

Ceinture Jaune

(Accès à la ceinture jaune)

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	Note	Observations
Chute avant	A / NA	
Chute arrière retournée	A / NA	

Techniques debout

Projections	Note	Observations
Crochet extérieur avant	A / NA	
Décalage latéral contrôle tête	A / NA	
Barrage avant de dos (position de l'attaquant par rapport à DEF)	A / NA	
Hanché	A / NA	
Technique libre (nommée et présentée par le candidat)	A / NA	
Technique libre (nommée et présentée par le candidat)	A / NA	

Techniques au sol

Retournements - initiation -	Note	Observations
Retournement 1 par poussée avant	A / NA	
Retournement 2 par poussée avant	A / NA	
Retournement par poussée arrière	A / NA	
Retournement par poussée latérale	A / NA	

Immobilisations

Immobilisations et sorties - initiation -	Note	Observations
Immobilisation latéro-costale	A / NA	
Sortie 1 immobilisation latéro-costale	A / NA	
Sortie 2 immobilisation latéro-costale	A / NA	
Immobilisation latéro-sternale	A / NA	
Sortie 1 immobilisation latéro-sternale	A / NA	
Sortie 2 immobilisation latéro sternale	A / NA	

Prises de soumissions - à partir de Cadet -

Clés - initiation des limites articulaires -	Note	Observations
Clé de coude	A / NA	
Défense sur clé de coude	A / NA	
Clé de cheville	A / NA	
Défense sur clé de cheville	A / NA	

Spécificités SAMBO COMBAT

Garde et percussions

Techniques de frappes	Note	Observations
La garde en combat	A / NA	
Coups de poing directs (des deux mains)	A / NA	
Défenses sur directs (blocages et esquives)	A / NA	
Coups de pied de face (des deux jambes)	A / NA	
Défense sur coups de pied de face (blocages et esquives)	A / NA	

Spécificités SAMBO DEFENSE

Défenses pertinentes sur attaques sans arme

Situations de mise en danger	Note	Observations
Sur saisie à la gorge d'une main	A / NA	
Sur saisie à la gorge des deux mains	A / NA	
Sur saisie au col	A / NA	
Sur saisie au poignet	A / NA	

ARBITRAGE / REGLEMENTATION

Connaissances exigées	Note	Observations
Donner la cotation des actions techniques en Sambo sportif	A / NA	
Citer 4 actions ou prises interdites	A / NA	
La tenue en Sambo sportif	A / NA	
La tenue en Sambo combat	A / NA	

ASSAUT

Nature et durée	Note	Observations
*Assaut de Sambo sportif au sol, de 15 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	/ 2	Acquis	/ 6	Acquis	/ 4
Non acquis	/ 2	Non acquis	/ 6	Non acquis	/ 4
Sambo sportif (immobilisations) -3 mini-		Sambo sportif (soumissions) -2 mini-		Sambo combat (percussions) -3 mini-	
Acquis	/ 6	Acquis	/ 4	Acquis	/ 5
Non acquis	/ 6	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 -28 mini-			
Acquis	/ 35	Non acquis	/ 35

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

Nom et diplôme de l'enseignant:

Observations :

.....
.....