



# **FIGHTING FULL CONTACT**

---



## **Examen Technique Adapté Vétéran**

*(40 ans et plus)*

### **Ceinture Noire 1<sup>er</sup> degré WUKF**

---

*PROGRAMME ≈ FICHES D'EVALUATION*

---

***La WUKF France et ses Organes déconcentrés organisent des stages de préparation aux examens de ceinture noire (cf. calendrier).***

---

#### ***MODULE 1 : Techniques en shadow***

---

***Être capable de démontrer une maîtrise de la gestuelle académique en shadow boxing***

---

#### ***MODULE 2 : Coordination et Précision***

---

***Faire preuve de coordination et précision en liaisons rapides sur pattes d'ours***

---

#### ***MODULE 3 : Efficacité à l'impact (puissance)***

---

***Faire preuve d'efficacité à l'impact sur un sac de frappe***

---

#### ***MODULE 4 : Situations d'opposition***

---

***Faire preuve de maîtrise lors de diverses situations d'opposition (assauts souples)***

---

#### ***MODULE 5 : Savoir et Connaissances***

---

***Faire preuve de savoir et de connaissances sur la pratique de la discipline sportive pratiquée***

---

EXAMEN du : ..... à : .....

---

NOM :

PRENOM :

AGE :

POIDS :

TEMPS de PRATIQUE :

---

**MODULE 1 : Techniques en shadow**

**/40**

---

**Être capable de démontrer une maîtrise de la gestuelle académique en shadow boxing seul dans le vide, en offensif et défensif :**

*15s de récupération entre chaque exercice*

---

➤ **déplacements et esquives parades (20'')**

*(très insuffisant) 2 - 4 - 6 - 8 - 10 (très satisfaisant)*

---

➤ **poings (20'')**

*(très insuffisant) 2 - 4 - 6 - 8 - 10 (très satisfaisant)*

---

➤ **jambes (20'')**

*(très insuffisant) 2 - 4 - 6 - 8 - 10 (très satisfaisant)*

---

➤ **liaisons (20'')**

*(très insuffisant) 2 - 4 - 6 - 8 - 10 (très satisfaisant)*

---

NOM :

PRENOM :

---

**MODULE 2 : Coordination et Précision**

**/20**

---

**Faire preuve de coordination et précision en liaisons rapides sur pattes d'ours.  
Les candidats sont notés autant sur leur travail de plastron que d'exécutant.  
A la fin de l'exercice les candidats inversent les rôles.  
Les liaisons sont imposées par le jury, et répétées de 2 à 4 fois.**

---

**Exécutant**

- **Une à deux liaisons offensives débutant en poing**

*(très insuffisant) 1 - 2 - 3 - 4 - 5 (très satisfaisant)*

---

- **Une à deux liaisons offensives débutant en jambe**

*(très insuffisant) 1 - 2 - 3 - 4 - 5 (très satisfaisant)*

---

**Plastron**

- **Une à deux liaisons offensives débutant en poing**

*(très insuffisant) 1 - 2 - 3 - 4 - 5 (très satisfaisant)*

---

- **Une à deux liaisons offensives débutant en jambe**

*(très insuffisant) 1 - 2 - 3 - 4 - 5 (très satisfaisant)*

---

NOM :

PRENOM :

---

**MODULE 3 : Efficacité à l'impact (puissance)**

**/20**

---

**Faire preuve d'efficacité à l'impact sur un sac de frappe.**

**Note proportionnellement au poids du candidat.**

*15" de récupération entre chaque exercice*

---

➤ **poings (30")**

*(très insuffisant) 1 - 2 - 3 - 4 - 5 (très satisfaisant)*

---

➤ **jambes (30")**

*(très insuffisant) 1 - 2 - 3 - 4 - 5 (très satisfaisant)*

---

➤ **liaisons (30")**

*(très insuffisant) 2 - 4 - 6 - 8 - 10 (très satisfaisant)*

---

NOM :

PRENOM :

---

**MODULE 4 : Situations d'opposition**

**/20**

---

**Faire preuve de maîtrise lors de diverses situations d'opposition (assauts souples) imposées par le jury.**

**Les différentes oppositions s'exécuteront sous forme d'assauts souples avec les candidats répartis si possible par âges et par poids.**

---

➤ **Maitrise du travail défensif par blocages uniquement**

**Attaques simples, sans enchainements (après 45s maximum les candidats récupèrent 15s et inversent les rôles)**

*(très insuffisant) 1 - 2 - 3 - 4 - 5 (très satisfaisant)*

---

➤ **Maitrise du travail offensif par des liaisons poings pieds et pieds poings. Le partenaire sert de sparring sans fuir (après 45s maximum les candidats récupèrent 15s et inversent les rôles)**

*(très insuffisant) 1 - 2 - 3 - 4 - 5 (très satisfaisant)*

---

➤ **Maitrise du travail défensif-offensif par des réponses sur des attaques simples définies par le jury (après 45s maximum les candidats récupèrent 15s et inversent les rôles)**

*(très insuffisant) 1 - 2 - 3 - 4 - 5 (très satisfaisant)*

---

➤ **Assaut libre à la touche (1mn maximum)**

*(très insuffisant) 1 - 2 - 3 - 4 - 5 (très satisfaisant)*

---

NOM :

PRENOM :

---

MODULE 5 : Savoir et Connaissances

/20

---

**Faire preuve de savoir et de connaissances sur la pratique de la discipline sportive pratiquée**

---

➤ **Entretien avec le jury sur la réglementation sportive de la discipline pratiquée (1 à 3 questions)**

(très insuffisant) 2 - 4 - 6 - 8 - 10 (très satisfaisant)

---

➤ **Entretien avec le jury sur les prestations effectuées durant les mises en situation**

(très insuffisant) 2 - 4 - 6 - 8 - 10 (très satisfaisant)

---

**Total : .....** \_\_\_/\_\_\_

---

**Jury 1 :**

Nom

Prénom

signature

**Jury 2 :**

Nom

Prénom

signature

**Jury 3 :**

Nom

Prénom

signature

---

**Obtention de la ceinture noire 1<sup>er</sup> degré si égal ou supérieur à**

**60/120**

---

**ADMIS**

**REFUSE**

---

**Le Président**

**Le Directeur Technique**

**Le Responsable des Grades**