



KICK BOXING

(fighting Kick Boxing)

Examen Technique Adapté

Vétéran

(40 ans et plus)

Ceinture Noire 3ème 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 :

15s de récupération entre chaque session

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

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

**Une liaison défensive débutant en poing avec parade ou
esquive (insuffisant) 1 – 2 – 3 – 4 – 5 (très satisfaisant)**

**Une liaison offensive débutant en jambe avec parade ou
esquive (insuffisant) 1 – 2 – 3 – 4 – 5 (très satisfaisant)**

**Une liaison défensive débutant en jambe avec parade ou
esquive (insuffisant) 1 – 2 – 3 – 4 – 5 (très satisfaisant)**

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

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

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

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

Assaut libre à la touche (45'' maximum)

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

Entretien avec le jury sur les prestations effectuées durant les mises en situation (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^{er} degré si égal ou supérieur à 60 / 120

ADMIS

REFUSE

Le Président

Le Directeur Technique

Le Responsable des Grades