

PRAJEET VERT

DESIGNATION	TECHNIQUES	MODALITES
SINPALA MUAY	TEN SUEB TAO	Transfert du poids de corps d'un appui sur l'autre Déplacement en pas chassé
MUAY MAT	MAT KLAP LANG	Coup de poing retourné du poing avant ou arrière
MUAY TEI MUAY TIP	TIP THOP TEI KOT TEI KRO	Coup de pied circulaire de revers de l'intérieur du pied avant ou arrière Coup de pied vertical du haut vers le bas, la surface de frappe est la plante du pied Coup de pied vertical du haut vers le bas, la surface de frappe est le talon
MUAY KHAO	KHAO THOP KHAO TAT	Coup de genou circulaire (Grand circulaire au corps à corps) Coup de genou circulaire au niveau de la cuisse
MUAY SOK	TII SOK SOK TAT	Coup de coude direct, Coup de coude circulaire descendant
MUAY PAM	TCHAP KHA	Saisie des membres inférieurs du bras avant ou du bras arrière
MUAY BANG	BANG SOK YOK TOA LOP	Parade bloquée du coude avant ou du coude arrière Esquive sans déplacement des appuis. Latérale, avant, arrière, par flexion du tronc ou par flexion des membres inférieurs

ASSAUTS A THEMES DU PRAJEET VERT

	ATTAQUE		DEFENSE	
N°	TECHNIQUES	MODALITES	TECHNIQUES	MODALITES
1	MAT TRONG + SOK TAT	Bras avant et arrière suivi du coude avant ou arrière	BANG SOK + TI SOK	Parade du bras avant ou arrière et riposte du coude avant et/ou arrière
2	TEI CHIANG + TEI KOT	Jambe avant ou arrière	TIP THOP +TEI CHIANG	Parade et riposte de la jambe avant et/ ou arrière. La riposte devra être doublée
3	MAT TRONG + MAT KLAP LANG	Bras avant et/ou arrière et enchaînement bras avant ou arrière	MUAY BANG + KHAO CHIANG	Parade et riposte genoux avant et/ou arrière doublés
4	MUAY TEI + MUAY MAT	Jambe avant ou arrière et enchaînement des poings	MUAY BANG + TCHAP KHA + MUAY TEI + MUAY KHAO	Parade et riposte du bras avant et/ou arrière enchaînement coup de genoux doublé.

Le candidat doit être capable de maîtriser ses appuis lors des enchaînements, et les distances pour ses décalages et esquives.
--

FICHE D' EVALUATION PRAJEET VERT

Nom du candidat : Date de l'évaluation.....
 N° de licence :Prajeet présenté.....

EVALUATION DES EPREUVES TECHNIQUES

L'évaluation est réalisée à partir d'une épreuve qui comprend 2 parties :

1ère partie : Technique.

Le candidat est évalué au minimum sur 8 techniques tirées au sort. Le choix du partenaire est laissé à l'appréciation du jury.

2ème partie : Assauts.

2/1 Assauts à thèmes.

Le candidat tire au sort 2 thèmes : 1 en situation d'attaquant – 1 en situation de défenseur. Le choix du partenaire est laissé à l'appréciation du jury.

2/2 Assaut libre.

Le candidat réalise un assaut libre.

Le choix du partenaire est laissé à l'appréciation du jury.

EPREUVES TECHNIQUES (dans le vide pendant 45 secondes)

GROUPES TECHNIQUES	WAI-KHRU SINLAPA MUAY	MUAY MAT	MUAY TEI	MUAY PAM MUAY KHAO	MUAY SOK	MUAY BANG	TOTAL TECHNIQUE
EXPRESSION TECHNIQUE /6							
PERTINENCE /6							
RYTHME D'EXECUTION /6							
COMPORTEMENT /2							
S/totaux technique	/20	/20	/20	/20	/20	/20	/120

EPREUVE D'ASSAUTS

DUREE DES ASSAUTS 4 X 1'30	ASSAUT A THEMES 2 X 1'30		ASSAUT LIBRE 2 X 1'30		TOTAL ASSAUTS
	1ère	2ème	1ère Reprise	2ème Repris	
THEMES N°	ATT:	DEF:			
EXPRESSION TECHNIQUE /6					
PERTINENCE /6					
RYTHME D'EXECUTION /6					
ADAPTABILITE PARTENAIRE /2					
S/ Totaux des assauts	/20	/20	/20	/20	/80

TOTAL GENERAL	/200
Le candidat obtient le prajeet orange/vert pour une note entre 100 et 120 Le candidat est admis avec un nombre de point supérieur ou égal à 120	
Décision : Admis Non admis épreuves N°	
Noms et émargements des jurys.....	