

CEINTURE VERTE : INTERMEDIAIRE / Examen en club

Etre capable de réaliser les fondamentaux techniques : réaliser toutes les formes de techniques défensives et diversifier son organisation défensive en opposition. Savoir réaliser et enchaîner des techniques d'attaques variées et connaître le lexique des techniques défensives utilisées

NOM		DATE	
PRENOM		LIEU	
LICENCE		CLUB	

► **Module 1. Démontrer sa maîtrise des outils spécifiques / 3 points**

MAITRISE DES OUTILS SPECIFIQUES	REALISATION	
	NON ACQUIS	ACQUIS
EPREUVE 1		
Etre capable de réaliser un travail de corde à sauter	0	1
EPREUVE 2		
EC de réaliser un shadow à dominante défensive	0	1
EPREUVE 3		
EC de réaliser un travail au sac sans puissance	0	1
TOTAL (1)	/3	

Obtenir minimum 2/3 pour valider le module.

► Module 2. Proposer une diversité de son organisation défensive (OD). Utilisation de la riposte et de la contre-attaque (coopération) / 8 points

TECHNIQUE	PRECISION / EXECUTION		VARIETE	
	NON ACQUIS	ACQUIS	NON ACQUIS	ACQUIS
1er ROUND				
Etre Capable de diversifier son OD sur une attaque en poings de 2 coups	0	1	0	1
2nd ROUND				
Etre Capable de diversifier son OD sur une attaque en pieds de 2 coups	0	1	0	1
3ème ROUND				
Etre Capable de diversifier son OD sur une attaque poings/pieds de 2 coups	0	1	0	1
4ème ROUND				
Etre Capable de diversifier son OD sur une attaque pieds/poings de 2 coups	0	1	0	1
SOUS TOTAL	/4		/4	
TOTAL (2)	/8			

Obtenir minimum 4/8 pour valider le module.

PRECISION/EXECUTION : le candidat réalise correctement la forme gestuelle de la technique en restant équilibré à l'impact et en étant précis (touche la cible).

VARIETE : le candidat utilise différentes techniques.

► Module 3. Démonstration des contenus technico-tactique et des enchaînements (situation d'opposition à thème ou libre) / 6 points

TECHNICO-TACTIQUE	PRECISION / EXECUTION		VARIETE	
	NON ACQUIS	ACQUIS	NON ACQUIS	ACQUIS
1er ROUND				
EC de réaliser un round avec enchaînements poings/pieds de 4 coups	0	1	0	1
2nd ROUND				
EC de réaliser un round avec enchaînement pieds/poings de 4 coups	0	1	0	1
3ème ROUND				
EC de réaliser un round libre en utilisant des techniques variées	0	1	0	1
SOUS TOTAL	/3		/3	
TOTAL (3)	/6			

Obtenir minimum 3/6 pour valider le module.

► Module 4. Contenus théoriques (connaissances) et attitude /3 points

EC de définir toutes les techniques défensives utilisées et de respecter la tenue spécifique, l'horaire et le déroulement des épreuves

TOTAL (4)	/3
------------------	----

Obtenir minimum 2/3 pour valider le module.

► Bilan et décision

TOTAL GENERAL (1+2+3+4)	/20
--------------------------------	-----

Réussir les 4 modules (avoir la moyenne) et avoir 10/20 minimum pour obtenir le 1^{er} degré ou 16/20 minimum pour obtenir le 2nd degré

NOM/PRENOM :	REUSSITE*	REUSSITE*	ECHEC*	ECHEC*
	1 ^{er} degré	2 nd degré	1 ^{er} degré	2 nd degré

Nom, prénom et signatures des membres du jury

*Entourez la mention utile