



FULL BOXING

Examen Technique Ceinture Noire 5ème degré



PROGRAMME ≈ FICHES D'ÉVALUATION

La ligue PACA organise régulièrement des stages de préparation aux examens de ceinture noire (cf. calendrier).

MODULE 1 : Technico-Tactique Analyse et solutions / 80

Etre capable d'analyser une situation d'opposition proposée par le jury et présenter des solutions technico-tactiques.

MODULE 2 : Règlementation Sportive / 20

Faire preuve de maîtrise de la règlementation sportive de l'activité

MODULE 3 : Hygiène et soins du Sportif / 20

Diététique, Hydratation, blessures... Règles et soins du sportif

EXAMEN du : à :

NOM :

PRENOM :

AGE :

POIDS :

TEMPS de PRATIQUE :

MODULE 1 : Technico-Tactique Analyse et solutions / 80

Etre capable d'analyser une situation d'opposition proposée par le jury et présenter des solutions technico-tactiques.

(exemple de situation : morphologies différentes, droitier-gaucher, avantage au score, blessure handicapante etc.)

Le candidat disposera de 15' pour préparer sa prestation.

- *présenter des solutions verbalement au jury :* /20
- *les démontrer sur cibles* /20
- *les mettre en application sur partenaire* /20
- *débriefing avec le jury* /20

NOM :

PRENOM :

MODULE 2 : Règlementation

/ 20

Faire preuve de maîtrise de la réglementation sportive de l'activité.

Le jury interroge le candidat (3 à 5 questions) sur les différents points régissant l'arbitrage et la réglementation sportive de l'activité présentée.

NOM :

PRENOM :

MODULE 3 : *Hygiène et soins du Sportif*

/ 20

Le jury interroge le candidat (3 à 5 questions) sur les différentes notions de diététique, d'hydratation, de soins, et de prévention concernant l'activité pratiquée.

Total : / 120

Jury 1 :

Nom

Prénom

signature

Jury 2 :

Nom

Prénom

signature

Jury 3 :

Nom

Prénom

signature

Obtention de la ceinture noire 5^{ème} degré si égal ou supérieur à

60 / 120

ADMIS

REFUSE

Le Président

Le DTL

Le Responsable des Grades