



FULL BOXING

Examen Technique Vétérans

(40 ans et plus)



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 :

(10'' de récupération entre chaque exercice)

- 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 (30'')
(très insuffisant) 2 – 4 – 6 – 8 – 10 (très satisfaisant)

MODULE 2 : Coordination et Précision

/ 30

Faire preuve de coordination et précision en liaisons rapides sur cibles.

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.)

A la fin de l'exercice les candidats inversent les rôles.

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

- **Exécutant**

Un enchaînement en poings ou en jambes

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

Une liaison débutant en poings

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

Une liaison débutant en jambes

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

- **Plastron**

Un enchaînement en poings ou en jambes

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



*Une liaison débutant en poings
(très insuffisant) 1 – 2 – 3 – 4 – 5 (très satisfaisant)*

*Une liaison débutant en jambes
(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.

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*

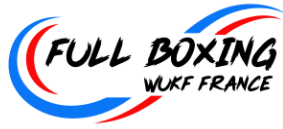
Travail défensif en retrait exécuté en déplacement, blocages, esquives, parades etc, face à des enchainements offensifs libres.

Les candidats sont notés en défensif et en offensif

(après 30'' les candidats récupèrent 15'' et inversent les rôles).

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

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



- *Maitrise du travail défensif-offensif par des réponses libres sur des attaques en enchainement de 3 techniques.*

Seul le candidat qui riposte est noté.

(après environ 1' les candidats récupèrent 15'' et inversent les rôles).

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

- *Assaut libre à la touche (45'' 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 2ème degré si égal ou supérieur à

60 / 120