



FULL BOXING

Examen Technique Classique (Sportif) Ceinture Noire 3^{ème} 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

/ 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')**

(très 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 enchaînements et liaisons avec **parades ou esquives** sont **imposées par le jury**, et répétées de 2 à 4 fois.*

Exécutant

- ***Un enchaînement en poing avec parade ou esquive***

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

- ***une enchaînement en jambe avec parade ou esquive***

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

- ***Une liaison avec parade ou esquive commençant en poing***

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

- ***une liaison avec parade ou esquive commençant 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.

➤ ***Prestation libre (1')***

(très 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)

(très 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)

(très 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.

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

Rôle 2 (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 2ème degré si égal ou supérieur à 60 / 120

ADMIS

REFUSE

Le Président

Le DTL

Le Responsable des Grades