



SARC

Système d'Actions Rapides de Contrôle Passage du 4° degré



Programme du passage de grade du 4° degré

Pré-requis :

Réussite du degré 3

Acquisition d'une compétence supérieure (ceinture noire) dans une autre discipline martiale ou de combat

1. UV 1 : Combat

UV 1 : Combat

- Combat souple pieds/poings, 1 mn, avec protections, 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
- Combat bâton contre bâton, 1 mn /10

UV notée sur 40. Réussite à 20.

2. UV 2 : Self-défense

UV 2 : Self-défense

- Sur saisies diverses (5), au choix du jury, défense / riposte et neutralisation les yeux bandés /20
- Sur position couchée sur le dos
 - défense sur coup de pied écrasant
 - défense sur étranglement latéral
 - défense sur étranglement frontal à deux mains en position montée /30

UV notée sur 50. Réussite à 25.

3. UV 3 : Points de Pression

UV 3 : Points de pression

Connaissance des points du buste. /20

UV notée sur 20. Réussite à 10

TOTAL SUR 110. Réussite à 55.

Les UV sont capitalisables.