



Fiche de passage de grade technique

Ceinture NOIRE 3^{ème} 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 188 / 235

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
SHADOW-BOXING SUR UN SAC DE BOXE AU SOL durant 1min → maîtrise les contrôles et transition, les frappes et les attitudes pour verrouiller les clés.		/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
ETRE CAPABLE DE SORTIR D'UNE SAISI NON VEROUILLÉ <ul style="list-style-type: none"> - Guillotine - Juji gatamé - Saisie en ceinture arrière - Saisie de la jambe lors d'un coup de pied circulaire 		/5 /5 /5 /5
10 POINTS VITAUX		/10
6 ASSAUT A THEME de 1 minutes par thématique → 6 thématiques au choix de l'examineur <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 /10 /10 /10 /10 /10
1 ASSAUT LUTTE AU SOL de 2 Minutes		/10
1 ASSAUT BOXE LIBRE de 2 minutes		/10
FRAPPER AVEC PRECISION <ul style="list-style-type: none"> - avec les kento de la main - avec le bol du pied 		/10
Connaissance de l'école / toutes les questions du listing (ELIMINATOIRE)		
Le nom du fondateur ? En quelle année fut créée la Boxe Libre ? Nommés les 3 disciplines racines de l'école ? Les nombres de ceintures en Boxe Libre et leurs couleurs ? Le noms et spécificités des différentes rencontre sportives en boxe libre ? Le salut debout & au sol ?		

TOTAL :

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