

Ceinture Verte

(Accès à la ceinture verte)

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 |
|--|--------|--------------|
| Chutes sur projections (Mini 3 projections différentes des deux côtés) | A / NA | |

Techniques debout

| Projections | Note | Observations |
|---|--------|--------------|
| Barrage avant de face (position de l'attaquant par rapport à DEF) | A / NA | |
| Ramassement avant cheville | A / NA | |
| Fauchage extérieur d'une jambe | A / NA | |
| Fauchage intérieur de face d'une jambe | A / NA | |
| Balayage extérieur | A / NA | |
| Technique libre (nommée et présentée par le candidat) | A / NA | |

Techniques au sol

| Liaisons sol / sol | Note | Observations |
|--------------------------------|--------|--------------|
| Retournement + immobilisation | A / NA | |
| Retournement + clé d'épaule | A / NA | |
| Retournement + clé de jambe. | A / NA | |
| Retournement + clé de cheville | A / NA | |

Immobilisations

| Immobilisations et finition | Note | Observations |
|---|--------|--------------|
| Immobilisation latéro-costale + clé de coude | A / NA | |
| Immobilisation latéro-costale + clé d'épaule | A / NA | |
| Immobilisation latéro-sternale + clé de coude | A / NA | |
| Immobilisation latéro-sternale + clé d'épaule | A / NA | |

Prises de soumissions - à partir de Cadet -

| Compressions musculaires | Note | Observations |
|---|--------|--------------|
| Compression musculaire sur membre supérieur | A / NA | |
| Défense sur compression musculaire sur membre supérieur | A / NA | |
| Compression musculaire sur membre inférieur | A / NA | |
| Défense sur compression musculaire sur membre inférieur | A / NA | |

Spécificités SAMBO COMBAT

Déplacements et coordination des percussions

| Techniques de frappes et défenses | Note | Observations |
|---|--------|--------------|
| Déplacement et travail de pieds/poings (Shadow boxing) | A / NA | |
| Uppercuts (des deux poings) | A / NA | |
| Défense sur uppercuts (blocages et esquives) | A / NA | |
| Coups de pied de coté (des deux jambes) | A / NA | |
| Coups de pied retourné de coté au corps (des deux jambes) | A / NA | |

Spécificités SAMBO DEFENSE

Défenses pertinentes sur attaques sans arme

| Situations de mise en danger | Note | Observations |
|-------------------------------------|--------|--------------|
| Sur étranglement arrière sans veste | A / NA | |
| Sur étranglement arrière avec veste | A / NA | |
| Sur saisie croisée du poignet | A / NA | |
| Sur saisie des deux cols de face | A / NA | |

ARBITRAGE / REGLEMENTATION

| Connaissances exigées | Note | Observations |
|--|--------|--------------|
| Composition du corps d'arbitrage | A / NA | |
| Catégorie d'âges et de poids, masculin ou féminin au choix | A / NA | |
| Notion de poule et de tableau en Sambo sportif | A / NA | |
| Règlement du Sambo défense | 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.

| Sambo sportif (chutes) -1 mini- | | Sambo sportif (techniques debout) -3 mini- | | Sambo sportif (techniques au sol) -2 mini- | |
|---|-----|---|-----|---|-----|
| Acquis | / 1 | Acquis | / 6 | Acquis | / 4 |
| Non acquis | / 1 | Non acquis | / 6 | Non acquis | / 4 |
| Sambo sportif (immobilisations) -2 mini- | | Sambo sportif (soumissions) -2 mini- | | Sambo combat (percussions) -3 mini- | |
| Acquis | / 4 | Acquis | / 4 | Acquis | / 5 |
| Non acquis | / 4 | 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 -26 mini- | | | |
|---------------------------|-------------|-------------------|-------------|
| Acquis | / 32 | Non acquis | / 32 |

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

Nom et diplôme de l'enseignant:

Observations :

.....
.....