

FULL BOXING

Examen Technique Sportif



Ceinture Noire 2^e 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

/30

Être capable de démontrer une maîtrise de la gestuelle académique en shadow boxing seul dans le vide, en offensif et défensif :

- *poings offensifs et défensifs avec déplacements et esquives parades (30'')*
(très insuffisant) 2 – 4 – 6 – 8 – 10 (très satisfaisant)
- *jambes offensives et défensives avec déplacements et esquives parades (30'')*
(très insuffisant) 2 – 4 – 6 – 8 – 10 (très satisfaisant)
- *liaisons offensives et défensives avec déplacements et esquives parades (1')*
(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.

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.

Elles doivent inclure des complexités type parade (esquive etc.)

Les candidats sont notés autant sur leur travail d'exécutant que de plastron.

- *Exécutant et plastron*

Un enchainement en poing

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

une enchainement en jambe

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

Une liaison commençant en poing

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

une liaison commençant en jambe

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



MODULE 3 : Efficacité à l'impact (puissance)

/30

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

Note proportionnelle au poids du candidat.

- poings (30'')

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

- jambes (30'')

(très insuffisant) 2 – 4 – 6 – 8 – 10 (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).

Les deux candidats seront notés, et les différentes oppositions s'exécuteront sous forme d'assauts souples avec les candidats répartis si possible par sexe, âges et poids.

- Maîtrise du travail défensif et offensif

Travail défensif en retrait exécuté en déplacement, blocages, esquives, parades etc, face à des enchaînements offensifs libres.

Les deux candidats sont notés en défensif et en offensif et inversent les rôles après 30 secondes d'opposition.

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

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

- Maîtrise du travail défensif-offensif par des réponses libres sur des attaques en enchaînement de 3 techniques.

Seul le travail de parade-riposte est noté (30'' environ).

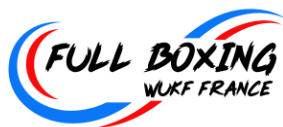
(très insuffisant) 1 – 2 – 3 – 4 – 5 (très satisfaisant)

- 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 2ème degré si égal ou supérieur à

60 / 120