



FULL BOXING



Examen Technique Adapté Vétéran

(40 ans et plus)

Ceinture Noire 2ème 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

/ 30

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

➤ **poings offensifs et défensifs avec déplacements et esquives parades (30")**

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

➤ **jambes offensives et défensives avec déplacements et esquives parades (30")**

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

➤ **liaisons offensives et défensives avec déplacements et esquives parades (30")**

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

NOM :

PRENOM

MODULE 2 : Coordination et Précision

/ 30

Faire preuve de coordination et précision en liaisons rapides sur cibles.

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

➤ Un enchaînement en poing **ou** en jambes:(très insuffisant) 1 - 2 - 3 - 4 - 5 (très satisfaisant)

➤ Une liaison débutant en poing (très insuffisant) 1 - 2 - 3 - 4 - 5 (très satisfaisant)

➤ Une liaison débutant en jambe (très insuffisant) 1- 2 - 3 - 4 - 5 (très satisfaisant)

Plastron

➤ Un enchaînement en poing **ou** en jambes:(très insuffisant) 1 - 2 - 3 - 4 - 5 (très satisfaisant)

➤ Une liaison débutant en poing (très insuffisant) 1 - 2 - 3 - 4 - 5 (très satisfaisant)

➤ Une liaison 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).
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 et offensif**

Travail défensif en retrait exécuté en déplacement, blocages, esquives, parades etc, face à des enchainements offensifs libres. **Les candidats sont notés en défensif et en offensif** et après 30" les candidats récupèrent 15" et inversent les rôles.

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

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

➤ **Maitrise du travail défensif-offensif** par des réponses libres sur des attaques en enchainement de 3 techniques.

Seul le candidat qui riposte est noté.

Les candidats inversent les rôles après environ 30" les candidats récupèrent 15" et inversent les rôles.

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

➤ **Assaut libre à la touche (45" 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 : /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