

CEINTURE BLANCHE : NOVICE / Examen en club

Etre capable de réaliser les fondamentaux techniques : les parades, les techniques d'attaques simples rectilignes et circulaires et connaître le lexique spécifique des techniques utilisées

NOM		DATE	
PRENOM		LIEU	
LICENCE		CLUB	

► **Modules 1 et 2. Réalisation des contenus techniques (démonstration/coopération) / 8 points**

TECHNIQUE	PRECISION / EXECUTION		VARIETE	
	NON ACQUIS	ACQUIS	NON ACQUIS	ACQUIS
1er ROUND				
Etre capable de réaliser des parades + 1 riposte sur attaques rectilignes et/ou circulaires en poings	0	1	0	1
2nd ROUND				
EC de réaliser des parades + 1 riposte sur attaques rectilignes et/ou circulaires en pieds	0	1	0	1
3ème ROUND				
EC de réaliser des enchainements poings/pieds rectilignes ou circulaires	0	1	0	1
4ème ROUND				
EC de réaliser des enchainements pieds/poings rectilignes ou circulaires	0	1	0	1
SOUS TOTAL	/4		/4	
TOTAL (1)	/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. Réalisation des contenus 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 en utilisant des attaques simples rectilignes	0	1	0	1
2nd ROUND				
EC de réaliser un round en utilisant des attaques simples circulaires	0	1	0	1
3ème ROUND				
EC de réaliser un round en effectuant des parades simples sur des attaques à 1 coup	0	1	0	1
SOUS TOTAL	/3		/3	
TOTAL (2)	/6			

Obtenir minimum 3/6 pour valider le module.

► Module 4. Contenus théoriques (connaissances) et attitude /6 points

EC de définir des techniques utilisées et de respecter la tenue spécifique, l'horaire et le déroulement des épreuves

TOTAL (3)	/6
------------------	----

Obtenir minimum 3/6 pour valider le module.

► Bilan et décision

TOTAL GENERAL (1+2+3)	/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