



# **FIGHTING FULL CONTACT**

---

## **Examen Technique Ceinture Noire 4ème 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 pratiquée***

---

*EXAMEN du : ..... à : .....*

---

*NOM :*

*PRENOM :*

*AGE :*

*POIDS :*

*TEMPS de PRATIQUE :*

---

*MODULE 1 : Techniques en shadow*

*/ 10*

---

*Être capable de démontrer une maîtrise de la gestuelle académique en shadow boxing seul dans le vide*

---

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

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

---

NOM :

PRENOM

---

**MODULE 2 : Coordination, Précision, Savoir Technico-tactique / 40**

---

**L'exécutant** : faire preuve de coordination et précision en liaisons rapides sur cibles.

**L'animateur** : faire preuve de connaissances technico-tactiques et d'aisance dans la manipulation des cibles.

A la fin de l'exercice les candidats **inversent les rôles avec un thème différent**.  
Les liaisons sont répétées de 2 à 4 fois.

Le jury propose à l'animateur un thème de situation d'opposition à partir duquel l'animateur devra construire, présenter et faire exécuter à l'autre candidat diverses solutions techniques adaptées (une à deux).

**Les candidats sont notés en tant qu'exécutant et animateur.**

---

**Exécutant**

(très insuffisant) 2 - 4 - 8 - 10 - 12 - 14 - 16 - 18 - 20 (très satisfaisant)

---

**Animateur**

(très insuffisant) 2 - 4 - 8 - 10 - 12 - 14 - 16 - 18 - 20 (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 proportionnelle au poids du candidat.***

---

➤ ***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**

**/40**

---

**Faire preuve de maîtrise et d'analyse 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.*

---

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

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

---

➤ **Assaut à Thème** à la touche

*Le jury imposera des armes différentes à chaque candidat qui évolueront librement chacun avec leurs armes. Les candidats sont notés sur les deux différentes prestations.*

*(les situations seront inversées après 1' maximum).*

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

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

---

➤ **Corps à corps**

*Les candidats proposent à tour de rôle un enchaînement à partir de la distance de corps à corps (45" maximum)*

*(très insuffisant) 2 - 4 - 6 - 8 - 10 (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 : ..... / 120**

**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**