



PASSAGE DE GRADES

LA CEINTURE BLANCHE - 6 points

- Quelle est la tenue pour l'entraînement ?
- Que fait-on avant de rentrer ou sortir du tapis ?
- Que dit l'arbitre au commencement des combats / assauts ?
- Qu'est ce que le Light Contact ?
- D'où vient le Full Contact ?
- Respect de la tenue, de l'horaire et du déroulement de l'épreuve

LA CEINTURE JAUNE - 6 points

- Qui a importé le Full Contact en France ?
- En quelle année (Décennie) ?
- Quelle est la principale différence entre le Light Contact et le Full contact ?
- Quel est l'ordre des ceintures ?
- Citer 2 techniques à trajectoire rectiligne
- Respect de la tenue, de l'horaire et du déroulement de l'épreuve

LA CEINTURE VERTE - 3 points

- Quels sont les zones de frappe interdites en Light Contact ?
- Conditions de participation à une compétition
- Quelles sont les sanctions possible de l'arbitre ?
- Combien y a-t-il de juges et arbitres par aire de combat ?
- A quelle fédération notre club est il affilié ?
- Respect de la tenue, de l'horaire et du déroulement de l'épreuve