



Modalites et grilles d'examens des Prajeet Muaythai

Bleu

Marron

Examens et passages en ligue

PRAJEET BLEU

DESIGNATION	TECHNIQUES	MODALITES
WAI KRU	WAI KRU	Le salut et l'hommage avant le combat
SINPALA MUAY	YAANG SAAM KOUM YOK KAO PONG KAN KAO CHAAK	Déplacement sur trois pas alternés Déplacement avec parade de la jambe avant ou de la jambe arrière Déplacements par pivot d'un appui en arrière ou latéral
MUAY MAT	MAT WIYENG KLAP	Coup de poing de revers du poing avant ou arrière
MUAY TEI MUAY TIP	TIP KLAP LANG KRUENG KHENG KRUENG KHAO	Coup de pied retourné direct du pied avant ou arrière Coup de pied de circulaire (surface de frappe partie genoux et tibia) jambe avant ou arrière
MUAY KHAO	KHAO LOY	Coup de genou sauté direct sans pas d'appel du genou avant ou arrière
MUAY SOK	SOK KLAP SOK SAP SOK POUNG SOK NGAT	Coup de coude de revers au niveau haut Coup de coude vertical du haut vers le bas Coup de coude direct avec un pas d'appel Coup de coude remontant, du coude avant ou arrière
MUAY PAM	WIENG TIING PAI	Projection latérale à droite ou à gauche avec ou sans déplacement
MUAY BANG	LOM TCHAK	Esquives avec déplacement d'un appui par un pas de retrait, un pas de coté, un pas de pivot ou par retrait d'un seul appui.

ASSAULTS A THEMES PRAJEET BLEU

	ATTAQUE		DEFENSE	
N°	TECHNIQUES	MODALITES	TECHNIQUES	MODALITES
1	MAT TRONG + LAT KEN	Bras avant et/ou arrière + Saisies	TCHAP KHO + KHAO + WIENG TING PAI	Saisie avec les bras + genoux Av ou Arr + projection
2	TEI KAN KRAO +TEI KLAP LANG	Jambe avant et/ou arrière	LOP TCHAK + TEI KRUENG KHENG KRUENG KHAO	Esquive et riposte de la jambe avant ou arrière
3	MUAY TEI	jambe avant et/ou arrière enchaînement de trois techniques	MUAY BANG + MUAY MAT + MUAY KHAO	Blocages ou esquives + riposte de trois techniques
4	MUAY TEI + KHAO LOY	Jambe avant ou arrière avec ou sans pas d'appel	MUAY BANG + MUAY TEI ET/OU MUAY KHAO	Parade par blocage ou esquive et riposte de trois techniques
5	MUAY TEI + MUAY MAT + MUAY KHAO	Enchaînement pied + poings + genoux	MUAY BANG + MUAY SOK + MUAY KHAO	Parade ou esquive avec ou sans déplacement des appuis et riposte coudes
6	MUAY TEI	Enchaînement de quatre techniques de jambes.	TCHAP KHA + TEI TAT	Saisie de la jambe avec le bras avant ou arrière et riposte jambe avant ou arrière

Le candidat devra être capable de changer de rythme dans ses actions et maîtriser les liaisons de ses différentes formes techniques.

Le candidat devra être capable de changer de garde et d'effectuer les techniques dans les deux gardes.

FICHE D' EVALUATION PRAJEET BLEU

Nom du candidat :Date de l'évaluation.....

N° de licence :

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.

1/ Assaut à thèmes. 2X1'30

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/ Assaut libre. 2X1'30

Le candidat réalise un assaut libre.

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

EPREUVES TECHNIQUES

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

EPREUVE D'ASSAULTS

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

TOTAL GENERAL	/200
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.....	

Nota : Pour l'épreuve d'assaut à thèmes et d'assauts techniques la lettre A correspond à l'attaque et D à la défense

PRAJEET MARRON

DESIGNATION	TECHNIQUES	MODALITES
MUAY MAT	KRA TOT CHOK	Coup de poing sauté du poing avant ou arrière
MUAY TEI MUAY TIP	KRA TOT TIP KRA TOT TEI YEP TEI	Coup de pied sauté du pied avant ou arrière Coup de pied sauté circulaire du pied avant ou arrière Coup de pied sauté circulaire avec prise d'appui sur le partenaire du pied avant ou arrière
MUAY KHAO	KHAO YOON YIEP KHAO	Coup de genou sauté direct avec un pas d'appel, du genou avant ou arrière Coup de genou sauté direct avec prise d'appui sur le partenaire, du genou avant ou arrière
MUAY SOK	SOK SAK KOO KRA TOT SOK SOK KLAP LANG SOK KRATOUNG	Double coups de coudes verticaux du haut vers le bas Coup de coude sauté du coude avant ou arrière Coup de coude retourné, du coude avant ou arrière
MUAY PAM	PAK HO PAI	Projection vers l'arrière en avançant sur le partenaire avec ou sans déplacement

ASSAULTS A THEMES DU PRAJEET MARRON

ATTAQUE		DEFENSE		
N°	TECHNIQUES	MODALITES	TECHNIQUES	MODALITÉS
1	MUAY MAT + MUAY TEI	Bras avant et/ou arrière avec enchaînement Jambe avant et/ou arrière	MUAY BANG + MUAY SOK KLAP LANG	Blocage et/ou esquives et riposte coude avant ou arrière
2	MUAY TEI + TCHAP KHA	Jambe avant et/ou arrière enchaînement par une saisie	MUAY PAM + MUAY SOK + MUAY KHAO	Saisie du partenaire et riposte du coude + enchaînement genoux doublés
3	MUAY TEI + MUAY MAT + MUAY TEI	Jambe avant et/ou arrière enchaînement Pieds + poings + pieds	LOP TCHAK + MUAY TEI + MUAY KHAO	Parade bras avant ou arrière et riposte jambes + genoux
4	MUAY MAT + MUAY TEI + MUAY MAT	Bras avant et/ou arrière, jambe avant et/ou arrière. enchaînement de quatre techniques.	MUAY BANG + MUAY TEI + KHAO LOY	Esquive ou blocage et riposte jambe avant et/ou arrière + enchaînement genoux
5	MUAY MAT + MUAY KHAO	Bras avant et/ou arrière enchaînement jambe avant ou/et arrière sans saisie.	MUAY BANG + MUAY PAM + MUAY KHAO	Parade et riposte par saisie + genoux
6	MUAY MAT + MUAY SOK	Bras avant et/ou arrière + coudes avant et/ou arrière sans saisies enchaînement de quatre techniques	MUAY BANG + MUAY KHAO	Esquive et/ou blocage et riposte genoux avant et/ou arrière

Le candidat devra être capable :

- de connaître toutes les techniques de la progression technique,
- d'enchaîner quatre techniques maximums à la demande du jury,
- de démontrer son adaptabilité à son l'adversaire lors des assauts,
- de maîtriser ses déplacements et appuis.

Le candidat exécutera les techniques spécifiques de son choix si elles ne sont pas précisées dans les thèmes.

FICHE D' EVALUATION PRAJEET MARRON

Nom du candidat :Date de l'évaluation.....

N° de licence :

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. 2X1'30

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. 2X1'30

Le candidat réalise un assaut libre.

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

EPREUVES TECHNIQUES

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

EPREUVE D'ASSAUTS

	ASSAUT A THEMES 2 X 1'30		ASSAUT LIBRES 2 X 1'30		TOTAL ASSAUTS
	1ER	2ème	1ère	2ème	
DUREE DES ASSAUTS 4 X 1'30					
THEMES N°	A:	D:			
EXPRESSION /6					
PERTINENCE /6					
RYTHME D'EXECUTION /6					
ADAPTABILITE PARTENAIRE /2					
S/totaux technique /20	/20	/20	/20	/20	/80

TOTAL GENERAL	/200
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.....	

Nota : Pour l'épreuve d'assaut à thèmes et d'assauts techniques la lettre A correspond à l'attaque et D à la défense