



FULL BOXING



Examen Technique Adapté Vétéran

(40 ans et plus)

Ceinture Noire 1^{er} degré

PROGRAMME ≈ FICHES D'ÉVALUATION

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 :

15s de récupération entre chaque exercice

➤ **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 proportionnellement au poids du candidat.

15" de récupération entre chaque exercice

➤ **poings (30")**

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

➤ **jambes (30")**

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

➤ **liaisons (30")**

(très 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) 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**

Attaques simples, sans enchainements (après 45s maximum les candidats récupèrent 15s et 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 45s maximum les candidats récupèrent 15s et 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 45s maximum les candidats récupèrent 15s et inversent les rôles)**

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

➤ **Assaut libre à la touche (1mn maximum)**

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

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

➤ **Entretien avec le jury sur les prestations effectuées durant les mises en situation**

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

Total : _/ _

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