

COMMISSION SPORTIVE NATIONALE SAMBO



FEDERATION FRANCAISE DE LUTTE



Ceinture Noire 3eme Degré

"Haute Maîtrise technique"

NOM et PRENOM : Club /Région :

Date et lieu d'obtention de la ceinture noire 2eme Degré : Date de l'examen noire 3eme :

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 COMBAT

LES TECHNIQUES DE PROJECTION SPECIFIQUES AU SAMBO COMBAT

Projections adaptées au Sambo Combat - démontrer :	Note	Observations
1ere technique de projection :	A / NA	
2eme technique de projection :	A / NA	
3eme technique de projection :	A / NA	
Situations inadaptées au Sambo Combat - démontrer :	Note	Observations
1ere technique de projection :	A / NA	
2eme technique de projection :	A / NA	
3eme technique de projection :	A / NA	

LES TECHNIQUES DE FRAPPES ADAPTEES AU SAMBO COMBAT

Frappes adaptées au Sambo Combat - présenter et expliquer :	Note	Observations
1ere technique de frappe :	A / NA	
2eme technique de frappe :	A / NA	
3eme technique de frappe :	A / NA	
Enchaînements inadaptés au Sambo Combat - expliquer :	Note	Observations
1er enchaînement de frappes :	A / NA	
2eme enchaînement de frappes :	A / NA	

LES DEFENSES SUR ETRANGLEMENTS EN SAMBO COMBAT

Défense sur étranglements - Présenter :	Note	Observations
2 défenses sur "guillotine"	A / NA	
2 défenses sur "anaconda choke"	A / NA	
2 défenses sur "triangle"	A / NA	

SAMBO SPORTIF

LUTTE DEBOUT

Opportunités et complexes TT - Présenter :	Note	Observations
5 opportunités à des projections	A / NA	
5 complexes technico-tactiques	A / NA	
5 défenses pour faire échouer ces complexes	A / NA	

Connaissances approfondies des TECHNIQUES DEBOUT

Présenter et expliquer :	Note	Observations
4 techniques de Ciseau différents	A / NA	
3 techniques de Planchette différentes	A / NA	
3 techniques de Souplesse différentes	A / NA	

SAMBO DEFENSE

ENCHAINEMENTS APRES FRAPPES IMPOSEES

Présenter un enchaînement pertinent après frappe génitale	Note	Observations
1er enchaînement de frappes :	A / NA	
2eme enchaînement de frappes :	A / NA	
3eme enchaînement de frappes :	A / NA	

REALISME - ASSAUT A THEME de Sambo défense -

Dominante - amenées au sol et contrôle de l'adversaire -	Note / 20	Observations
Critère de réalisation : réaliser assaut de 3mn avec une recherche de maîtrise de l'adversaire		Le jury notera l'efficacité, la variété, la maîtrise technique, la vitesse

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 validés (note supérieure ou égale à 12/20).

Evaluation initiale		Sambo Combat (projections adaptées) -2 mini-		Sambo Combat (situations inadaptées) -2 mini-		
Validée		Acquis	/ 3	Acquis	/ 3	
Non validée		Non acquis	/ 3	Non acquis	/ 3	
Sambo Combat (frappes adaptées) -2 mini-		Sambo Combat (enchaînements inadaptés) -1 mini-		Défense étranglements sambo Combat 2 mini-		
Acquis	/ 3	Acquis	/ 2	Acquis	/ 3	
Non acquis	/ 3	Non acquis	/ 2	Non acquis	/ 3	
Sambo Sportif (opportunités et CTT) 2 mini-		Sambo Sportif (connaissances approfondies) -2 mini-		Sambo défense (enchaînements après frappes génitales) -2 mini-		Sambo défense (assaut à thème)
Acquis	/ 3	Acquis	/ 3	Acquis	/ 3	Validé /20
Non acquis	/ 3	Non acquis	/ 3	Non acquis	/ 3	Non validé <12
Résultat global -18 mini-						
Acquis		/ 23		Non acquis		/ 23

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 :