

FULL BOXING

Examen Technique Sportif



Ceinture Noire 3^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)*

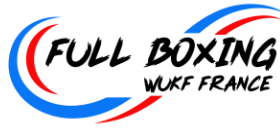
Faire preuve d'efficacité à l'impact sur un sac de frappe

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 :

Prestation libre (1')

(très insuffisant) 5 – 10 – 15 – 20 – 25 - 30 (très satisfaisant)

MODULE 2 : Coordination et Précision

/ 20

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.)

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

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

Exécutant et plastron

Un enchaînement en poing avec parade ou esquive

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

Un enchaînement en jambe avec parade ou esquive

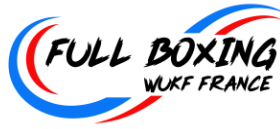
(très insuffisant) 1 – 2 – 3 – 4 – 5 (très satisfaisant)

Une liaison avec parade ou esquive commençant en poing

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

Une liaison avec parade ou esquive commençant 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.

- *Prestation libre (1')*

(très insuffisant) 2 – 4 – 8 - 10 – 12 - 14 – 16 – 18 - 20 (très satisfaisant)

MODULE 4 : Situations d'opposition

/40

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 par poids.

- *Maîtrise du travail défensif en retrait en utilisant les poings comme armes défensives face à la pression avec parades de l'adversaire (30'' environ)*

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

- *Maîtrise du travail défensif en retrait en utilisant les jambes comme armes défensives face à la pression avec parades de l'adversaire (30'' environ)*

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

- *Assaut libre (2' maximum)*

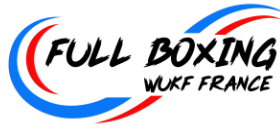
Les deux candidats sont notés et doivent absolument respecter la notion de « touche » lors de la prestation.

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

- *Assaut à thème choisi par le jury (après 1' maximum les candidats inversent les rôles)*

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

Rôle 2(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 3ème degré si égal ou supérieur à

60 / 120