

Ceinture Noire 2eme Degré

"Maîtrise technique"

NOM et PRENOM : Club /Région :

Date et lieu d'obtention de la ceinture noire 1er degré : Date de l'examen noire 2eme ° :

Numéro de licence :

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

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 enchaînées en situation d'opposition

1 projection + 1 liaison debout/sol + 1 seconde projection	Note	Observations
Le candidat se relève après une liaison échouée et projette encore		
Projection 1 : + projection 2 :	A / NA	
Projection 1 : + projection 2 :	A / NA	
Projection 1 : + projection 2 :	A / NA	
Projection 1 : + projection 2 :	A / NA	
Projection 1 : + projection 2 :	A / NA	
Présenter différentes directions d'attaque à partir d'une même garde	A / NA	

Connaissance approfondies des TECHNIQUES DEBOUT

D'après le document de synthèse des Techniques debout	Note	Observations
Présenter et expliquer :		
8 Passage-dessous différents	A / NA	
6 Décalages différents	A / NA	
5 Barrages différents	A / NA	
6 Ramassements de jambe différents	A / NA	

SAMBO COMBAT

TECHNIQUES DE FRAPPE -Enchaînements et Ripostes-

Présenter +ieurs enchaînements possibles autour d'une frappe	Note	Observations
Le candidat tire au sort 4 Techniques de frappe différentes		
1ere technique de frappe : + enchaînement	A / NA	
2eme technique de frappe : + enchaînement	A / NA	
3eme technique de frappe : + enchaînement	A / NA	
4eme technique de frappe : + enchaînement	A / NA	
Présenter 1 riposte en projection après chacune de ces frappes	Note	Observations
Riposte 1 -exécutée avec précision et vitesse-	A / NA	
Riposte 2 -exécutée avec précision et vitesse-	A / NA	
Riposte 3 -exécutée avec précision et vitesse-	A / NA	
Riposte 4 -exécutée avec précision et vitesse-	A / NA	
Riposte 5 -exécutée avec précision et vitesse-	A / NA	

DEFENSE SUR FRAPPES au corps à corps

Défense contre un adversaire qui porte des frappes au corps (3 mn)	A / NA	
Présenter des techniques de blocage sur frappes au corps à corps	A / NA	
Présenter des techniques de riposte sur frappes au corps à corps	A / NA	

COMBAT AU SOL

CONTRE UN ADVERSAIRE QUI SE TROUVE A PLAT VENTRE

Démontrer des techniques de retournement et de soumissions	Note	Observations
4 retournements	A / NA	
4 techniques de soumission	A / NA	
4 retournements suivis de soumissions	A / NA	

CONTRE UN ADVERSAIRE QUI SE TROUVE SUR VOUS DANS VOTRE GARDE

Démontrer des techniques de renversement et de soumissions	Note	Observations
4 renversements	A / NA	
4 techniques de soumission	A / NA	
4 retournements ou renversements suivis de soumissions	A / NA	

REALISME ET EFFICACITE

ASSAUT A THEME de Sambo Combat

Dominante - Percussions -	Note / 20	Observations
Critère de réalisation : réaliser deux assauts de 3mn (sur deux partenaires différents) avec une dominante de frappes et une recherche de la victoire aux points -	mini 12	Le jury notera l'efficacité, la variété, la maîtrise technique, la vitesse d'exécution, la pertinence des attaques et défenses.
Assaut 1 : victoire (score) / défaite (score) -		
Assaut 2 : victoire (score) / défaite (score)		

Tableau des RESULTATS

Critères de validation : 80% des items acquis "A" avec au moins 50% dans chaque rubrique avec pré-requis, évaluation initiale et assaut à thème validé (note supérieure ou égale à 12/20).

Evaluation initiale		Sambo sportif (rayonnements projections) -3 mini-		Sambo sportif (connaissances approfondies) -2 mini-		Sambo combat (rayonnements frappes) -2 mini-	
Validée		Acquis	/ 6	Acquis	/ 4	Acquis	/ 4
Non validée		Non acquis	/ 6	Non acquis	/ 4	Non acquis	/ 4
Sambo combat (ripostes en projection) -3 mini-		Sambo combat (défenses/frappes corps à corps) -2 mini-		Combat au sol (retournements et soumissions) -3 mini-		Réalisme et efficacité (assaut Combat -dominante percussions-)	
Acquis	/ 5	Acquis	/ 3	Acquis	/ 6	Validé	/ 20
Non acquis	/ 5	Non acquis	/ 3	Non acquis	/ 6	Non validé	< à 12 / 20
Résultat global -22 mini-							
Acquis		/ 28	Non acquis	/ 28			

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 :

Pôle Grades de la Commission Sportive Nationale Sambo

Schmitt06/16