

FULL BOXING

Examen Technique Vétérans



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)*

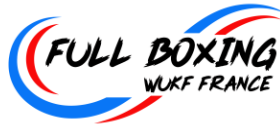
Faire preuve d'efficacité à l'impact sur un sac de frappe

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

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

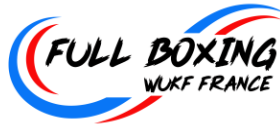
Elles doivent inclure des complexités type parade (esquive etc.)

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 offensif en poing avec parade ou esquive
(très insuffisant) 1 – 2 – 3 – 4 – 5 (très satisfaisant)*
- *Un enchaînement défensif en poing avec parade ou esquive
(très insuffisant) 1 – 2 – 3 – 4 – 5 (très satisfaisant)*
- *Un enchaînement offensif en jambe avec parade ou esquive
(très insuffisant) 1 – 2 – 3 – 4 – 5 (très satisfaisant)*
- *Un enchaînement défensif en jambe avec parade ou esquive
(très insuffisant) 1 – 2 – 3 – 4 – 5 (très satisfaisant)*
- *Une liaison offensive libre avec parade ou esquive
(très insuffisant) 1 – 2 – 3 – 4 – 5 (très satisfaisant)*
- *Une liaison défensive libre avec parade ou esquive
(très insuffisant) 1 – 2 – 3 – 4 – 5 (très satisfaisant)*



MODULE 3 : Efficacité à l'impact (puissance)

/ 10

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

Note proportionnelle au poids du candidat.

- Prestation libre (2 x 30'' avec 10'' de récupération)
(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.

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

- Travail de pression avec parades face au travail défensif libre en retrait de l'adversaire

Les candidats sont notés en offensif et en défensif.

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

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

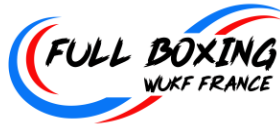
Défensif : (très insuffisant) 1 – 2 – 3 – 4 – 5 (très satisfaisant)

- Assaut avec un candidat offensif libre et l'opposant défensif libre
(après environ 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)

- Assaut libre à la touche (45'' environ)
(très insuffisant) 2 – 4 – 6 – 8 – 10 (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 3ème degré si égal ou supérieur à

60 / 120