



KICK BOXING

(fighting Kick Boxing)

Examen Technique Ceinture Noire 5ème degré

PROGRAMME

FICHES D'EVALUATION

La WUKF France organise régulièrement des stages de préparation aux examens de ceinture noire (cf. calendrier).

MODULE 1 :Technico-Tactique Analyse et solutions

/ 80

Etre capable d'analyser une situation d'opposition proposée par le jury et présenter des solutions technico-tactiques.

MODULE 2 :Règlementation Sportive

/ 20

Faire preuve de maîtrise de la règlementation sportive de l'activité

MODULE 3 : du Sportif

**Hygiène et soins
/ 20**

Diététique, Hydratation, blessures... Règles et soins du sportif

EXAMEN du : à:.....

NOM :

PRENOM :

AGE :

POIDS :

TEMPS de PRATIQUE :

MODULE 1 :Technico-Tactique Analyse et solutions

/ 80

Etre capable d'analyser une situation d'opposition proposée par le jury et présenter des solutions technico-tactiques.

(exemple de situation : morphologies différentes, droitier-gaucher, avantage au score, blessure handicapante etc.)

Le candidat disposera de 15' pour préparer sa prestation.

présenter des solutions verbalement au jury : /20

les démontrer sur cibles /20

les mettre en application sur partenaire /20

débriefing avec le jury /20

NOM :

PRENOM :

MODULE 2 :Règlementation

/ 20

Faire preuve de maîtrise de la réglementation sportive de l'activité.

Le jury interroge le candidat (3 à 5 questions) sur les différents points régissant l'arbitrage et la réglementation sportive de l'activité présentée.

NOM :

PRENOM :

MODULE 3 : Hygiène et soins du Sportif

/ 20

Le jury interroge le candidat (3 à 5 questions) sur les différentes notions de diététique, d'hydratation, de soins, et de prévention concernant l'activité pratiquée.

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