**CEINTURE NOIRE : CONFIRME / Examen régional (ligue)**

**Etre capable de maîtriser les aspects technico-tactiques. Boxer en anticipation provoquée et adapter son action technique et technico-tactique en fonction des situations proposées par son « adversaire ». Maîtriser toute la règlementation en matière d’arbitrage et de jugement**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 » avec les techniques complexes et enchainées (sautées et tournées)  | 0 | 1 |
| EPREUVE 3 | NON ACQUIS | ACQUIS |
| EC de réaliser un travail au sac avec toutes techniques tournantes | 0 | 1 |
| **TOTAL (1)** | /3 |

Obtenir minimum 2/3 pour valider le module.

► Module 2. Démontrer sa capacité à adapter son action par rapport à la situation / Travail à thème en coopération / 8 points

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TECHNIQUE** | **PRECISION / EXECUTION** | **VARIETE** |
| 1er ROUND | NON ACQUIS | ACQUIS | NON ACQUIS | ACQUIS |
| Etre Capable de diversifier son OD sur une attaque poings/pieds de 3 coups et riposter sur 3 coups | 0 | 1 | 0 | 1 |
| 2nd ROUND | NON ACQUIS | ACQUIS | NON ACQUIS | ACQUIS |
| Etre Capable de diversifier son OD sur une attaque pieds/poings de 3 coups et contre attaquer avant le 3ème coup | 0 | 1 | 0 | 1 |
| 3ème ROUND | NON ACQUIS | ACQUIS | NON ACQUIS | ACQUIS |
| Etre Capable de diversifier son OO avec des attaques poings/pieds/poings de 6 coups et riposter de façon libre sur une attaque en poings/pieds de 2 coups après l’enchainement | 0 | 1 | 0 | 1 |
| 4ème ROUND | NON ACQUIS | ACQUIS | NON ACQUIS | ACQUIS |
| Etre Capable de diversifier son OO avec des attaques pieds/poings/pieds de 6 coups et contrer sur une attaque en 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 du niveau technico-tactique, boxer en anticipation provoquée 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 et développer une boxe de contre-attaque en provoquant des réactions chez un adversaire qui avance | 0 | 1 | 0 | 1 |
| 2nd ROUND | NON ACQUIS | ACQUIS | NON ACQUIS | ACQUIS |
| EC de réaliser un round et développer une boxe offensive en provoquant des réactions chez un adversaire qui recule et contre | 0 | 1 | 0 | 1 |
| 3ème ROUND | NON ACQUIS | ACQUIS | NON ACQUIS | ACQUIS |
| EC de réaliser un round en respectant les consignes tactiques changeantes du jury en temps réel | 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 sportif d’arbitrage et de jugement: 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*