

Ceinture Bleue

(Accès à la ceinture bleue)

NOM et PRENOM : **CLUB :**

Grade précédent et date d'obtention : **Date de l'examen :**

Légende : A = Acquis - NA = Non Acquis - V = Validé - NV = Non Validé

SAMBO SPORTIF

Techniques debout

Projections	Note	Observations
Planchette russe	A / NA	
Grand fauchage intérieur d'une jambe	A / NA	
Arraché contrôle des deux jambes	A / NA	
Ramassement avant contrôle cheville	A / NA	
Technique imposée (choisie par l'examinateur)	A / NA	
Technique imposée (choisie par l'examinateur)	A / NA	

Techniques au sol

Liaisons sol / sol	Note	Observations
Passage de garde au sol + immobilisation	A / NA	
Sur le dos, déséquilibre de l'adversaire debout + clé de jambe	A / NA	
Passage dans le dos du défenseur depuis une position assise	A / NA	
Passage dans le dos du déf. depuis position inférieure, dos au sol	A / NA	

Immobilisations

Sorties d'immobilisations et finalisation	Note	Observations
Sortie d'immobilisation latéro-costale + clé	A / NA	
Sortie d'immobilisation latéro-sternale + clé	A / NA	
Sortie d'immobilisation à cheval + clé	A / NA	

Spécificités SAMBO COMBAT

Prises de soumissions - à partir de Cadet -

Etranglements	Note	Observations
Etranglement avec kurka en position inférieure	A / NA	
Etranglement avec kurka dans le dos du défenseur	A / NA	
Etranglement sans kurka dans le dos du défenseur	A / NA	

Liaisons percussions / percussions

Enchaînements de percussions	Note	Observations
Enchaînement de frappes comprenant : 3 coups de poings et 2 coups de pieds	A / NA	
Enchaînement de frappes comprenant : 3 coups de poings et 1 coups de pied retourné circulaire	A / NA	
Enchaînement de frappes comprenant : 2 coups de poings et 1 coups de genou	A / NA	

Liaison percussions / projections

Enchaînements des percussions et des projections	Note	Observations
Enchaînement de percussions* + ramassement de jambe(s)	A / NA	
Enchaînement de percussions* + hanché	A / NA	
Enchaînement de percussions* + fauchage	A / NA	

* Enchaînement de 2 frappes minimum.

Spécificités SAMBO DEFENSE

Défenses pertinentes sur attaques avec arme

Situations de mise en danger	Note	Observations
Sur coup de couteau descendant (à la poitrine)	A / NA	
Sur coup de couteau circulaire au (flanc)	A / NA	
Sur coup de couteau de face (au ventre)	A / NA	

ARBITRAGE / REGLEMENTATION

Connaissances exigées	Note	Observations
Spécificités des règles du Sambo combat	A / NA	
Notion de knock-down	A / NA	
Détermination d'un vainqueur	A / NA	

ASSAUT

Nature et durée	Note	Observations
*Assaut de Sambo combat, de 20 mn, comportant un aspect démonstratif (Soumissions autorisées à partir de 14 ans)	V / NV	

**Une participation active d'un candidat à un Championnat de France peut le dispenser de passer l'assaut en club*

Tableau résultat

Critères de validation : 80% des items acquis "A" avec au moins 50% dans chaque rubrique avec assaut validé.

Sambo sportif (techniques debout) -3 mini-		Sambo sportif (techniques au sol) -2 mini-		Sambo sportif (immobilisations) -2 mini-	
Acquis	/ 6	Acquis	/ 4	Acquis	/ 3
Non acquis	/ 6	Non acquis	/ 4	Non acquis	/ 3
Sambo combat (soumissions) -2 mini-		Sambo combat (liaisons P/P) -2 mini-		Sambo combat (liaisons P/Prj) -2 mini-	
Acquis	/ 3	Acquis	/ 3	Acquis	/ 3
Non acquis	/ 3	Non acquis	/ 3	Non acquis	/ 3
Sambo défense (attaques av armes) -2 mini-		Règlementation -2 mini-		Assaut (Validation obligatoire)	
Acquis	/ 3	Acquis	/ 3	Validé	
Non acquis	/ 3	Non acquis	/ 3	Non validé	

Résultat global -22 mini-			
Acquis	/ 28	Non acquis	/ 28

Grade validé / non validé - Le/...../.....

Nom et diplôme de l'enseignant ou du **Responsable de la Commission régionale des Grades en cas de demande d'EQUIVALENCE** :

Observations :

.....
