



KICK BOXING

(fighting Kick Boxing)

Examen Technique Classique

(E.T.C)

Ceinture Noire 3^{ème} 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 :

Prestation libre (1')

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

NOM :

PRENOM :

MODULE 2 : Coordination et Précision

/ 20

Faire preuve de coordination et précision en liaisons rapides sur cibles.

Seul le candidat exécutant est noté.

A la fin de l'exercice les candidats inversent les rôles.

Les enchainements et liaisons avec parades ou esquives sont imposées par le jury, et répétées de 2 à 4 fois.

Exécutant

Un enchainement en poing avec parade ou esquive

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

une enchainement en jambe avec parade ou esquive

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

Une liaison avec parade ou esquive commençant en poing

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

une liaison avec parade ou esquive commençant en jambe

(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 proportionnelle au poids du candidat.**

Prestation libre (1')

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

NOM :

PRENOM :

MODULE 4 : Situations d'opposition

/40

**Faire preuve de maîtrise lors de diverses situations d'opposition.
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 en retrait en utilisant les poings comme armes
défensives face à la pression avec parades de l'adversaire (30'' environ)**

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

**Maitrise du travail défensif en retrait en utilisant les jambes comme armes
défensives face à la pression avec parades de l'adversaire (30'' environ)**

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

Assaut libre (2' maximum)

**Les deux candidats sont notés et doivent absolument respecter
la notion de « touche » lors de la prestation.**

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

**Assaut à thème choisi par le jury (après 1' maximum les candidats
inversent les rôles)**

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

Rôle 2 (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 :

Nom Prénom signature

Jury 2 :

Nom Prénom signature

Jury 3 :

Nom Prénom signature

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