

## MACHO KYORUGI

P

### PRECISION

40%

<b>Mouvements de base (imprécisions - petites fautes)</b>		NA	EVA	A	AM
<b>1</b>	<i>Les positions respectent les standards techniques.</i>				
<b>2</b>	<i>L'armer, la trajectoire et la finalité des blocages respectent les standards techniques.</i>				
<b>3</b>	<i>L'armer, la trajectoire et la finalité des frappes respectent les standards techniques.</i>				
<b>4</b>	<i>L'armer, le pivot, la frappe, le retour de frappe et la reprise d'appuis des coups de pied respectent les standards techniques.</i>				
<b>Respect du protocole (erreurs - grosses fautes)</b>		<b>Insuffisant</b>		<b>Bon</b>	
<b>1</b>	Dans le temps imparti, réaliser moins d'assauts que demandé dans le programme.				
<b>2</b>	Dépasser le temps imparti pour réaliser le nombre d'assauts demandé dans le programme.				

### PRESENTATION

20%

<b>Eléments qualitatifs de la puissance</b>		NA	EVA	A	AM
<b>1</b>	<i>Le couple relâchement-contraction</i>				
<b>2</b>	<i>Les mouvements de supination et de pronation</i>				
<b>3</b>	<i>L'alternance de l'« Armer » lent et de la trajectoire rapide</i>				
<b>4</b>	<i>L'arrêt net</i>				
<b>5</b>	<i>Le maintien de la puissance tout au long de l'épreuve</i>				

20%

<b>Eléments qualitatifs du couple timing - distance</b>		NA	EVA	A	AM
<b>1</b>	<i>L'esquive</i>				
<b>2</b>	<i>La bonne orientation de la posture</i>				
<b>3</b>	<i>Le(s) blocage(s) est(sont) précis</i>				
<b>4</b>	<i>La(les) frappe(s) est (sont) précise(s)</i>				
<b>5</b>	<i>Les techniques sont développées (distance)</i>				
<b>6</b>	<i>L'enchaînement de la (des) défense(s) et de la (des) contre-attaque(s)</i>				

20%

<b>Eléments qualitatifs de l'expression de l'énergie</b>		NA	EVA	A	AM
<b>Attitude et charisme</b>					
<b>1</b>	<i>Bonne tenue de corps</i>				
<b>2</b>	<i>Uniforme impeccable</i>				
<b>3</b>	<i>Pousse un kihap intense.</i>				
<b>4</b>	<i>Ne fait pas de bruits respiratoires sporadiques.</i>				
<b>5</b>	<i>A un regard franc qui porte loin.</i>				
<b>6</b>	<i>A un comportement positif en cas d'erreur.</i>				
<b>7</b>	<i>A des déplacements silencieux.</i>				
<b>Occupation de l'espace</b>					
<b>8</b>	<i>Réalise des mouvements amples</i>				
<b>9</b>	<i>A une bonne souplesse</i>				
<b>Appréciation globale</b>					

NA	EVA	A	AM

Evaluation de l'épreuve

**NA** : Non Acquis - le candidat n'a pas développé la compétence attendue, **EVA**: En Voie d'Acquisition - le candidat n'a pas encore tout-à-fait développé la compétence attendue, **A** : Acquis - le candidat a développé la compétence attendue (situation de réussite), et **AM** : Acquisition Maîtrisée - le candidat a développé la compétence attendue dans différentes situations de transposition.

