



FULL BOXING

Examen Technique Ceinture Noire 4ème 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

/ 10

Être capable de démontrer une maîtrise de la gestuelle académique en shadow boxing seul dans le vide

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

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

NOM :

PRENOM

MODULE 2 : Coordination, Précision, Savoir Technico-tactique / 40

L'exécutant : faire preuve de coordination et précision en liaisons rapides sur cibles.

L'animateur : faire preuve de connaissances technico-tactiques et d'aisance dans la manipulation des cibles.

A la fin de l'exercice les candidats **inversent les rôles avec un thème différent**.
Les liaisons sont répétées de 2 à 4 fois.

Le jury propose à l'animateur un thème de situation d'opposition à partir duquel l'animateur devra construire, présenter et faire exécuter à l'autre candidat diverses solutions techniques adaptées (une à deux).

Les candidats sont notés en tant qu'exécutant et animateur.

Exécutant

(très insuffisant) 2 - 4 - 8 - 10 - 12 - 14 - 16 - 18 - 20 (très satisfaisant)

Animateur

(très insuffisant) 2 - 4 - 8 - 10 - 12 - 14 - 16 - 18 - 20 (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 proportionnelle au poids du candidat.*

➤ *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

/40

Faire preuve de maîtrise et d'analyse 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.

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

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

➤ **Assaut à Thème à la touche**

Le jury imposera des armes différentes à chaque candidat qui évolueront librement chacun avec leurs armes. Les candidats sont notés sur les deux différentes prestations.

(les situations seront inversées après 1' maximum).

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

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

➤ **Corps à corps**

Les candidats proposent à tour de rôle un enchaînement à partir de la distance de corps à corps (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^{er} degré si égal ou supérieur à

60 / 120

ADMIS

REFUSE

Le Président

Le DTL

Le Responsable des Grades