



# **FULL BOXING**

## **Examen Technique Sportif**



**Ceinture Noire 1<sup>er</sup> degré**

**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*



### **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 :*

- *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)

### **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 présentées par le candidat et/ou 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)



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

/20

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

*Note proportionnelle au poids du candidat.*

- poings (30'')

*(très insuffisant) 1 – 2 – 3 – 4 – 5 (très satisfaisant)*

- jambes (30'')

*(très insuffisant) 1 – 2 – 3 – 4 – 5 (très satisfaisant)*

- liaisons (1')

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

### **MODULE 4 : Situations d'opposition**

/30

*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 sexe, âges et par poids.*

- Maîtrise du travail défensif par blocages uniquement

*Face à des attaques simples, sans enchainements (après 45'' maximum les candidats inversent les rôles)*

*(très insuffisant) 1 – 2 – 3 – 4 – 5 (très satisfaisant)*

- Maîtrise du travail offensif par des liaisons poings pieds et pieds poings.

*Le partenaire sert de sparring sans fuir (après 45'' maximum les candidats inversent les rôles)*

*(très insuffisant) 1 – 2 – 3 – 4 – 5 (très satisfaisant)*

- Maîtrise du travail défensif-offensif par des réponses sur des attaques simples définies par le jury (après 1' maximum les candidats inversent les rôles)

*(très insuffisant) 1 – 2 – 3 – 4 – 5 (très satisfaisant)*

- Assaut libre (1' maximum)

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



- Assaut à thème choisi par le jury (après 45'' maximum les candidats inversent les rôles)  
(très insuffisant) 1 – 2 – 3 – 4 – 5 (très satisfaisant)

### **MODULE 5 : Réglementation Sportive**

**/10**

Faire preuve de savoir sur la pratique en compétition 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)

**Obtention de la ceinture noire 1<sup>er</sup> degré si égal ou supérieur à :**

**60 / 120**