

## Ceinture Orange

(Accès à la ceinture orange)

**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 (suite)	Note	Observations
Chute avant sur obstacle	A / NA	
Chute latérale	A / NA	
Chutes arrière bloquée	A / NA	

#### Techniques debout

Projections	Note	Observations
Passage dessous avant contrôle bras	A / NA	
Passage dessous latéral	A / NA	
Ramassement avant cheville	A / NA	
Ramassement avant des deux jambes	A / NA	
Technique libre (nommée et présentée par le candidat)	A / NA	

#### Techniques au sol

Retournements	Note	Observations
Retournement en position à cheval (Déf à 4 pattes/Atta sur son dos)	A / NA	
Retournement en position inférieure (Atta à 4 pattes sous Déf)	A / NA	
Retournement en position assise (Atta assis/ Déf à genou)	A / NA	
Retournement d'un adversaire à plat ventre (Déf allongé sur le ventre)	A / NA	

#### Immobilisations

Immobilisations et sorties	Note	Observations
Immobilisation arrière-sternale	A / NA	
Sortie 1 immobilisation arrière-sternale	A / NA	
Sortie 2 immobilisation arrière-sternale	A / NA	
Immobilisation à cheval	A / NA	
Sortie 1 immobilisation à cheval	A / NA	
Sortie 2 immobilisation à cheval	A / NA	

#### Prises de soumissions (à partir de cadet)

Initiation	Note	Observations
Clé de genoux	A / NA	
Défense sur clé de genoux	A / NA	
Clé d'épaule	A / NA	
Défense sur clé d'épaule	A / NA	

### Spécificités SAMBO COMBAT

#### Techniques de frappes

Garde, déplacements, percussions	Note	Observations
Déplacement en garde	A / NA	
Crochets (des deux mains)	A / NA	
Défenses sur crochets (blocages, parades et esquives)	A / NA	
Coups de pieds circulaires au corps (des deux jambes)	A / NA	
Défense sur coups de pieds circulaires au corps (blocages et esquives)	A / NA	

## Spécificités SAMBO DEFENSE

### Défenses pertinentes sur attaques sans arme

Situations de mise en danger	Note	Observations
Sur ceinturage de face, bras libres	A / NA	
Sur ceinturage de face, bras pris	A / NA	
Sur ceinturage de dos, bras libres	A / NA	
Sur ceinturage de dos, bras pris	A / NA	

### ARBITRAGE / REGLEMENTATION

Connaissances exigées	Note	Observations
Lister le vocabulaire de base	A / NA	
Notion de passivité	A / NA	
Les sorties de tapis et leurs conséquences	A / NA	
Durée des combats suivants catégories d'âges	A / NA	

### ASSAUT

Nature et durée	Note	Observations
*Assaut de Sambo sportif debout, 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.

<b>Sambo sportif</b> (chutes) -2 mini-		<b>Sambo sportif</b> (techniques debout) -3 mini-		<b>Sambo sportif</b> (techniques au sol) -2 mini-	
Acquis	/ 3	Acquis	/ 5	Acquis	/ 4
Non acquis	/ 3	Non acquis	/ 5	Non acquis	/ 4
<b>Sambo sportif</b> (immobilisations) -3 mini-		<b>Sambo sportif</b> (soumissions) -2 mini-		<b>Sambo combat</b> (percussions) -3 mini-	
Acquis	/ 6	Acquis	/ 4	Acquis	/ 5
Non acquis	/ 6	Non acquis	/ 4	Non acquis	/ 5
<b>Sambo défense</b> (attaques ss armes) -2 mini-		<b>Réglementation</b> -2 mini-		<b>Assaut</b> (Validation obligatoire)	
Acquis	/ 4	Acquis	/ 4	Validé	
Non acquis	/ 4	Non acquis	/ 4	Non validé	

<b>Résultat global</b> -28 mini-			
<b>Acquis</b>	<b>/ 35</b>	<b>Non acquis</b>	<b>/ 35</b>

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

Nom et diplôme de l'enseignant: .....

Observations :

.....  
.....