



CEINTURE NOIRE : 4^{ème} Degré

VOIE TECHNIQUE

Date et lieu : Le	à
NOM :	Prénom
Adresse :	
CLUB :	

1^{er} passage

2^{ème} passage

3^{ème} passage

Conditions Physiques sans temps de repos - CODE : CP

Saut à la Corde : 1'30 (3 erreurs maxi ! 4^{ème} ELIMINATOIRE)

Flexions sur les bras : 50 fois + 10'' en position gainage ⚡ (IDEM)

Abdominaux : 50 fois + 10'' en gainage différent ⚡ (IDEM)

NOTE : 0 1 2 3 ----- Admission : OUI / NON

Règlement d'Arbitrage - CODE : RA

Boxe Américaine : Full / Light ou semi contact

NOTE : 0 1 2 ----- Admission : OUI / NON

Epreuves au Sac - CODE : ES

(Le travail au sac doit être rapide et varié)

Techniques de pieds :1'

Techniques de poings :2'

Repos :30''

Techniques Pieds/Poings :2'

(Inclure quatre techniques sautées : Face, Latérale, Arrière)

NOTE : 0 1 2 3 ----- Admission : OUI / NON

Démonstration Shadow 1' - CODE : DS

Démonstration: Différentes techniques Boxe Américaine (Pieds/Poings/esquives/Parades etc.)

NOTE : 0 1 2 ----- Admission : OUI / NON

ANALYSE ET EXPLICATION : Démontrer, analyser et expliquer à partir d'une technique choisie par le jury, le contexte dans laquelle elle peut être appliquée (minimum 3 exemples)

Travaux aux Plaques - CODE : TP

Présentation personnelle du travail aux plaques (explication de la tenue des plaques)

Etudes des poings, avec esquives et remises :

30'' de préparation puis 3 fois rapidement

Etudes des poings et des pieds, avec esquives et remises :

30'' de préparation puis 3 fois rapidement

Etudes spécifiques des techniques de Light Contact :

(Le jury peut proposer une ou deux techniques à placer dans un enchaînement)

(Les techniques doivent être différentes, les techniques de jambes : Directes ou indirectes)

(Le candidat doit faire son enchaînement trois fois rapidement)

NOTE : 0 1 2 3 ----- Admission : OUI / NON

Travail de Techniques Simultanées - CODE : TTS

(Effet miroir)

Présentation personnelle d'une combinaison de techniques spécifiques avec remises du partenaire

Techniques de Boxe Américaines + balayages + une technique sautée

Techniques de Boxe Américaines

NOTE : 0 1 2 3 ----- Admission : OUI / NON

Combats Techniques : Repos :1' entre chaque round - CODE : CT

Combat Boxe Américaine + Balayage : ... 2'

Combat aux poings : 2'

NOTE : 0 1 2 3 4 ----- Admission : OUI / NON

- RESULTATS - Au moins 5 UV / 7 obligatoires

Barrer les UV refusés, entourer les validés ; **CODES : CP ES DS TP TTS CT RA**



Moyenne requise : **12**

NOTE : **/20**

Admission finale au grade supérieur : ----- OUI / NON

Représentants du Jury : Noms et signatures

