



# CEINTURE NOIRE : 3<sup>ème</sup> Degré

## VOIE TECHNIQUE

Date et lieu : Le	à
NOM :	Prénom
Adresse :	
CLUB :	

1<sup>er</sup> passage

2<sup>ème</sup> passage

3<sup>ème</sup> passage

### Conditions Physiques sans temps de repos - CODE : CP

Saut à la Corde : ..... 1' (**3 erreurs maxi ! 4<sup>ème</sup> ELIMINATOIRE**)

Flexions sur les bras : ..... 50 fois ↗ (**IDEM**)

Abdominaux : ..... 50 fois ↗ (**IDEM**)

**NOTE :**            0            1            2            3            ----- Admission : OUI / NON

### Règlement d'Arbitrage - CODE : RA

Boxe Américaine : Full / Light ou semi contact

**NOTE :**            0            1            2            ----- Admission : OUI / NON

### Epreuves au Sac - CODE : ES

(Le travail au sac doit être rapide et varié)

Techniques de pieds : ....1'

Techniques de poings : ....2'

Repos : ....30''

Techniques Pieds/Poings : ....2'

(Inclure quatre techniques sautées : Face, Latérale, Arrière)

**NOTE :**            0            1            2            3            ----- Admission : OUI / NON

### Démonstration Shadow 1' - CODE : DS

Démonstration: Différentes techniques Boxe Américaine (Pieds/Poings/esquives/Parades etc.)

**NOTE :**            0            1            2            ----- Admission : OUI / NON

## Travaux aux Plaques - CODE : TP

Présentation personnelle du travail aux plaques (explication de la tenue des plaques)

Etudes des poings, avec esquives et remises :

30'' de préparation puis 3 fois rapidement

Etudes des poings et des pieds, avec esquives et remises :

30'' de préparation puis 3 fois rapidement

Etudes spécifiques des techniques de Light Contact :

*(Le jury peut proposer une ou deux techniques à placer dans un enchaînement)*

(Les techniques doivent être différentes, les techniques de jambes : Directes ou indirectes)

(Le candidat doit faire son enchaînement trois fois rapidement)

**NOTE :**            0            1            2            3            ----- Admission : OUI / NON

## Travail de Techniques Simultanées - CODE : TTS

(Effet miroir)

Présentation personnelle d'une combinaison de techniques spécifiques avec remises du partenaire

Techniques de Boxe Américaines + balayages

Techniques de Boxe Américaines

**NOTE :**            0            1            2            3            ----- Admission : OUI / NON

## Combats Techniques : CODE : CT

Combat Boxe Américaine + Balayage : ... 1'

Combat aux poings : ..... 1'

**NOTE :**            0            1            2            3            4 ----- Admission : OUI / NON

## **- RESULTATS - Au moins 5 UV / 7 obligatoires**

Barrer les UV refusés, entourer les validés ; **CODES : CP ES DS TP TTS CT RA**



Moyenne requise : **12**

**NOTE :**            **/20**

Admission finale au grade supérieur : ----- OUI / NON  
Représentants du Jury : Noms et signatures

