

Partie Technique – Passage de grade.

Krav-Maga Fekamt

Juges et critères de notation - Secteur Grand-Est et Secteur Sud



1^{er} DAN FEKAMT



CEINTURE NOIRE

1er DAN FEKAMT

KRAV-MAGA



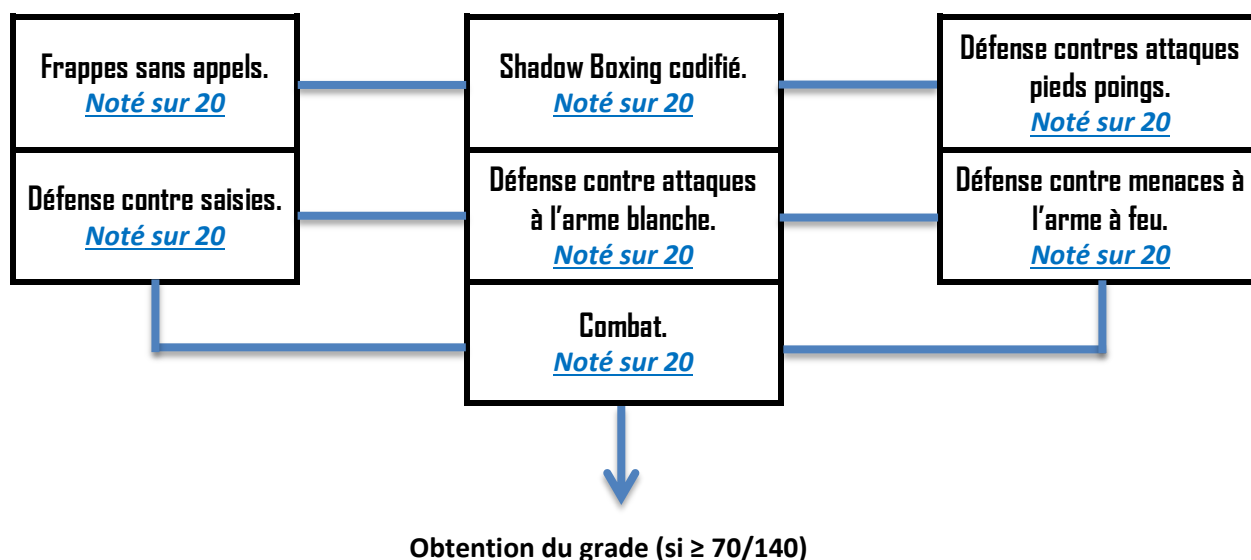
EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1er DAN Fekamt Krav-Maga.

L'examen du 1er Dan est composé de 7 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

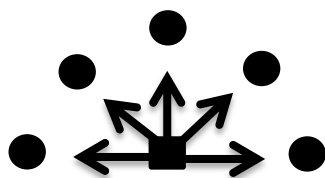
1. Frappes sans appels.
2. Shadow Boxing codifié.
3. Défense contres attaques pieds poings depuis la garde.
4. Défense contre saisies.
5. Défense contre attaques à l'arme blanche.
6. Défense contre menaces à l'arme à feu.
7. Combat.

Organigramme du passage de grade KRAV-MAGA :



Conformément à la réglementation générale de la Commission FEKAMT, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves. Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (70/140). Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Notation Juge : Une note en dessous de 5/20 est éliminatoire.



Seul le plastron se déplace, travail sur 3 angles différents à gauche et à droite.

- A : 1 Technique
- B : 1 Technique
- C : 2 Techniques
- D : 2 Techniques

(Avec partenaire, 2 passage pour : A – B – C – et D)

On ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve « Frappes sans appels ». Cette épreuve est notée **sur 20 points**.

Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de **10/20**. Depuis une position neutre (sans garde) et sur place, le candidat effectuera les mouvements à gauche et à droite (avec partenaire et maîtrise du geste) En avant/ en diagonale/ sur les côtés.

Avec partenaire, depuis une position neutre : / = ou

- A) Coup de poing / paume / doigts tendus direct. En avant, en diagonale et sur les côtés.
- B) Coup de pied direct. En avant, en diagonale et sur les côtés.
- C) Enchaînement coup de pied poing direct / paume / doigts tendus directs. En avant, en diagonale et sur les côtés, même bras même jambe.
- D) Enchaînement poing / paume / doigts tendus et coup de pied direct. En avant, en diagonale et sur les côtés, même bras même jambe.

Notation Juge : Le nombre de séquences sur les techniques demandées seront à la totale appréciation des juges.

EPREUVE N° 2/ Shadow Boxing codifié 2minutes

Shadow boxing : Déplacements, enchaînements variés pieds-poings et esquives. Durant tout le shadow, les coups doivent être portés avec les mains correctement positionnées, doigts tendus, paumes et poings fermés en alternance continue.

Durée : 2 minutes.

Techniques imposées dans l'ordre suivant :

- Le candidat doit effectuer un déplacement en avant, en arrière, à droite et à gauche simultanément avec un direct du gauche.
- Coups de pied gauche, avancée en pas chassé : direct, circulaire, de côté, circulaire arrière, direct arrière.
- Coups de pied avant, avancée en pas glissé : direct, circulaire, de côté, circulaire arrière.

Dans le Shadow toutes les techniques imposées sont à exécuter au moins une fois et dans l'ordre. Entre chacune de ces 13 techniques imposées le Shadow est improvisé. Les déplacements seront toutes directions. En plus des coups de pieds pas chassés et glissés, le candidat devra donner 15 coups de pied minimum variés, en privilégiant les enchaînements avec les coups de poing, paumes, doigts tendus.

Depuis la position de garde, enchaînement d'au moins deux coups et finir avec une saisie qui favorise la protection et place le candidat en position d'amenée au sol.

a) Défenses contre-attaques connues à l'avance :

Toutes les défenses suivantes sont des parades contres et saisies.

- 1) Défense contre direct au visage du poing/ paume/ doigts tendus, du gauche/ du droit.
- 2) Contre direct au corps du poing gauche/ du droit.
- 3) Contre coup de pied direct au corps, du gauche/ du droit.
- 4) Contre coup de pied circulaire niveau moyen, du gauche/ du droit.
- 5) Contre coup de pied de côté niveau moyen, du gauche/ du droit.

b) Défenses contre tous les coups de pied bas.

c) Défenses et ripostes contre un coup de poing ou de pied non connu à l'avance (5fois).

Dans cet exercice, plusieurs règles s'imposent :

- Ne pas reculer sur l'attaque du partenaire.
- Défense-contre simultanée dans la mesure du possible.
- Même si on est touché, on réagit en contre-attaque.
- Après la défense et la première contre-attaque, aucun mouvement ne doit être inutile dans les enchaînements suivants.

Notation Juge : Toutes les techniques devront être effectuées, le nombre de séquence reste à la totale appréciation des juges.

EPREUVE N° 4/ Défenses contre saisies :

Dégagement de tous les étranglements et saisies avant, arrière, de côté non connu à l'avance et enchaînement d'au moins deux coups.

Liste des techniques demandées :

- Tous les étranglements de face, de côté et arrière.
- Toutes les saisies de cou avec l'avant-bras, de côté et arrière.
- Toutes les étreintes, de face, arrières, soulevée ou non, bras libre et bras pris.
- Dégagement de la double nelson.
- Dégagement de toute les saisies de mains ou de veste.

Notation Juge : Le nombre de séquences, ainsi que les techniques demandées seront à la totale appréciation des juges.

EPREUVE N° 5/ Défenses contre attaques à l'arme blanche :

a) Défenses basiques et désarmement contre toutes les attaques au bâton et au couteau (arme en bois ou en mousse) exécutées de la main droite comme de la gauche :

- Bâton de haut en bas / latéral en haut, niveau moyen et bas ;
- Couteau de haut en bas / de bas en haut / en piqué (d'estoc) à tous les niveaux et toutes les distances.

b) Deux partenaires attaquent simultanément le défenseur. L'un est armé d'un bâton, l'autre d'un couteau. Le défenseur est sans arme. (1'00)

Notation Juge : Toutes les techniques devront être effectuées, le nombre de séquence reste à la totale appréciation des juges.

EPREUVE N° 6/ Défenses contre menaces à l'arme à feu :

Défenses et désarmement contre menaces à l'arme de poing :

- De face au visage, au corps
- De dos à l'arrière du crâne, hauteur des épaules, bas du dos
- De côté : devant le bras, derrière le bras.

Ces défenses sont à effectuer contre un droitier ou un gaucher ; la menace sur le côté pourra s'effectuer de la main droite ou gauche sur le côté droit ou gauche.

Notation Juge : Toutes les techniques devront être effectuées, le nombre de séquence reste à la totale appréciation des juges.

EPREUVE N° 7/ Combat :

Combat sans arme deux fois 2 minutes avec 1 minute de repos entre les reprises. Le combat est engagé mais les coups sont contrôlés. Toutefois un certain nombre de consignes de sécurité sont à respecter :

- Si un combattant est durement touché, l'enchaînement qui suit doit être léger ou stoppé suivant le degré de dureté ;
- Si un combattant a l'occasion de donner un coup de tête, celui-ci doit être simulé ;
- Si un combattant a l'occasion de toucher des endroits non protégés et fragiles comme les cervicales, le coup doit être simulé ;
- Si un combattant est touché à la coquille, il doit rompre et faire un pas ou deux de côté pour signifier au minimum l'avantage qu'aurait pris son partenaire.

Les candidats ne sont pas jugés au nombre de points. Ils sont évalués sur leur attitude générale et non en fonction du gagnant ou du perdant. Ils ne doivent pas se dérober et faire preuve de courage, de détermination, de lucidité, de sang-froid, d'un minimum technique et de respect du partenaire.