



FULL BOXING



Examen Technique Classique (Sportif) Ceinture Noire 1^{er} 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^{er} degré si égal ou supérieur à

60/120

ADMIS

REFUSE

Le Président

Le DTL

Le Responsable des Grades