

GANT DE BRONZE : EXPERT / Examen national

Être capable de démontrer un niveau de maîtrise technique et technico-tactique avancée du LOW KICK-KICK LIGHT et de connaître l'historique du Kick boxing.

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 musculation naturelle spécifique pour le haut du corps et les membres inférieurs	0	1
EPREUVE 2		
EC de réaliser un travail d'étirement spécifique pour l'échauffement	0	1
EPREUVE 3		
EC de réaliser un travail au sac en expliquant les techniques complexes utilisées	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	NON ACQUIS	ACQUIS	NON ACQUIS	ACQUIS
EC de démontrer des enchaînements complexes (techniques en sautant) poings/pieds/poings avec un partenaire en mouvement	0	1	0	1
2nd ROUND	NON ACQUIS	ACQUIS	NON ACQUIS	ACQUIS
EC de démontrer des enchaînements complexes (techniques en tournant) pieds/poings/pieds avec un partenaire en mouvement	0	1	0	1
3ème ROUND	NON ACQUIS	ACQUIS	NON ACQUIS	ACQUIS
EC de démontrer des enchaînements complexes libres de 6 coups minimum à haute vitesse avec un partenaire qui présente des cibles	0	1	0	1
4ème ROUND	NON ACQUIS	ACQUIS	NON ACQUIS	ACQUIS
EC de démontrer des enchainements techniques tirés au sort avec un partenaire qui présente des cibles	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, évaluation de la condition physique (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 une dominante défensive utilisant des techniques complexes sur un adversaire qui avance	0	1	0	1
2nd ROUND				
EC de réaliser un round avec une dominante offensive utilisant des techniques complexes sur un adversaire qui recule et contre	0	1	0	1
3ème ROUND				
EC de réaliser un round avec comme thématique les combinaisons sur attaques de l'adversaire	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 et de l'historique de la discipline

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