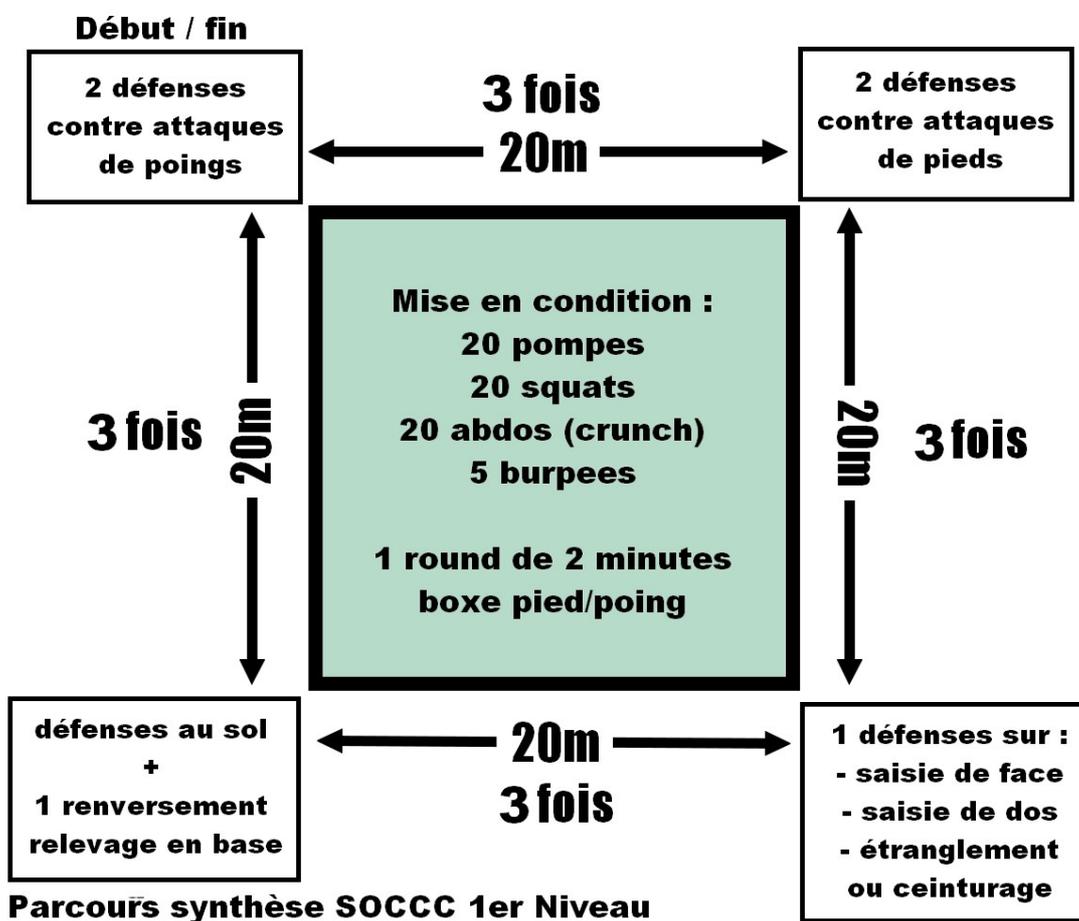


Mise en condition					
Nom du Candidat	Pompes	squats	abdos	burpees	Note /20

Round boxe pied/poing					
Nom du Candidat	maîtrise	technique	coordination	agressivité	Note /20

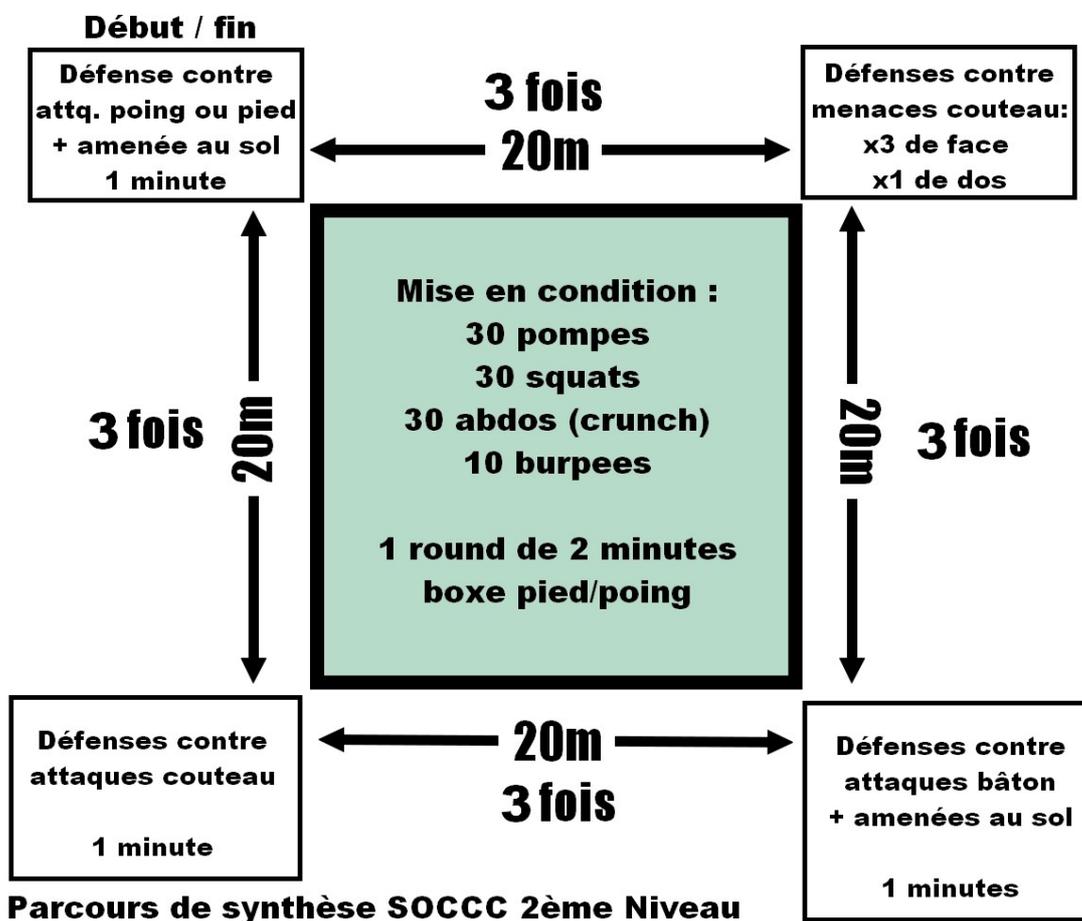


Nom du candidat	Def. Attq. de poings /2	Déf. Attq. de pieds /2	Défenses Saisies /4	défenses au sol /2	Note /10

Nom de l'enseignant : signature :

Mise en condition					
Nom du Candidat	Pompes	squats	abdos	burpees	Note /20

Round boxe pied/poing					
Nom du Candidat	maîtrise	technique	coordination	agressivité	Note /20

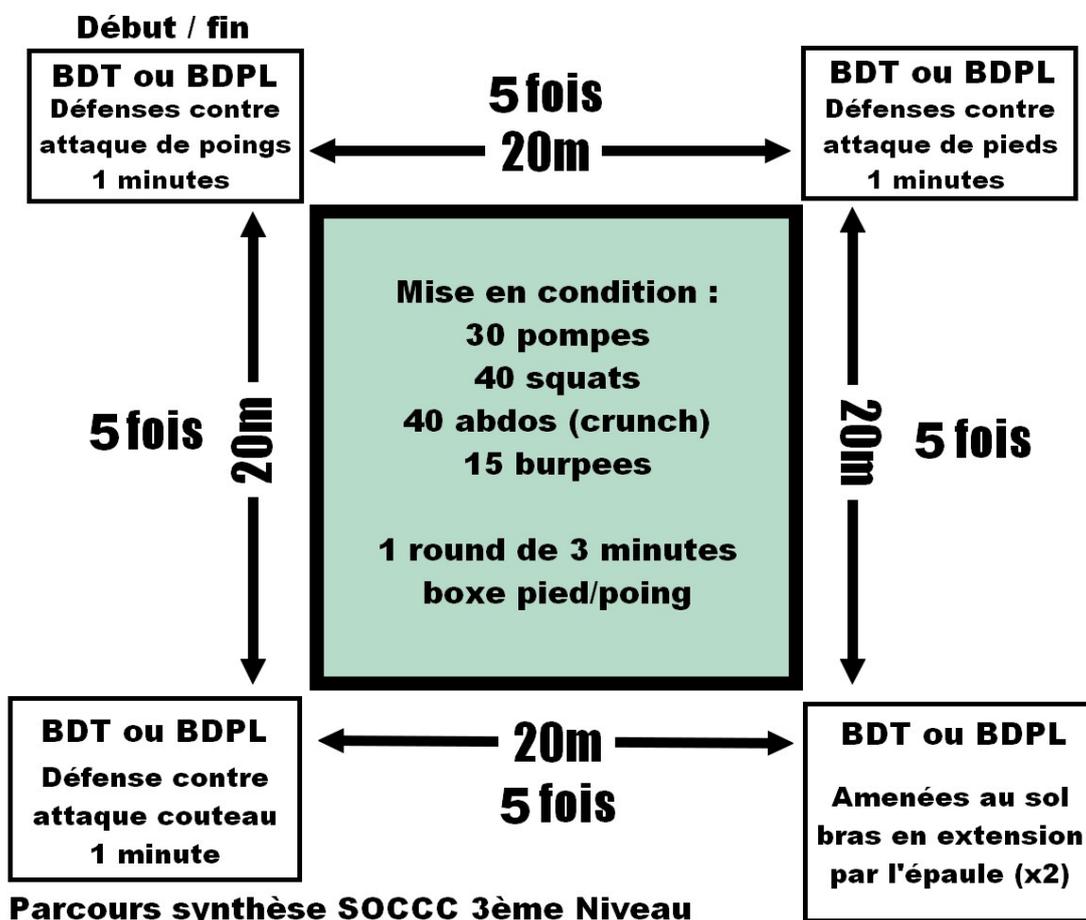


Nom du candidat	Def. Attq. poings/pieds /2	Déf. Menaces Couteau /4	Déf. Attq. Bâton /2	déf. Attq. Couteau /2	Note /10

Nom de l'enseignant : signature :

Mise en condition					
Nom du Candidat	Pompes	squats	abdos	burpees	Note /20

Round boxe pied/poing					
Nom du Candidat	maîtrise	technique	coordination	agressivité	Note /20



Nom du candidat	Def. Attaques Poings /2	Déf. Attaques Pieds /2	Amenées au sol /4	déf. Attq. Couteau /2	Note /10

Nom de l'enseignant : signature :

Annexe feuille de notation parcours de synthèse SOCCC

Nota :

Ces fiches de notations et les parcours de synthèses ont été créés afin d'harmoniser les pratiques de chaque club. Elles correspondent au programme d'apprentissage de chaque niveau technique du SOCCC. Elles doivent être envoyées au secrétariat du SOCCC pour archivage.

Général :

Chaque niveau est sur une note maximale de 50 points, il faut 25/50 pts pour valider le 1^{er} niveau ; 30/50 pts pour valider le 2^{ème} niveau ; 35/50 pts pour valider le 3^{ème} niveau.

Consignes pour la mise en condition :

Chaque mouvement doit être effectués avec une amplitude maximale, retirer 1 point par mouvements non effectué correctement. **Pour les féminines** à partir du 2^{ème} Niveau diviser le nombre de répétitions par 2.

Consignes round de boxe :

- Maîtrise : les coups doivent être contrôlés, le candidat doit être sanctionné même si le coup na pas atteint sa cible.
- Technique : prendre en compte le panel de technique employé par le candidat.
- Coordination : liaison poing/pied, pied/poing.
- Agressivité : noter l'intensité et l'engagement du candidat, attention celle-ci doit être contrôlée !

Consignes restitution technique 1^{er} Niveau

Chaque candidat effectuent à tour de rôle les techniques demandées, noter 1 point par technique effectuée avec maîtrise, respect des consignes et fluidité d'exécution. Noter 0,5 point si technique effectuée en respectant les consignes. Noter 0 (zéro), dans tous les autres cas d'exécution.

Consignes restitution technique 2^e et 3^e Niveau

Chaque candidat effectuent à tour de rôle les techniques demandées, noter 1 point par technique effectuée avec maîtrise, respect des consignes et fluidité d'exécution. Noter 0,5 point si technique effectuée en respectant les consignes. Noter 0 (zéro), dans tous les autres cas d'exécution.

Pour les thèmes sur 1 minutes, noter sur le même principe que le round de boxe.