GRAPPLING- ÉVALUATION DES COMPÉTENCES TECHNIQUES

Nom Date de l'examen

GRADE DEJA ACQUIS: rayer la case correspondante GRADE PRÉSENTÉ: entourer la case correspondante 0 Résultat par rubrique : entourer le chiffre Compétences attendues et thèmes Critères d'observation Stade Mini Ceinture R1 - DEBOUT d'opposition R 2 -SOL CONTRÔLE DES TECHNIQUES CONTRÔLE DES TECHNIQUES Je porte des attaques 0 1 0 1 et je me défends 10 10 MOBILITÉ MOBILITÉ R1 - DEBOUT : Enchaîner des techniques de 0 1 0 1 hanches, d'épaule et de crochetage avec initiative face à un adversaire qui défend et ne travaille qu'en techniques de hanche VARIÉTÉ DES TECHNIQUES VARIÉTÉ DES TECHNIQUES 0 1 2 0 1 2 **JAUNE** 2° 13 (2'30: inversion des rôles à 1'15, temps **QUALITÉ DES TECHNIQUES QUALITÉ DES TECHNIQUES** mort de 30") (SAISIE, CONTRÔLE, ACTIONS DE (SAISIE, CONTRÔLE, ACTIONS DE DÉSÉQUILIBRE) MAINTIEN) R2 - SOL: Enchaîner des immobilisations 0 1 1,5 2 3 0 1 1,5 2 3 toutes les trois secondes avec initiative face 3° 15 **/20** à un adversaire qui défend (2'30 : inversion QUALITÉ DÉFENSE QUALITÉ DÉFENSE des rôles à 1'15, temps mort de 30") 0 1 1,5 2 3 0 1 1,5 2 3 CONTRÔLE DES TECHNIQUES CONTRÔLE DES TECHNIQUES 0 1 0 1 10 10 Je défends MOBILITÉ MOBILITÉ puis je riposte 0 1 0 1 **QUALITÉ DES TECHNIQUES QUALITÉ DES TECHNIQUES** R1 - DEBOUT : Défendre et riposter face à (SAISIE, CONTRÔLE, ACTIONS DE (SAISIE, CONTRÔLE, ACTIONS DE un adversaire ayant l'initiative (2'30 : inversion des rôles à 1'15, temps mort de 30") **2**° **ORANGE** 13 DÉSÉQUILIBRE) MAINTIEN) 0 1 2 0 1 2 R2 - SOL: Défendre et riposter face à un **QUALITÉ DÉFENSE QUALITÉ DÉFENSE** adversaire ayant l'initiative (2'30 : inversion 0 1 1,5 2 3 0 1 1,5 2 3 des rôles à 1'15, temps mort de 30") 3° 15 **/20 VARIÉTÉ RIPOSTES VARIÉTÉ RIPOSTES** 0 1 1,5 2 3 0 1 1,5 2 3 CONTRÖLE DES TECHNIQUES CONTRÖLE DES TECHNIQUES 10 Je me dérobe 10 **MOBILITÉ & QUALITÉ DEFENSE MOBILITÉ & QUALITÉ DEFENSE** puis je riposte ERFECTIONNEMENT 0 1 0 1 R1: Effectuer des dérobements et riposter **QUALITÉ DES TECHNIQUES QUALITÉ DES TECHNIQUES** face à un adversaire ayant l'initiative (2'30 : (SAISIE, CONTRÔLE, ACTIONS DE (SAISIE, CONTRÔLE, ACTIONS DE 2° inversion des rôles à 1'15, temps mort de **VERTE** 13 DÉSÉQUILIBRE) MAINTIEN) 30") 0 1 2 0 1 2 R2: Effectuer des dérobements et riposter QUALITÉ DES DÉROBEMENTS QUALITÉ DES DÉROBEMENTS Т face à un adversaire ayant l'initiative (2'30 : 0 1 1,5 2 3 0 1 1,5 2 3 inversion des rôles à 1'15, temps mort de 3° 2015 VARIÉTÉ & PERTINENCE VARIÉTÉ & PERTINENCE 30") **DES RIPOSTES DES RIPOSTES** 0 1 1.5 2 3 0 1 1,5 2 3 CONTRÔLE DES TECHNIQUES CONTRÔLE DES TECHNIQUES 0 1 0 1 10 10 1/ Je place des contre-prises **MOBILITÉ & QUALITÉ DEFENSE MOBILITÉ & QUALITÉ DEFENSE** 2/ J'attaque dans l'attaque adverse 0 1 0 1 QUALITÉ DES TECHNIQUES (SAISIE, CONTRÔLE, ACTIONS DE QUALITÉ DES TECHNIQUES (SAISIE, CONTRÔLE, ACTIONS DE R1 : Effectuer des contres-prises ou « contres » face à un adversaire ayant l'initiative (2'30 : inversion des rôles à 1'15, **2**° 13 DÉSÉQUILIBRE) MAINTIEN) **BLEUE** 0 1 2 0 1 2 temps mort de 30") VARIÉTÉ & PERTINENCE DES **VARIÉTÉ & PERTINENCE DES** R2 : Effectuer des contres-prises ou « contres » face à un adversaire ayant l'initiative (2'30 : inversion des rôles à 1'15, ANTICIPATIONS (CONTRE-PRISES ET « CONTRES) **ANTICIPATIONS (CONTRE-PRISES** ET « CONTRES) **/20** 0 1 1,5 2 3 0 1 1,5 2 3 3° 15 temps mort de 30") **SUIVIS & LIAISONS SUIVIS & LIAISONS** APRES L' ANTICIPATION 0 1 1,5 2 3 APRES L' ANTICIPATION
0 1 1,5 2 3
CONTRÔLE DES TECHNIQUES CONTRÔLE DES TECHNIQUES 0 1 0 1 QUALIFICATION 10 10 1/ J'attaque par le biais de manœuvres **MOBILITÉ & QUALITÉ DEFENSE MOBILITÉ & QUALITÉ DEFENSE** 2/ J'utilise le comportement adverse 0 1 0 1 R1: Attaquer par des manœuvres (initiative **QUALITÉ DES TECHNIQUES** QUALITÉ DES TECH. JAMBES de l'action) face à un adversaire qui travaille (SAISIE, CONTRÔLE, ACTIONS DE (ARMÉ, DESSIN, DIS-**2**° 13 librement (2'30 : inversion des rôles à 1'15, DÉSÉQUILIBRE) TANCÉ, EQUILIBRE) **MARRON** 0 1 2 0 1 2 temps mort de 30") **VARIÉTÉ & PERTINENCE DES VARIÉTÉ & PERTINENCE DES** R2: Attaquer par des manœuvres (initiative de Т MANOEUVRES (ADAPTATION) 0 1 1,5 2 3 MANOEUVRES (ADAPTATION) 0 1 1,5 2 3 l'action) face à un adversaire qui travaille /20librement (2'30 : inversion des rôles à 1'15. 3° 15 temps mort de 30") SUIVIS & LIAISONS SUIVIS & LIAISONS

APRES MANOEUVRES

0 1 1,5 2 3

APRES MANOEUVRES

0 1 1,5 2 3