

GRAPPLING- ÉVALUATION DES COMPÉTENCES TECHNIQUES

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 | | |
|------------------|----------|----|------|--|--|--|------------------------|
| | | | | | R1 - DEBOUT | R2 - SOL | |
| INITIATION | JAUNE | 1° | 10 | Je porte des attaques et je me défends R1 - DEBOUT : Enchaîner des techniques de hanches, d'épaule et de crochetage avec initiative face à un adversaire qui défend et ne travaille qu'en techniques de hanche (2'30 : inversion des rôles à 1'15, temps mort de 30'') R2 - SOL : Enchaîner des immobilisations toutes les trois secondes avec initiative face à un adversaire qui défend (2'30 : inversion des rôles à 1'15, temps mort de 30'') | CONTRÔLE DES TECHNIQUES 0 1 ----- MOBILITÉ 0 1 ----- VARIÉTÉ DES TECHNIQUES 0 1 2 ----- QUALITÉ DES TECHNIQUES (SAISIE, CONTRÔLE, ACTIONS DE DÉSÉQUILIBRE) 0 1 1,5 2 3 ----- QUALITÉ DÉFENSE 0 1 1,5 2 3 | CONTRÔLE DES TECHNIQUES 0 1 ----- MOBILITÉ 0 1 ----- VARIÉTÉ DES TECHNIQUES 0 1 2 ----- QUALITÉ DES TECHNIQUES (SAISIE, CONTRÔLE, ACTIONS DE MAINTIEN) 0 1 1,5 2 3 ----- QUALITÉ DÉFENSE 0 1 1,5 2 3 | T /20 |
| | | 2° | 13 | | | | |
| | | 3° | 15 | | | | |
| | ORANGE | 1° | 10 | Je défends puis je riposte R1 - DEBOUT : Défendre et riposter face à un adversaire ayant l'initiative (2'30 : inversion des rôles à 1'15, temps mort de 30'') R2 - SOL : Défendre et riposter face à un adversaire ayant l'initiative (2'30 : inversion des rôles à 1'15, temps mort de 30'') | CONTRÔLE DES TECHNIQUES 0 1 ----- MOBILITÉ 0 1 ----- QUALITÉ DES TECHNIQUES (SAISIE, CONTRÔLE, ACTIONS DE DÉSÉQUILIBRE) 0 1 2 ----- QUALITÉ DÉFENSE 0 1 1,5 2 3 ----- VARIÉTÉ RIPOSTES 0 1 1,5 2 3 | CONTRÔLE DES TECHNIQUES 0 1 ----- MOBILITÉ 0 1 ----- QUALITÉ DES TECHNIQUES (SAISIE, CONTRÔLE, ACTIONS DE MAINTIEN) 0 1 2 ----- QUALITÉ DÉFENSE 0 1 1,5 2 3 ----- VARIÉTÉ RIPOSTES 0 1 1,5 2 3 | T /20 |
| | | 2° | 13 | | | | |
| | | 3° | 15 | | | | |
| PERFECTIONNEMENT | VERTE | 1° | 10 | Je me dérobe puis je riposte R1 : Effectuer des dérochements et riposter face à un adversaire ayant l'initiative (2'30 : inversion des rôles à 1'15, temps mort de 30'') R2 : Effectuer des dérochements et riposter face à un adversaire ayant l'initiative (2'30 : inversion des rôles à 1'15, temps mort de 30'') | CONTRÔLE DES TECHNIQUES 0 1 ----- MOBILITÉ & QUALITÉ DEFENSE 0 1 ----- QUALITÉ DES TECHNIQUES (SAISIE, CONTRÔLE, ACTIONS DE DÉSÉQUILIBRE) 0 1 2 ----- QUALITÉ DES DÉROBEMENTS 0 1 1,5 2 3 ----- VARIÉTÉ & PERTINENCE DES RIPOSTES 0 1 1,5 2 3 | CONTRÔLE DES TECHNIQUES 0 1 ----- MOBILITÉ & QUALITÉ DEFENSE 0 1 ----- QUALITÉ DES TECHNIQUES (SAISIE, CONTRÔLE, ACTIONS DE MAINTIEN) 0 1 2 ----- QUALITÉ DES DÉROBEMENTS 0 1 1,5 2 3 ----- VARIÉTÉ & PERTINENCE DES RIPOSTES 0 1 1,5 2 3 | T /20 |
| | | 2° | 13 | | | | |
| | | 3° | 15 | | | | |
| | BLEUE | 1° | 10 | 1/ Je place des contre-prises 2/ J'attaque dans l'attaque adverse R1 : Effectuer des contre-prises ou « contres » face à un adversaire ayant l'initiative (2'30 : inversion des rôles à 1'15, temps mort de 30'') R2 : Effectuer des contre-prises ou « contres » face à un adversaire ayant l'initiative (2'30 : inversion des rôles à 1'15, temps mort de 30'') | CONTRÔLE DES TECHNIQUES 0 1 ----- MOBILITÉ & QUALITÉ DEFENSE 0 1 ----- QUALITÉ DES TECHNIQUES (SAISIE, CONTRÔLE, ACTIONS DE DÉSÉQUILIBRE) 0 1 2 ----- VARIÉTÉ & PERTINENCE DES ANTICIPATIONS (CONTRE-PRISES ET « CONTRES ») 0 1 1,5 2 3 ----- SUIVIS & LIAISONS APRES L' ANTICIPATION 0 1 1,5 2 3 | CONTRÔLE DES TECHNIQUES 0 1 ----- MOBILITÉ & QUALITÉ DEFENSE 0 1 ----- QUALITÉ DES TECHNIQUES (SAISIE, CONTRÔLE, ACTIONS DE MAINTIEN) 0 1 2 ----- VARIÉTÉ & PERTINENCE DES ANTICIPATIONS (CONTRE-PRISES ET « CONTRES ») 0 1 1,5 2 3 ----- SUIVIS & LIAISONS APRES L' ANTICIPATION 0 1 1,5 2 3 | T /20 |
| | | 2° | 13 | | | | |
| | | 3° | 15 | | | | |
| QUALIFICATION | MARRON | 1° | 10 | 1/ J'attaque par le biais de manœuvres 2/ J'utilise le comportement adverse R1 : Attaquer par des manœuvres (initiative de l'action) face à un adversaire qui travaille librement (2'30 : inversion des rôles à 1'15, temps mort de 30'') R2 : Attaquer par des manœuvres (initiative de l'action) face à un adversaire qui travaille librement (2'30 : inversion des rôles à 1'15, temps mort de 30'') | CONTRÔLE DES TECHNIQUES 0 1 ----- MOBILITÉ & QUALITÉ DEFENSE 0 1 ----- QUALITÉ DES TECHNIQUES (SAISIE, CONTRÔLE, ACTIONS DE DÉSÉQUILIBRE) 0 1 2 ----- VARIÉTÉ & PERTINENCE DES MANOEUVRES (ADAPTATION) 0 1 1,5 2 3 ----- SUIVIS & LIAISONS APRES MANOEUVRES 0 1 1,5 2 3 | CONTRÔLE DES TECHNIQUES 0 1 ----- MOBILITÉ & QUALITÉ DEFENSE 0 1 ----- QUALITÉ DES TECH. JAMBES (ARMÉ, DESSIN, DISTANCE, EQUILIBRE) 0 1 2 ----- VARIÉTÉ & PERTINENCE DES MANOEUVRES (ADAPTATION) 0 1 1,5 2 3 ----- SUIVIS & LIAISONS APRES MANOEUVRES 0 1 1,5 2 3 | T /20 |
| | | 2° | 13 | | | | |
| | | 3° | 15 | | | | |