



# **KICK BOXING**

(fighting Kick Boxing)

---

## **Examen Technique Classique**

**(E.T.C)**

### **Ceinture Noire 2<sup>ème</sup> degré**

---

**PROGRAMME**

**FICHES D'EVALUATION**

---

La WUKF France organise régulièrement 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**

**/30**

---

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

---

poings offensifs et défensifs avec déplacements et esquives parades (30'')

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

---

jambes offensives et défensives avec déplacements et esquives parades (30'')

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

---

liaisons offensives et défensives avec déplacements et esquives parades (1')

(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.**

**Seul le candidat exécutant est noté.**

**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**

**Un enchaînement en poing**

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

---

**une enchaînement en jambe**

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

---

**Une liaison commençant en poing**

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

---

**une liaison commençant en jambe**

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

---

**NOM :**

**PRENOM :**

---

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

**/30**

---

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

Note proportionnelle au poids du candidat.

---

**poings (30')**

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

---

**jambes (30')**

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

---

**liaisons (1mn)**

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

---

NOM :

PRENOM :

---

## MODULE 4 : Situations d'opposition

/30

---

Faire preuve de maîtrise lors de diverses situations d'opposition (assauts souples).  
Les deux candidats seront notés, et 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 et offensif

Travail défensif en retrait exécuté en déplacement, blocages, esquives, parades  
etc, face à des enchainements offensifs libres. Les deux candidats sont notés en  
défensif et en offensif et inversent les rôles après 30 secondes d'opposition.

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

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

---

Maitrise du travail défensif avec remises face au travail offensif  
libre du partenaire-adversaire. Seul le travail de parade-riposte  
est noté (30'' environ).

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

---

### Assaut libre (1' maximum)

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

---

Assaut à thème choisi par le jury (après 45'' maximum les candidats  
inversent les rôles)

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

---

**NOM :**

**PRENOM :**

---

**MODULE 5 : Réglementation Sportive**

**/10**

---

**Faire preuve de savoir sur la pratique en compétition de la discipline sportive pratiquée**

---

**Entretien avec le jury sur la réglementation sportive de la discipline pratiquée (1 à 3 questions)**  
**(insuffisant) 2 – 4 – 6 – 8 – 10 (très satisfaisant)**

---

**Total : ..... .. /120**

**Jury 1 :**

<b>Nom</b>	<b>Prénom</b>	<b>signature</b>
------------	---------------	------------------

**Jury 2 :**

<b>Nom</b>	<b>Prénom</b>	<b>signature</b>
------------	---------------	------------------

**Jury 3 :**

<b>Nom</b>	<b>Prénom</b>	<b>signature</b>
------------	---------------	------------------

**Obtention de la ceinture noire 2ème degré si égal ou supérieur à 60 / 120**

**ADMIS**

**REFUSE**

---

**Le Président**

**Le Directeur Technique**

**Le Responsable des Grades**