

GANT BLEU : 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	
1er ROUND	NON ACQUIS	ACQUIS	NON ACQUIS	ACQUIS
Être Capable de diversifier son OO avec des attaques en poings/pieds de 4 à 5 coups puis défendre sur une attaque poings et riposter	0	1	0	1
2nd ROUND	NON ACQUIS	ACQUIS	NON ACQUIS	ACQUIS
Être Capable de diversifier son OO avec des attaques en pieds/poings de 4 à 5 coups puis défendre sur une attaque pieds et riposter	0	1	0	1
3ème ROUND	NON ACQUIS	ACQUIS	NON ACQUIS	ACQUIS
Etre Capable de diversifier son OO avec des attaques en poings/pieds/poings de 4 à 5 coups et défendre (contre-attaque) sur une attaque poings/pieds	0	1	0	1
4ème ROUND	NON ACQUIS	ACQUIS	NON ACQUIS	ACQUIS
Etre Capable de diversifier son OO avec des attaques en pieds/poings/pieds de 4 à 5 coups et défendre (contre-attaque) sur une attaque de genou	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 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 de 5 coups minimum	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 (genou obligatoire)	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 assaut et combat : 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