



Fédération de Full Contact

F.F.F.C.D.A

Direction Technique Fédérale
Département Formation saison 2011-2012

LIVRET DE PASSAGE DE GRADES

Ceinture Noire du 1^{er} au 3^{ème} degré

ECOLE DE CADRES- RESPONSABLE :

LIGUE DE LA FFFCDA :

PRESIDENT :

Candidat

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Club:

Professeur :

Grade :Date d'obtention :



Fédération de Full Contact

DETAIL DU PROGRAMME DU PASSAGE DE GRADE DE CEINTURE NOIRE

Ligue :

Grade présenté :

Candidat :

Examen du :

Ville :

1. CONDITION PHYSIQUE (sans temps de repos)	CODE UV: CP
Saut à la corde	3 mn
Flexions sur les bras	50 fois
Abdominaux	50 fois
Flexions sur les jambes	40 fois
Admission:	OUI NON

2. REGLEMENT ARBITRAGE	CODE UV: RA
Full/ Light/ Semi contact Général	
Admission:	OUI NON

3. EPREUVES AU SAC (puissant et varié)	CODE UV: ES
Techniques de jambes	1 mn
Techniques de poings	2 mn
	repos 30 secondes
Techniques de jambes - poings	2 mn
Admission:	OUI NON

4. DEMONSTRATION DE TYPE SHADOW	CODE UV: DS
30 s Déplacement	
30 s Jambes	
30 s Poings + esquives	
1 mn Full contact	
Admission:	OUI NON



Fédération de Full Contact

DETAIL DU PROGRAMME DU PASSAGE DE GRADE DE CEINTURE NOIRE

Ligue :

Grade présenté :

Candidat :

Examen du :

Ville :

5. TRAVAIL AUX PLAQUES

CODE UV: TP

Présentation personnelle du travail aux plaques:

- Etude des poings avec esquives et remises
- Etude des poings / jambes avec esquives et remises
- Etude spécifique technique semi-contact
- Mise en application combat aux plaques

(30" de préparation (ralenti) puis 3 fois rapidement)

Le jury peut proposer une ou deux technique(s) à placer dans un enchaînement

Les techniques doivent être différentes et les techniques de jambes directes ou indirectes

Admission: **OUI** **NON**

6. TRAVAIL TECHNIQUES SIMULTANES (miroir)

CODE UV: TTS

Présentation personnelle de combinaisons de mouvements spécifiques avec remises du partenaire en :

- Techniques full contact + balayages **1 mn**
- Techniques semi-contact **1 mn**

Admission: **OUI** **NON**

7. COMBATS TECHNIQUES

CODE UV: CT

- Combat aux poings **1' 30"**
- Combat uniquement jambes **1' 30"**
- repos 1 mn**
- Combat semi-contact **2 mn**
- Combat full contact **1' 30"**

Admission: **OUI** **NON**

DETAIL DU PROGRAMME DU PASSAGE DE GRADE DE CEINTURE NOIRE

Ligue :

Grade présenté :

Candidat :

Examen du :

Ville :

FEUILLE DE NOTATION ET DE RESULTATS

RESULTATS:

code des UV réussies : **CP RA ES DS TP TTS CT** (entourer la mention)

Voie technique : justifier de cinq présences d'arbitrage + un stage d'arbitrage validé **OUI NON**

Voie compétition : justifier de cinq combats gagnés + trois arbitrages validés **OUI NON**

ADMISSION AU GRADE CEINTURE NOIRE **OUI NON**

REFUSER AU GRADE DE CEINTURE NOIRE **OUI NON**

ADMISSION PARTIELLE A L'EXAMEN **OUI NON**

UV à repasser : code UV : **CP RA ES DS TP TTS CT** (entourer la mention)

Nom et signature du responsable de la Commission Régionale des Grades ou du président de Ligue :

Nom et signature des membres du jury