



SARC

Systeme d'Actions Rapides de Contrôle Passage du 3° degre



Programme du passage de grade du 3° degre

Pré-requis :

Réussite du degre 2

1. UV 1 : Technique et condition physique

UV 1 : Technique et condition physique

- Shadow boxing, 2 mn sans arrêt, avec un max. de techniques et de déplacements différents /10
- Travail au sac pieds/poings, 1 mn, puissance maximum /10
- Shadow au bâton court, 1 mn, max. de techniques et de déplacements /10
- Shadow au couteau, 1 mn, max. de techniques et changements de garde /10

UV notée sur 40. Réussite à 20

2. UV 2 : Combat

UV 2 : Combat

- Combat souple pieds/poings 2 mn, avec protections, dont les 30 dernières secondes contre deux opposants /10
- Combat mains nues contre couteau, 1 mn, avec protections /10
- Combat couteau contre bâton, 2 fois 1 mn, avec changement de rôle /10

UV notée sur 30. Réussite à 15

3. UV 3 : Self-défense

UV 3 : Self-défense

- 5 attaques libres de face ou de côtés, au choix du jury /15
 - o A
 - o B
 - o C
 - o D
 - o E
- 5 saisies libres de face, de côté ou arrières, au choix du jury /15
 - o A
 - o B
 - o C
 - o D
 - o E
- 2 attaques couteau libres, de face ou de côté, au choix du jury /20

UV notée sur 50. Réussite à 30

4. UV4 : Points de Pression

UV 4 : Points de pression

Connaissance des points de la tête /20

UV notée sur 20. Réussite à 5

TOTAL SUR 140. Réussite à 70

Les UV sont capitalisables.