

CEINTURE BLEUE : CONFIRME / Examen régional (ligue)

Etre capable de maîtriser les aspects technico-tactiques. Réaliser toutes les formes de techniques offensives et les feintes et diversifier son organisation offensive en opposition. Connaître la réglementation en matière de compétition

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 à dominante offensive	0	1
EPREUVE 3	NON ACQUIS	ACQUIS
EC de réaliser un travail au sac à haute vitesse d'exécution	0	1
TOTAL (1)	/3	

Obtenir minimum 2/3 pour valider le module.

► **Module 2. Proposer une diversité de son organisation offensive (OO). Travail en coopération / 8 points**

TECHNIQUE	PRECISION / EXECUTION		VARIETE	
	NON ACQUIS	ACQUIS	NON ACQUIS	ACQUIS
1er ROUND				
Etre Capable de diversifier son OO avec des attaques en poings au corps et défendre (riposte) sur une attaque en poings	0	1	0	1
2nd ROUND				
Etre Capable de diversifier son OO avec des attaques en pieds au corps et défendre (riposte) sur une attaque en pieds	0	1	0	1
3ème ROUND				
Etre Capable de diversifier son OO avec des attaques en poings à la face et défendre (contre-attaque) sur une attaque poings	0	1	0	1
4ème ROUND				
Etre Capable de diversifier son OO avec des attaques en pieds à la face et défendre (contre-attaque) sur une attaque en pieds	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 étant précis (touche la cible).

VARIETE : le candidat utilise différentes techniques.

► Module 3. Démonstration des contenus technico-tactique 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 en utilisant des feintes pour toucher	0	1	0	1
2nd ROUND	NON ACQUIS	ACQUIS	NON ACQUIS	ACQUIS
EC de réaliser un round libre en réalisant des attaques sautées et tournées	0	1	0	1
3ème ROUND	NON ACQUIS	ACQUIS	NON ACQUIS	ACQUIS
EC de réaliser un round avec une dominante de techniques au corps à corps	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 des compétitions : 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