

**DEGRE ARGENT : EXPERT / Examen national**

**Être capable de démontrer un niveau d'expertise technico-tactique du K1 STYLE-K1 STYLE 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      |
| <b>TOTAL (1)</b>                                                                                                                             | <b>/3</b>   |        |

**Obtenir minimum 2/3 pour valider le module**

► Module 2. Démonstration technique/ 8 points

| TECHNIQUE                                                                              | PRECISION / EXECUTION |        | VARIETE    |        |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------|------------|--------|
| 1er ROUND                                                                              | NON ACQUIS            | ACQUIS | NON ACQUIS | ACQUIS |
| EC de réaliser sur une attaque en poings libre : une riposte en genou/poing/pied/poing | 0                     | 1      | 0          | 1      |
| 2nd ROUND                                                                              | NON ACQUIS            | ACQUIS | NON ACQUIS | ACQUIS |
| EC de réaliser sur attaque en pieds libre : une riposte en pied/poing/pied/genou       | 0                     | 1      | 0          | 1      |
| 3ème ROUND                                                                             | NON ACQUIS            | ACQUIS | NON ACQUIS | ACQUIS |
| 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    |        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------|------------|--------|
| 1er ROUND                                                                                         | NON ACQUIS            | ACQUIS | NON ACQUIS | ACQUIS |
| EC de réaliser un round à thème en utilisant des enchaînements et combinaisons genou/pieds/poings | 0                     | 1      | 0          | 1      |
| 2nd ROUND                                                                                         | NON ACQUIS            | ACQUIS | NON ACQUIS | ACQUIS |
| EC de réaliser un round à thème en utilisant des enchaînements et combinaisons pieds/poings/genou | 0                     | 1      | 0          | 1      |
| 3ème ROUND                                                                                        | NON ACQUIS            | ACQUIS | NON ACQUIS | ACQUIS |
| 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.

|                  |    |
|------------------|----|
| <b>TOTAL (4)</b> | /3 |
|------------------|----|

Obtenir minimum 2/3 pour valider le module

► Bilan et décision

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| <b>TOTAL GENERAL (1+2+3+4)</b> | /20 |
|--------------------------------|-----|

Réussir les 4 modules et avoir minimum 16/20 minimum pour obtenir le grade

|                     |           |        |
|---------------------|-----------|--------|
| <b>NOM/PRENOM :</b> | REUSSITE* | ECHEC* |
|---------------------|-----------|--------|

Nom, prénom et signatures des membres du jury

\*Entourez la mention utile