

FULL BOXING

Examen Technique Vétérane

(40 ans et plus)



Ceinture Noire 1^{er} 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 :

(10 s de récupération entre chaque exercice)

- 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 proportionnellement au poids du candidat.

(10'' 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)

MODULE 4 : Situations d'opposition

/20

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 récupèrent 10'' et 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 récupèrent 10'' et inversent les rôles)

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

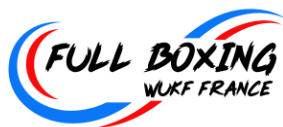
- Maîtrise du travail défensif-offensif par des réponses sur des attaques simples définies par le jury

(après 45'' maximum les candidats récupèrent 10'' et inversent les rôles)

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

- Assaut libre à la touche (1' maximum)

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



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 les prestations effectuées durant les mises en situation
(très insuffisant) 2 – 4 – 6 – 8 – 10 (très satisfaisant)*
- *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^{er} degré si égal ou supérieur à

60/120