



COMMISSION GRADES FFKMDA

EXAMEN DE GRADE REGIONAL CEINTURES et GANTS NOIRES 1^{er} (16 ans révolus) 2^{ème} DEGRE

DATE : Samedi 23 Février 2019.
LIEU : Gymnase Jules Verne 31830 Plaisance du Touch (à coté de la piscine municipale, Gymnase du collège de suite à l'entrée à droite se trouve le dojo).

HORAIRES : De 14h00 à 18h00

TARIF : 25 euros à régler par chèque avec la fiche d'inscription, libellé à l'ordre de la Ligue Occitanie (LOKMDA).

DATE LIMITE D'INSCRIPTION : 16 Février 2019

PROCEDURE D'INSCRIPTION : Adresser : la fiche d'inscription, le règlement par chèque à l'ordre de la Ligue Occitanie (LOKMDA), et la copie du passeport ou du diplôme de grade actuel à l'adresse suivante :

M. Filipe PEREIRA
Responsable aux Grades Ligue Occitanie
38 rue Jean Mermoz, 31830 Plaisance du Touch
Si question : fullboxing31@hotmail.fr

RENSEIGNEMENTS

NOM..... PRENOM.....
DATE DE NAISSANCE.....LIEU.....
ADRESSE.....
.....
TEL.....
E MAIL.....
NUMERO DE LICENCE.....
CLUB.....

CANDIDAT A L'EXAMEN DE GRADE DE : CEINTURE / GANTS NOIRE 1^{er} degré, 2^{ème} degré*

* Entourez la mention utile

DERNIER GRADE OBTENU.....DATE.....
DECERNE PARA.....

APPORTER :

- PASSEPORT / LICENCE à jour
- UNE CORDE A SAUTER, TENUE REGLEMENTAIRE DE LA DISCIPLINE
- UNE GRANDE ENVELOPPE A3 TIMBREE LIBELLEE A VOTRE ADRESSE

DATE : SIGNATURE :

Gant noir / Ceinture noire (1^{er} et 2nd degrés)

DEFINITION

Etre capable de boxer en anticipation provoquée et d'adapter son action technique et technico-tactique en fonction des situations proposées par son « adversaire » dans le style présenté. Maîtriser toute la réglementation de la discipline en matière d'arbitrage.

L'examen est organisé, au niveau ligue, par le responsable régional des grades et présidé par le Conseiller Technique de Ligue.

CONDITIONS PREALABLES

Pour être retenu candidat, il faut disposer des pré requis suivants :

- A partir de junior (16 ans)
- Avoir minimum deux années de licence
- Etre titulaire du gant bleu ou ceinture bleue depuis au moins 24 mois
- Avoir acquitté ses droits d'inscription (25 euros à l'ordre de la Ligue)

PROGRAMME D'EXAMEN

L'examen se décompose en 4 modules. Pour réussir un module il faut avoir la moyenne (*a minima*).

Module 1 : démontrer sa maîtrise des outils spécifiques

- Epreuve 1 : Etre Capable (EC) de réaliser un travail de corde à sauter avec changements de rythme (1 x2')
- Epreuve 2 : EC de réaliser un « shadow » avec les techniques complexes et enchaînées (sautées et tournées) (1x2')
- Epreuve 3 : EC de réaliser un travail au sac avec toutes techniques tournantes (1x2')

Module 2 : démontrer sa capacité à adapter son action par apport à la situation / **Travail à thème en opposition**

- Epreuve 4 : Etre Capable de diversifier son OD sur une attaque poings/pieds de 3 coups et riposter sur 3 coups (1x2')
- Epreuve 5 : Etre Capable de diversifier son OD sur une attaque pieds/poings de 3 coups et contre attaquer avant le 3^{ème} coup (1x2')
- Epreuve 6 : Etre Capable de diversifier son OO avec des attaques poings/pieds/poings de 6 coups et riposter de façon libre sur une attaque en poings/pieds de 2 coups après l'enchaînement (1x2')
- Epreuve 7 : Etre Capable de diversifier son OO avec des attaques pieds/poings/pieds de 6 coups et contrer sur une attaque en pieds/poings de 2 coups (1x2')

Module 3 : démonstration du niveau technico-tactique, boxer en anticipation provoquée / **Situation d'opposition (assaut). Avoir une bonne condition physique pendant les 3 rounds.**

- Epreuve 8 : EC de réaliser un round et développer une boxe de contre-attaque en provoquant des réactions chez un adversaire qui avance (1x2')
- Epreuve 9 : EC de réaliser un round et développer une boxe offensive en provoquant des réactions chez un adversaire qui recule et contre (1x2')
- Epreuve 10 : EC de réaliser un round en respectant les consignes tactiques changeantes du jury en temps réel (1x2')

Module 4 : maîtrise du règlement sportif d'arbitrage et de jugement du Kick boxing (selon style).

- Epreuve 11: EC de répondre au QCM de 15 questions

CONDITIONS D'OBTENTION

1^{er} degré

Pour réussir le gant noir ou la ceinture noire 1^{er} degré, il faut obtenir les quatre modules (avoir la moyenne) et avoir une note minimale de 10/20. Pour réussir chaque module il faut que le jury valide les critères de réussite de chaque épreuve.

2nd degré

Pour réussir le gant noir ou la ceinture noire 2^{ème} degré, il faut obtenir les quatre modules (avoir la moyenne) et avoir une note minimale de 16/20. Pour réussir chaque module il faut que le jury valide les critères de réussite de chaque épreuve.

VALIDATION AUTOMATIQUE DE MODULE

Les champions de France classe A ou assaut senior de Kick boxing valident de droit le module 3 du présent programme d'examen sur présentation du diplôme attestant du titre détenu dans la discipline (style). Ils obtiennent la note maximale.

Les titulaires du BJAN mention kick boxing valident de droit le module 4, sur présentation du diplôme. Ils obtiennent la note maximale.

DEROULEMENT DES EPREUVES

Le candidat se présente seul et/ou avec un partenaire imposé par le jury selon les épreuves. Un temps de récupération de 5 minutes minimum est prévu entre chaque module.

Les 3 rounds du module 3 se font en condition réelle de compétition amateur c'est-à-dire avec 1 minute de repos entre les rounds.

Source FFKMDA

Voir la réforme des grades <http://ffkmda.fr/nos-disciplines/les-grades/kick-boxing/documents/>