

CEINTURE NOIRE : CONFIRME / Examen régional (ligue)

Etre capable de maîtriser les aspects technico-tactiques. Boxer en anticipation provoquée et adapter son action technique et technico-tactique en fonction des situations proposées par son « adversaire ». Maîtriser toute la réglementation en matière d'arbitrage et de jugement

NOM		DATE	
PRENOM		LIEU	
LICENCE		CLUB	

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

MAITRISE DES OUTILS SPECIFIQUES	REALISATION	
EPREUVE 1	NON ACQUIS	ACQUIS
Etre capable de réaliser un travail de corde à sauter avec changements de rythme	0	1
EPREUVE 2	NON ACQUIS	ACQUIS
EC de réaliser un « shadow » avec les techniques complexes et enchainées (sautées et tournées)	0	1
EPREUVE 3	NON ACQUIS	ACQUIS
EC de réaliser un travail au sac avec toutes techniques tournantes	0	1
TOTAL (1)	/3	

Obtenir minimum 2/3 pour valider le module.

► Module 2. Démontrer sa capacité à adapter son action par rapport à la situation / Travail à thème en coopération / 8 points

TECHNIQUE	PRECISION / EXECUTION		VARIETE	
	NON ACQUIS	ACQUIS	NON ACQUIS	ACQUIS
1er ROUND				
Etre Capable de diversifier son OD sur une attaque poings/pieds de 3 coups et riposter sur 3 coups	0	1	0	1
2nd ROUND				
Etre Capable de diversifier son OD sur une attaque pieds/poings de 3 coups et contre attaquer avant le 3ème coup	0	1	0	1
3ème ROUND				
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	0	1	0	1
4ème ROUND				
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	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 du niveau technico-tactique, boxer en anticipation provoquée et évaluation de la condition physique (situation d'opposition à thème ou libre) / 6 points

TECHNICO-TACTIQUE	PRECISION / EXECUTION		VARIETE	
1er ROUND	NON ACQUIS	ACQUIS	NON ACQUIS	ACQUIS
EC de réaliser un round et développer une boxe de contre-attaque en provoquant des réactions chez un adversaire qui avance	0	1	0	1
2nd ROUND	NON ACQUIS	ACQUIS	NON ACQUIS	ACQUIS
EC de réaliser un round et développer une boxe offensive en provoquant des réactions chez un adversaire qui recule et contre	0	1	0	1
3ème ROUND	NON ACQUIS	ACQUIS	NON ACQUIS	ACQUIS
EC de réaliser un round en respectant les consignes tactiques changeantes du jury en temps réel	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 QCM /3 points

EC de connaître le règlement sportif d'arbitrage et de jugement: répondre au QCM de 15 questions

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* 1 ^{er} degré	REUSSITE* 2 nd degré	ECHEC* 1 ^{er} degré	ECHEC* 2 nd degré
---------------------	------------------------------------	------------------------------------	---------------------------------	---------------------------------

Nom, prénom et signatures des membres du jury

*Entourez la mention utile