

KICK-BOXING - PASSAGE DE GRADES PLUS DE 15 ANS

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

GRADE DEJA ACQUIS : rayer la case correspondante

X

GRADE PRÉSENTÉ : entourer la case correspondante

O

Résultat par rubrique : entourer le chiffre

Stade	Ceinture	D°	Mini	Compétences attendues et thèmes d'opposition	Critères d'observation		
					Reprise 1	Reprise 2	
INITIATION	JAUNE	1°	10	ATTAQUER (4 ARMES) « J'attaque des cibles adverses et je protège mes propres cibles »	CONTRÔLE TOUCHES 0 0,5 1	CONTRÔLE TOUCHES 0 0,5 1	T /20
		2°	13	R1 : Attaquer en pieds-poings avec initiative face à un adversaire qui ne boxe qu'en POINGS (2'30 : inversion des rôles à 1'15, temps mort de 30'')	MOBILITÉ 0 0,5 1	MOBILITÉ 0 0,5 1	
		3°	16	R2 : Attaquer en pieds-poings avec initiative face à un adversaire qui ne boxe qu'en PIEDS (2'30 : inversion des rôles à 1'15, temps mort de 30'')	VARIÉTÉ ARMES ET LIGNES 0 1 2	VARIÉTÉ ARMES ET LIGNES 0 1 2	
	ORANGE	1°	10	DÉFENDRE & RIPOSTER (4 ARMES) « Je défends mes propres cibles puis je contre-attaque »	QUALITÉ DES TECH. JAMBES (ARMÉ, DESSIN, DISTANCE,EQUILIBRE) 0 1 1,5 2 3	QUALITÉ DES TECH. JAMBES (ARMÉ, DESSIN, DISTANCE,EQUILIBRE) 0 1 1,5 2 3	T /20
		2°	13	R1 : Défendre et riposter en pieds-poings face à un adversaire ayant l'initiative et boxant qu'en POINGS (2'30 : inversion des rôles à 1'15, temps mort de 30'')	QUALITÉ DÉFENSE ET GARDE 0 1 1,5 2 3	QUALITÉ DÉFENSE ET GARDE 0 1 1,5 2 3	
		3°	16	R2 : Défendre et riposter en pieds-poings face à un adversaire ayant l'initiative et boxant qu'en PIEDS (2'30 : inversion des rôles à 1'15, temps mort de 30'')	VARIÉTÉ RIPOSTES (ARMES ET LIGNES) 0 1 1,5 2 3	VARIÉTÉ RIPOSTES (ARMES ET LIGNES) 0 1 1,5 2 3	
PERFECTIONNEMENT	VERTE	1°	10	DÉCALER & RIPOSTER (6 ARMES) « Je sors de l'axe d'attaque adverse puis je riposte »	CONTRÔLE TOUCHES 0 0,5 1	CONTRÔLE TOUCHES 0 0,5 1	T /20
		2°	13	R1 : Effectuer des pas de côté et riposter en pieds-poings face à un adversaire ayant l'initiative et boxant qu'en POINGS (2'30 : inversion des rôles à 1'15, temps mort de 30'')	MOBILITÉ & QUALITÉ DEFENSE 0 0,5 1	MOBILITÉ & QUALITÉ DEFENSE 0 0,5 1	
		3°	16	R2 : Effectuer des pas de côté et riposter en pieds-poings face à un adversaire ayant l'initiative et boxant qu'en PIEDS (2'30 : inversion des rôles à 1'15, temps mort de 30'')	QUALITÉ DES TECH. JAMBES (ARMÉ, DESSIN, DISTANCE,EQUILIBRE) 0 1 2	QUALITÉ DES TECH. JAMBES (ARMÉ, DESSIN, DISTANCE,EQUILIBRE) 0 1 2	
	BLEUE	1°	10	STOPPER & CONTRER (6 ARMES) « 1/ Je stoppe l'avancée adverse 2/ J'attaque dans l'attaque adverse »	QUALITÉ DÉCALAGES 0 1 1,5 2 3	QUALITÉ DÉCALAGES 0 1 1,5 2 3	T /20
		2°	13	R1 : Effectuer des coups d'arrêt et des contres puis enchaîner face à un adversaire ayant l'initiative et boxant qu'en POINGS (2'30 : inversion des rôles à 1'15, temps mort de 30'')	VARIÉTÉ & PERTINENCE DES RIPOSTES (ARMES ET LIGNES) 0 1 1,5 2 3	VARIÉTÉ & PERTINENCE DES RIPOSTES (ARMES ET LIGNES) 0 1 1,5 2 3	
		3°	16	R2 : Effectuer des coups d'arrêt et des contres puis enchaîner face à un adversaire ayant l'initiative et boxant qu'en PIEDS (2'30 : inversion des rôles à 1'15, temps mort de 30'')	CONTRÔLE TOUCHES 0 0,5 1	CONTRÔLE TOUCHES 0 0,5 1	
QUALIFICATION	MARRON	1°	10	MANŒUVRER (6 ARMES) « 1/ J'attaque des cibles adverses par le biais de manœuvres 2/ J'utilise le comportement adverse »	MOBILITÉ & QUALITÉ DEFENSE 0 0,5 1	MOBILITÉ & QUALITÉ DEFENSE 0 0,5 1	T /20
		2°	13	R1 : Attaquer par des manœuvres (initiative de l'action) face à un adversaire qui ne boxe qu'en POINGS (2'30 : inversion des rôles à 1'15, temps mort de 30'')	QUALITÉ DES TECH. JAMBES (ARMÉ, DESSIN, DISTANCE,EQUILIBRE) 0 1 2	QUALITÉ DES TECH. JAMBES (ARMÉ, DESSIN, DISTANCE,EQUILIBRE) 0 1 2	
		3°	16	R2 : Attaquer par des manœuvres (initiative de l'action) face à un adversaire qui ne boxe qu'en PIEDS (2'30 : inversion des rôles à 1'15, temps mort de 30'')	VARIÉTÉ & PERTINENCE DES MANŒUVRES (ADAPTATION, ARMES ET LIGNES) 0 1 1,5 2 3	VARIÉTÉ & PERTINENCE DES MANŒUVRES (ADAPTATION, ARMES ET LIGNES) 0 1 1,5 2 3	