



# ASSOCIAZIONE FOXPOL

## Formazione operativa per la Polizia Locale

Planning Formativo anno 2012

Percorso di Formazione

# Police Combative Course

**7-14-21-28 febbraio 2012**

URGNANO (BG) c/o palestra "Life Fitness Club"  
Via L. Alberti, 18  
orario 10:00-13:00

**Relatore:**

R. ZELCS – Istruttore Russian Martial Art – SYSTEMA e  
Istruttore tattico Armi da fuoco  
A. MERISIO – Istruttore Russian Martial Art – SYSTEMA

## SCHEDA DI ADESIONE

Cognome

---

Nome

---

Cellulare [Indispensabile per la conferma]

---

e-mail

---

Ente di appartenenza

---

Grado / Funzione Ricoperta

---

### **CONTRIBUTO MINIMO DI PARTECIPAZIONE**

- € 50,00 ISCRITTI FOXPOL  
 € 100,00 PARTECIPANTI NON ISCRITTI FOXPOL

Erogazione del contributo:

- Bonifico Bancario obbligatoriamente anticipato<sup>1</sup>

La quota comprende, oltre alla docenza, l'uso della palestra con spogliatoio, docce e assicurazione

*Egr. Collega,*

*Foxpol propone, unico nel suo genere, un corso di addestramento personale capace di andare oltre la difesa personale puntando l'accento soprattutto sulla competenza minima necessaria (mentale e psichica) per aumentare la sensibilità e la consapevolezza nella situazione critica al fine di evitare l'escalation e l'aggravarsi della stessa.*

## Programma:

### **Martedì 7-14-21-28/02/2012 orario 10.00-13.00**

Esercizi di condizionamento fisico (esercizi di forza per la parte superiore, media e bassa del corpo). Psiche - controllo della paura (il lavoro con la espirazione/apnea. Lavoro benda. Lavoro con le armi. Lavoro in posizione di svantaggio, ammanettati, con più avversari). Allenamento del corpo (postura del corpo; movimenti a terra; capriole; lotta a terra).

Principi di biomeccanica per il controllo dell'avversario (postura del corpo, rottura delle catene, controllo e utilizzo delle strutture). Punti vitali e sensibili del corpo.

Difesa a mani nude. Spinte e prese. Oggetti comuni (penna/chiavi) ed Equipaggiamento personale (pistola/manganello/radio) per difesa da spinte e prese. Fondamentali del lavoro con il coltello (controllare la paura del contatto tra lama e corpo).

Tecniche di base ricerca/controllo/arresto del sospettato. Introduzione alla sensibilità/ consapevolezza di lavoro (lavoro benda).

### **Presentarsi con:**

- ⇒ Scarpe da ginnastica;
- ⇒ Uniforme corredata da buffetteria;

**MODALITA' DI ISCRIZIONE:** Inviare la presente scheda, compilata in ogni sua parte, mediante fax 02.40.70.80.11 entro il 31 GENNAIO 2012; saranno ammessi solo coloro che riceveranno la conferma a mezzo sms.

**MATERIALE DIDATTICO:** Ad ogni partecipante verrà consegnato l'Attestato di Frequenza valido ai fini della progressione.

**EROGAZIONE CON BONIFICO<sup>1</sup>:** Banca Popolare di Vicenza Ag. Vimercate (MI) IBAN: IT 55 D 05728 34070 299570645549; in tal caso la disposizione dovrà essere anticipata con spese a carico dell'erogante. Presentarsi all'accredito con copia della disposizione o determina di impegno di spesa.

Le persone fisiche possono detrarre dall'IRPEF l'erogazione liberale di cui sopra a condizione che il versamento sia eseguito tramite banca.

**DESTINATARI:** Le Giornate di Studio si rivolgono ad Ufficiali, Sottufficiali ed Agenti di Polizia Locale **per un massimo di 20 operatori**

**RISERVATEZZA DATI:** Con la presente il sottoscritto AUTORIZZA l'Associazione a trattare i dati sopra specificati, fino a contraria dichiarazione sottoscritta, per le iniziative di carattere Formativo e quanto di altro di utile riterrà il Consiglio Direttivo per la realizzazione degli scopi associativi.

**INFO:** [www.foxpol.it](http://www.foxpol.it) – [eventi@foxpol.it](mailto:eventi@foxpol.it)

FIRMA:

---