

Ceinture Jaune

(Accès à la ceinture jaune)

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

Maîtrise des chutes

Aptitude au combat debout	Note	Observations
Chute avant	A / NA	
Chute arrière retournée	A / NA	

Techniques debout

Projections	Note	Observations
Crochet extérieur avant	A / NA	
Décalage latéral contrôle tête	A / NA	
Barrage avant de dos (position de l'attaquant par rapport à DEF)	A / NA	
Hanché	A / NA	
Technique libre (nommée et présentée par le candidat)	A / NA	
Technique libre (nommée et présentée par le candidat)	A / NA	

Techniques au sol

Retournements - initiation -	Note	Observations
Retournement 1 par poussée avant	A / NA	
Retournement 2 par poussée avant	A / NA	
Retournement par poussée arrière	A / NA	
Retournement par poussée latérale	A / NA	

Immobilisations

Immobilisations et sorties - initiation -	Note	Observations
Immobilisation latéro-costale	A / NA	
Sortie 1 immobilisation latéro-costale	A / NA	
Sortie 2 immobilisation latéro-costale	A / NA	
Immobilisation latéro-sternale	A / NA	
Sortie 1 immobilisation latéro-sternale	A / NA	
Sortie 2 immobilisation latéro sternale	A / NA	

Prises de soumissions - à partir de Cadet -

Clés - initiation des limites articulaires -	Note	Observations
Clé de coude	A / NA	
Défense sur clé de coude	A / NA	
Clé de cheville	A / NA	
Défense sur clé de cheville	A / NA	

Spécificités SAMBO COMBAT

Garde et percussions

Techniques de frappes	Note	Observations
La garde en combat	A / NA	
Coups de poing directs (des deux mains)	A / NA	
Défenses sur directs (blocages et esquives)	A / NA	
Coups de pied de face (des deux jambes)	A / NA	
Défense sur coups de pied de face (blocages et esquives)	A / NA	

Spécificités SAMBO DEFENSE

Défenses pertinentes sur attaques sans arme

Situations de mise en danger	Note	Observations
Sur saisie à la gorge d'une main	A / NA	
Sur saisie à la gorge des deux mains	A / NA	
Sur saisie au col	A / NA	
Sur saisie au poignet	A / NA	

ARBITRAGE / REGLEMENTATION

Connaissances exigées	Note	Observations
Donner la cotation des actions techniques en Sambo sportif	A / NA	
Citer 4 actions ou prises interdites	A / NA	
La tenue en Sambo sportif	A / NA	
La tenue en Sambo combat	A / NA	

ASSAUT

Nature et durée	Note	Observations
*Assaut de Sambo sportif au sol, de 15 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 (chutes) -1 mini-		Sambo sportif (techniques debout) -3 mini-		Sambo sportif (techniques au sol) -2 mini-	
Acquis	/ 2	Acquis	/ 6	Acquis	/ 4
Non acquis	/ 2	Non acquis	/ 6	Non acquis	/ 4
Sambo sportif (immobilisations) -3 mini-		Sambo sportif (soumissions) -2 mini-		Sambo combat (percussions) -3 mini-	
Acquis	/ 6	Acquis	/ 4	Acquis	/ 5
Non acquis	/ 6	Non acquis	/ 4	Non acquis	/ 5
Sambo défense (attaques sans armes) -2 mini-		Réglementation -2 mini-		Assaut (Validation obligatoire)	
Acquis	/ 4	Acquis	/ 4	Validé	
Non acquis	/ 4	Non acquis	/ 4	Non validé	

Résultat global -28 mini-			
Acquis	/ 35	Non acquis	/ 35

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

Nom et diplôme de l'enseignant:

Observations :

.....
.....



COMMISSION SPORTIVE NATIONALE SAMBO

FEDERATION FRANCAISE DE LUTTE



Ceinture Noire 5eme Degré

"Haute Expertise technique"

NOM et PRENOM : Club /Région :

Date et lieu d'obtention de la ceinture noire 4eme degré : Date de l'examen noire 5eme :

Numéro de licence :

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

Pré-requis

Justifier de titres prestigieux acquis en compétition ou d'œuvre réalisée pour le Sambo à l'échelon national

Signature du Responsable régional et présentation du résultat officiel du championnat référencé

EVALUATION INITIALE

Démonstration du candidat d'environ 10 mn : 5 minutes de Sambo Sportif et 5 minutes de Sambo Combat
validée ☑ / non validée ☐

SAMBO SPORTIF

TECHNIQUES DEBOUT

Expertise des contrôles et des déplacements avant projection	Note	Observations
Expliquer et commenter l'intérêt de ces déplacements préalables à la projection, et précisez dans quels cas et pourquoi les utiliser		
Décalage avant en ceinturage	A / NA	
Décalage latéral contrôle tête	A / NA	
Barrage avant de dos	A / NA	
Crochet extérieur avant en ceinturage arrière	A / NA	
Arraché contrôle jambe extérieure	A / NA	
Barrage avant de face cheville	A / NA	
Hanché contrôle bras/tête	A / NA	
Ramassement avant contrôle cheville extérieure	A / NA	

SAMBO COMBAT

LES COMPLEXES TECHNICO-TACTIQUES

Elaborer et expliquer 4 complexes TT	Note	Observations
à partir 4 techniques de projection tirées au sort (cf.doc synthèse)		
1er complexe technico-tactique	A / NA	
2eme complexe technico-tactique	A / NA	
3eme complexe technico-tactique	A / NA	
4eme complexe technico-tactique	A / NA	

LES ENTREES EN SAMBO COMBAT

Réussir à poser ses contrôles sur un adversaire qui frappe	Note	Observations
Avec des coups de poings	A / NA	
Avec des coups de pieds	A / NA	
Avec des coups de genou	A / NA	

LA MI-DISTANCE EN SAMBO COMBAT

Défenses et ripostes sur frappes au corps à corps	Note	Observations
Sur coups de poings	A / NA	
Sur coups de poings avec une saisie du kurtka	A / NA	
Sur coups de genou	A / NA	

Connaissance du Sambo INTERNATIONAL

Travail au sol en position supérieure	Note	Observations
Travail dans la garde (entre les jambes de son adversaire)	A / NA	
Travail en demi-garde (une jambe contrôlée)	A / NA	

REALISME ET EFFICACITE

TRAVAIL DE FRAPPES SUR CIBLES

Effacité - Vitesse - Justesse - Endurance	Note	Observations
Travail au sac de frappe (toutes frappes pieds/poings/coudes/genoux/tête) - durant 5 mn pour les séniors et 4 mn pour les masters et féminines - SANS AUCUN ARRET -	V / NV	Le jury notera l'efficacité, la variété, la maîtrise technique, la vitesse d'exécution et l'endurance. Un défaut d'endurance (non-respect du temps demandé) sera éliminatoire
Travail des poings aux pattes d'ours (selon instruction du jury) - 3 séquences de 3mn chacune - SANS AUCUN ARRET -	V / NV	
Travail des pieds et genoux sur paos (selon instruction du jury) - 2 séquences de 3mn chacune - SANS AUCUN ARRET -	V / NV	

Tableau des RESULTATS

Critères de validation : 80% des items acquis "A" avec au moins 50% dans chaque rubrique avec pré-requis, évaluation initiale et travail de frappes sur cibles validés

Evaluation initiale		Sambo sportif (expertise des contrôles et déplacements) -4 mini-		Sambo combat (complexes technico-tactiques) -2 mini-	
Validée		Acquis	/ 8	Acquis	/ 4
Non validée		Non acquis	/ 8	Non acquis	/ 4
Sambo combat (les entrées / la mi-distance) - 3 mini-		Sambo combat (connaissances du sambo international) -1 mini-		Réalisme et efficacité (travail de frappes sur cibles) -2 mini-	
Acquis	/ 6	Acquis	/ 2	Validé	
Non acquis	/ 6	Non acquis	/ 2	Non validé	
Résultat global -16 mini-					
Acquis		/ 20		Non acquis / 20	

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

Nom et diplôme de l'enseignant ou du **Responsable du pôle National des Grades en cas de demande d'EQUIVALENCE :**

Réservé au Pôle Grades de la CSNS

Gilles SCHNEIDER- responsable du Pôle Grades

Reçu le : **Homologation n° :** **Date :**
Signature et cachet :