



# **FULL BOXING**

---



## **Examen Technique Classique (Sportif) Ceinture Noire 1<sup>er</sup> degré**

---

*PROGRAMME ~ FICHES D'EVALUATION*

---

*La ligue PACA 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**

**/40**

---

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

---

➤ **déplacements et esquives parades (20'')**

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

---

➤ **poings (20'')**

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

---

➤ **jambes (20'')**

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

---

➤ **liaisons (20'')**

(très 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.*

***Les candidats sont notés autant sur leur travail de plastron que d'exécutant.***

*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 à deux liaisons offensives débutant en poing***

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

---

- ***Une à deux liaisons offensives débutant en jambe***

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

---

***Plastron***

- ***Une à deux liaisons offensives débutant en poing***

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

---

- ***Une à deux liaisons offensives débutant en jambe***

*(très 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.**

---

➤ **poings (30")**

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

---

➤ **jambes (30")**

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

---

➤ **liaisons (1mn)**

(très 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) imposées par le jury.**

**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 par blocages uniquement**

**Face à des attaques simples, sans enchainements (après 1' maximum les candidats inversent les rôles)**

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

---

➤ **Maitrise du travail offensif par des liaisons poings pieds et pieds poings. Le partenaire sert de sparring sans fuir (après 1 mn maximum les candidats inversent les rôles)**

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

---

➤ **Maitrise du travail défensif-offensif par des réponses sur des attaques simples définies par le jury (après 1' maximum les candidats inversent les rôles)**

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

---

➤ **Assaut libre (2' maximum)**

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

---

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

**(très 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)**

(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 DTL**

**Le Responsable des Grades**