



# FULL BOXING

---

## Examen Technique Adapté Vétéran

(40 ans et plus)

## Ceinture Noire 3ème 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 prati*

*quée*

---

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 cession*

---

➤ **Prestation libre** (2 x 30' avec 15' de récupération)

(très insuffisant) 5 - 10 - 15 - 20 - 25 - 30 (très satisfaisant)

---

NOM :

PRENOM

---

MODULE 2 : Coordination et Précision

/ 30

---

Faire preuve de coordination et précision en liaisons rapides sur cibles.  
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 **liaison offensive** débutant **en poing** avec parade ou esquive

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

---

- Une **liaison défensive** débutant **en poing** avec parade ou esquive

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

---

- Une **liaison offensive** débutant **en jambe** avec parade ou esquive

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

---

- Une **liaison défensive** débutant **en jambe** avec parade ou esquive

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

---

- Deux liaisons libres avec parade ou esquive **présentées par le candidat**

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

---

NOM :

PRENOM :

---

*MODULE 3 : Efficacité à l'impact (puissance)*

*/ 10*

---

*Faire preuve d'efficacité à l'impact sur un sac de frappe.*

*Note proportionnellement au poids du candidat.*

*15" de récupération entre chaque session*

---

➤ *Prestation libre (2 x 30' avec 15' de récupération)*

*(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).**  
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 sur pression de l'adversaire**

Travail de pression avec parade face au travail défensif libre en retrait.

**Les candidats sont notés en offensif et en défensif**

(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)

---

➤ **Assaut avec un candidat offensif libre et l'opposant défensif libre**

(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)

---

➤ **Assaut libre à la touche (45" maximum)**

très insuffisant) **2 - 4 - 6 - 8 - 10** (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<sup>er</sup> degré si égal ou supérieur à**

**60 / 120**

---

**ADMIS**

**REFUSE**

---

**Le Président**

**Le DTL**

**Le Responsable des Grades**