**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 règlementation 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’execution | 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 pieds/poings | 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 | 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 1er degré ou 16/20 minimum pour obtenir le 2nd degré.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOM/PRENOM :** | REUSSITE\* 1er degré | REUSSITE\* 2nd degré | ECHEC\* 1er degré | ECHEC\* 2nd degré |

**Nom, prénom et signatures des membres du jury**

*\*Entourez la mention utile*