e le premiazioni. Conoscenza dei ruoli di tutti i protagonisti di una gara: Atleti, Allenatori, Arbitri, membri dell'organizzazione ed eventuali Autorità sportive e non.

### **PROGRAMMA di 4° Livello**

Livello assegnato dal Direttore Tecnico della Società per esame e dallo stesso anche per meriti agonistici.

#### **OBBIETTIVI**

Studio pratico di 10 tecniche di lotta a terra e 10 tecniche di lotta in piedi, oltre a quelle già studiate nei livelli inferiori.

Individuazione ed applicazione pratica del proprio "speciale" nella lotta in piedi, con studio delle opportunità di esecuzione.

Piena conoscenza del regolamento agonistico FIAS.

#### **PROGRESSIONE DIDATTICA**

Esecuzione pratica delle tecniche studiate (a dx e sx) con movimento libero ed in combinazione tra loro nelle varie direzioni.

Studio dei contrattacchi da eseguire dopo aver fatto una difesa, con tre tipi di opportunità.

Finalizzazione nella lotta a terra con leva (a braccio o gamba), partendo da un ribaltamento od in conseguenza di un'azione in piedi.

Esercizi specifici di lotta sulle prese nelle fasi specifiche di lotta in piedi, quindi studio pratico del combattimento partendo dalla lotta sulle prese, sia completa che in fase situazionale.

## **PROGRAMMA di 5° Livello**

Livello assegnato dal Direttore Tecnico della Società per esame e dallo stesso anche per meriti agonistici.

### **OBBIETTIVI**

Studio pratico di 10 tecniche di lotta a terra e 10 tecniche di lotta in piedi, oltre a quelle già studiate nei livelli inferiori.

Buona conoscenza delle 70 tecniche studiate fino ad ora, con relativa applicazione pratica nelle fasi di combattimento

Applicazione pratica del proprio “speciale” nella lotta in piedi, con studio della necessaria lotta sulle prese.

Corretta esecuzione delle difese e dei contraccolpi nella lotta in piedi.

Corretta esecuzione delle difese nella lotta a terra, per tutte le tecniche studiate.

Piena conoscenza del regolamento agonistico FIAS.

### **PROGRESSIONE DIDATTICA**

Applicazione pratica delle tecniche studiate in combinazione tra loro ed in direzioni diverse.

Esecuzione in forma allenante del proprio “speciale” nella lotta in piedi.

Studio ed esecuzione delle tattiche di combattimento (sia in piedi che a terra), finalizzato ad applicare al meglio il proprio speciale.

## **CONCLUSIONI**

Questo programma didattico FEDERKOMBAT di SAMBO, è redatto come linea guida per tutti i Tecnici delle Società di Settore, che sono tenuti a garantire un giusto e progressivo percorso formativo nel SAMBO ai propri allievi, con l’obiettivo di uniformare ed alzare il livello qualitativo dei praticanti di SAMBO nelle Società.

Il Direttore Tecnico della Società deve estrapolare le tecniche per gli atleti fino al 5° Livello dal suddetto programma, così come già suddivise per argomento, sia nella lotta in piedi che in quella a terra ed elencate in ordine di difficoltà, sulla specifica dei singoli livelli.

*Versione 1 – 15/12/2025*