



FULL BOXING

Examen Technique Sportif



Ceinture Noire 4^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

/ 10

Être capable de démontrer une maîtrise de la gestuelle académique en shadow boxing seul dans le vide

- *Prestation libre (2 x 30' avec 15' de récupération)*
(très insuffisant) 2 – 4 – 6 – 8 – 10 (très satisfaisant)

MODULE 2 : Coordination, Précision, Savoir Technico-tactique

/ 40

Le jury propose à l'animateur un thème de situation d'opposition à partir duquel l'animateur devra construire, présenter et faire exécuter à l'autre candidat diverses solutions techniques adaptées (une à deux).

Les candidats sont notés en tant qu'exécutant et animateur.

A la fin de l'exercice les candidats inversent les rôles avec un thème différent.

Les liaisons sont répétées de 2 à 4 fois.

- *L'exécutant : faire preuve de coordination et précision en liaisons rapides sur cibles.*
(très insuffisant) 2 – 4 – 8 - 10 – 12 - 14 – 16 – 18 - 20 (très satisfaisant)
- *L'animateur : faire preuve de connaissances technico-tactiques et d'aisance dans la manipulation des cibles en fonction de l'objectif proposé.*
(très insuffisant) 2 – 4 – 8 - 10 – 12 - 14 – 16 – 18 - 20 (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 15' de récupération)*
(très insuffisant) 2 – 4 – 6 – 8 – 10 (très satisfaisant)



MODULE 4 : Situations d'opposition

/40

*Faire preuve de maîtrise et d'analyse 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**.*

- *Assaut libre à la touche (45'' maximum)*

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

- *Assaut à Thème à la touche*

Le jury imposera des armes différentes à chaque candidat qui évolueront librement chacun avec leurs armes.

Les candidats sont notés sur les deux différentes prestations.

(les situations seront inversées après 1' maximum).

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

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

- *Corps à corps*

Les candidats proposent à tour de rôle un enchaînement à partir de la distance de corps à corps (45'' maximum)

(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 4^{ème} degré si égal ou supérieur à

60 / 120