

KICK-BOXING - PASSAGE DE GRADES PLUS DE 15 ANS

Nom..... Prénom..... Date de l'examen.....

Le pratiquant est évalué en fonction de la SPÉCIALITÉ SPORTIVE travaillée dans son club ou imposé par son enseignant: **LOW-KICK** ou **JAPAN-KICK (K-1-STYLE)**

ÉPREUVES COMBINÉES : Le **MÉLANGE DE SPÉCIALITÉS** est aussi envisageable (au candidat à voir cela avec son enseignant).

Bonification : Deux questions de connaissance avec un bonus de 5 pts au maximum - Note éliminatoire : 5/20 à une partie

Admis = 30 pts/60 – Mention « Assez-bien » = 36 pts, mention « Bien » = 45 pts, mention « T-bien » = 54 pts

Spécialité choisie :

Entourer le GRADE présenté

REPORT DE NOTES D'ÉPREUVES

	Ceinture	ÉPREUVE	NOTE	TOTAL
INITIATION	JAUNE	GESTUELLE : - DEUX TECHNIQUES AU CHOIX avec défense appropriée et variée (2 fois à vitesse normale et une fois au ralenti)	/20	Bonus connaissance /5 pts au maximum T : /60
		APPLICATION DES DEUX TECHNIQUES présentées dans l'épreuve de GESTUELLE (mise en place en attaque, défense/riposte ou attaque sur attaque). Situation d'enchaînement de 3 techniques ou actions au minimum.	/20	
		OPPOSITION : DEUX ROUNDS À THÈMES avec inversion des rôles à mi-round (voir FICHE D'ÉVALUATION DU SPARRING « KICK-BOXING »)	/20	
	ORANGE	GESTUELLE : - DEUX TECHNIQUES IMPOSÉES avec défense appropriée et variée (2 fois à vitesse normale et une fois au ralenti)	/20	Bonus connaissance /5 pts au maximum T : /60
		APPLICATION DES DEUX TECHNIQUES présentées dans l'épreuve de GESTUELLE (mise en place en attaque, défense/riposte ou attaque sur attaque). Situation d'enchaînement de 3 techniques ou actions au minimum.	/20	
		OPPOSITION : DEUX ROUNDS À THÈMES avec inversion des rôles à mi-round (voir FICHE D'ÉVALUATION DU SPARRING « KICK-BOXING »)	/20	
PERFECTIONNEMENT	VERTE	GESTUELLE : - TROIS TECHNIQUES TIRÉES AU SORT avec défense appropriée et variée (2 fois à vitesse normale et une fois au ralenti)	/20	Bonus connaissance /5 pts au maximum T : /60
		APPLICATION DES DEUX TECHNIQUES présentées dans l'épreuve de GESTUELLE (mise en place en attaque, défense/riposte ou attaque sur attaque). Situation d'enchaînement de 3 techniques ou actions au minimum.	/20	
		OPPOSITION : DEUX ROUNDS À THÈMES avec inversion des rôles à mi-round (voir FICHE D'ÉVALUATION DU SPARRING « KICK-BOXING ») + UN ROUND LIBRE selon la discipline choisie (4 ou 6 armes)	/20	
	BLEUE	GESTUELLE : - TROIS TECHNIQUES TIRÉES AU SORT avec défense appropriée et variée (2 fois à vitesse normale et une fois au ralenti)	/20	Bonus connaissance /5 pts au maximum T : /60
		APPLICATION DES TROIS TECHNIQUES présentées dans l'épreuve de GESTUELLE (mise en place en attaque, défense/riposte ou attaque sur attaque). Situation d'enchaînement de 3 techniques ou actions au minimum.	/20	
		OPPOSITION : DEUX ROUNDS À THÈMES avec inversion des rôles à mi-round (voir FICHE D'ÉVALUATION DU SPARRING « KICK-BOXING ») + UN ROUND LIBRE selon la discipline choisie (4 ou 6 armes)	/20	
QUALIFICATION	MARRON	GESTUELLE : - QUATRE TECHNIQUES TIRÉES AU SORT avec défense appropriée et variée (2 fois à vitesse normale et une fois au ralenti)	/20	Bonus connaissance /5 pts au maximum T : /60
		APPLICATION DES QUATRE TECHNIQUES présentées dans l'épreuve de GESTUELLE (mise en place en attaque, défense/riposte ou attaque sur attaque). Situation d'enchaînement de 3 techniques ou actions au minimum.	/20	
		OPPOSITION : DEUX ROUNDS À THÈMES avec inversion des rôles à mi-round (voir FICHE D'ÉVALUATION DU SPARRING « KICK-BOXING ») + DEUX ROUND LIBRES selon la discipline choisie (4 ou 6 armes)	/20	

Admis = 30 à 35 pts/60

- mention « Assez-bien » = 36 à 44 pts/60
- mention « Bien » = 45 à 53 pts/60
- mention « Très-bien » = 54 pts/60