

DEGRE ARGENT : EXPERT / Examen national

Être capable de démontrer un niveau d'expertise technico-tactique du K1 RULES-K1 RULES LIGHT et de maîtriser la réglementation fédérale des grades et des examens.

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 d'analyser les points forts et les points faibles d'un pratiquant, puis de proposer des pistes d'amélioration technico-tactique	0	1
EPREUVE 2	NON ACQUIS	ACQUIS
EC de réaliser un travail d'étirements spécifiques de fin de séance ayant pour but les assouplissements	0	1
EPREUVE 3	NON ACQUIS	ACQUIS
EC de réaliser une séquence de travail aux paos avec un partenaire	0	1
TOTAL (1)	/3	

Obtenir minimum 2/3 pour valider le module

► Module 2. Démonstration technique/ 8 points

TECHNIQUE	PRECISION / EXECUTION		VARIETE	
	NON ACQUIS	ACQUIS	NON ACQUIS	ACQUIS
1er ROUND				
EC de réaliser sur une attaque en poings libre : une riposte en genou/poing/pied/poing	0	1	0	1
2nd ROUND				
EC de réaliser sur attaque en pieds libre : une riposte en pied/poing/pied/genou	0	1	0	1
3ème ROUND				
EC de réaliser sur attaque libre : une riposte libre sur 6 coups	0	2	0	2
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 (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 à thème en utilisant des enchaînements et combinaisons genou/pieds/poings	0	1	0	1
2nd ROUND				
EC de réaliser un round à thème en utilisant des enchaînements et combinaisons pieds/poings/genou	0	1	0	1
3ème ROUND				
EC de réaliser un round libre en respectant une consigne du jury	0	1	0	1
SOUS TOTAL	/3		/3	
TOTAL (3)	/6			

Obtenir minimum 3/6 pour valider le module

► Module 4. Présentation des connaissances spécifiques /3 points

EC de présenter, à l'oral, sa maîtrise de la réglementation fédérale des grades et des examens.

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 et avoir minimum 16/20 minimum pour obtenir le grade

NOM/PRENOM :	REUSSITE*	ECHEC*
---------------------	-----------	--------

Nom, prénom et signatures des membres du jury

*Entourez la mention utile