

GANT VERT : INTERMEDIAIRE / Examen en club

Etre capable de réaliser les fondamentaux techniques : réaliser toutes les formes de techniques défensives et diversifier son organisation défensive en opposition. Savoir réaliser et enchaîner des techniques d'attaques variées et connaître le lexique des techniques défensives utilisées.

| | | | |
|---------|--|------|--|
| 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 corde à sauter | 0 | 1 |
| EPREUVE 2 | | |
| EC de réaliser un shadow à dominante défensive | 0 | 1 |
| EPREUVE 3 | | |
| EC de réaliser un travail au sac sans puissance | 0 | 1 |
| TOTAL (1) | /3 | |

Obtenir minimum 2/3 pour valider le module.

► Module 2. Proposer une diversité de son organisation défensive (OD). Utilisation de la riposte et de la contre-attaque (coopération) / 8 points

| TECHNIQUE | PRECISION / EXECUTION | | VARIETE | |
|--|-----------------------|--------|------------|--------|
| | NON ACQUIS | ACQUIS | NON ACQUIS | ACQUIS |
| 1er ROUND | | | | |
| Etre Capable de diversifier son OD sur une attaque en poings de 2 coups | 0 | 1 | 0 | 1 |
| 2nd ROUND | | | | |
| Etre Capable de diversifier son OD sur une attaque en pieds de 2 coups | 0 | 1 | 0 | 1 |
| 3ème ROUND | | | | |
| Etre Capable de diversifier son OD sur une attaque poings/pieds de 2 coups | 0 | 1 | 0 | 1 |
| 4ème ROUND | | | | |
| Etre Capable de diversifier son OD sur une attaque pieds/poings de 2 coups | 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 des enchaînements (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 enchaînements poings/pieds de 4 coups | 0 | 1 | 0 | 1 |
| 2nd ROUND | | | | |
| EC de réaliser un round avec enchaînement pieds/poings de 4 coups | 0 | 1 | 0 | 1 |
| 3ème ROUND | | | | |
| EC de réaliser un round libre en utilisant des techniques variées | 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 attitude /3 points

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

| | |
|------------------|----|
| 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