



FIGHTING FULL CONTACT



Examen Technique Adapté Vétéran

(40 ans et plus)

Ceinture Noire 3ème degré WUKF

PROGRAMME ≈ FICHES D'ÉVALUATION

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 prati

quée

EXAMEN du : à :

NOM :

PRENOM :

AGE :

POIDS :

TEMPS de PRATIQUE :

MODULE 1 : Techniques en shadow

/ 30

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 session

➤ **Prestation libre** (2 x 30' avec 15' de récupération)

(très insuffisant) 5 - 10 - 15 - 20 - 25 - 30 (très satisfaisant)

NOM :

PRENOM

MODULE 2 : Coordination et Précision

/ 30

Faire preuve de coordination et précision en liaisons rapides sur cibles.
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 **liaison offensive** débutant **en poing** avec parade ou esquive

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

- Une **liaison défensive** débutant **en poing** avec parade ou esquive

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

- Une **liaison offensive** débutant **en jambe** avec parade ou esquive

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

- Une **liaison défensive** débutant **en jambe** avec parade ou esquive

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

- Deux liaisons libres avec parade ou esquive **présentées par le candidat**

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

NOM :

PRENOM :

MODULE 3 : Efficacité à l'impact (puissance)

/ 10

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

Note proportionnellement au poids du candidat.

15'' de récupération entre chaque session

➤ ***Prestation libre (2 x 30' avec 15' de récupération)***

(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).
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 sur pression de l'adversaire**

Travail de pression avec parade face au travail défensif libre en retrait.

Les candidats sont notés en offensif et en défensif

(après 30" les candidats récupèrent 15" et inversent les rôles).

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

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

➤ **Assaut avec un candidat offensif libre et l'opposant défensif libre**

(après 30" les candidats récupèrent 15" et inversent les rôles).

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

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

➤ **Assaut libre à la touche (45" maximum)**

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