



Fiche de passage de grade technique

Ceinture NOIRE 1^{er} Degré – BOXE LIBRE



DATE le / /

NOM DU PRATIQUANT :

Né(e) le

ADMIS

NON ADMIS

Ceinture(s) Noire(s) déjà obtenue (discipline(s) et grade(s)) : Depuis le
..... Depuis le

Nom et adresse du Club

Note minimum pour admission 132 / 165

TRAVAIL DEMANDE	OBSERVATION	NOTE
ROULADE AVANT & ARRIERE		/2
CHUTE AVANT ARRIERE & LATERALE		/3
SHADOW-BOXING (boxer dans le vide) durant 2min → maîtrise du polygone de sustentation, respect du transfert de poids, passage d'épaule ou hanche sur les frappes.		/10
10 NEUTRALISATIONS D'ATTAQUES → Blocage, chassé, saisie sur attaques hautes ou basses		/10
15 FRAPPES AVEC SEGMENTS HAUTS DONT 5 AVEC COUDES → Mains fermées/ouvertes, avant-bras, tête, coude, poignet etc.		/15
15 FRAPPES AVEC LES SEGMENTS BAS DONT 5 AVEC GENOUX → Pieds, tibias, genoux etc.		/15
10 PROJECTIONS		/10
10 IMMOBILISATIONS (ou contrôles) AU SOL		/10

10 ENCHAINEMENTS PERCUSSIONS (combinaison avec au moins une frappe pied et une frappe poing et avec des changements de niveau)		/10
10 ENCHAINEMENTS PERCUSSION suivie d'1 PROJECTION (ou emmenée au sol)		/10
10 ENCHAINEMENTS PROJECTION (ou emmenée au sol) suivie d'1 SOUMISSION		/10
10 POINTS VITAUX		/10
2 ASSAUT A THEME de 1 minutes par thématique → 2 thématiques au choix de l'examineur		/10
<ul style="list-style-type: none"> - Cadrer son adversaire avec segments haut et bas - Garder le centre - Sortir d'un coin - Boxer en attaquant - Boxer en contre attaquant - Boxer en reculant 		/10
1 ASSAUT BOXE PERCUSSION DEBOUT (clinch autorisé) de 2 Minutes		/10
1 ASSAUT LUTTE AU SOL de 2 Minutes		/10
1 ASSAUT BOXE LIBRE de 3 minutes		/10
Connaissance de l'école / toutes les questions du listing (ELIMINATOIRE)		
<p>Le nom du fondateur ?</p> <p>En quelle année fut créée la Boxe Libre ?</p> <p>Nommés les 3 disciplines racines de l'école ?</p> <p>Les nombres de ceintures en Boxe Libre et leurs couleurs ?</p> <p>Le noms et spécificités des différentes rencontre sportives en boxe libre ?</p> <p>Le salut debout & au sol ?</p>		

TOTAL :

NOM DE L'ANIMATEUR OU L'INSTRUCTEUR FEDERAL SUIVIE DE SA SIGNATURE