

# International Krav Défense Fighting

Evaluation passage de grade « Krav Défense Fighting » : ceinture Noire

<b>Description des exigences</b>	<b>Nombre de points</b>
<b>Exécuter 50 pompes en une fois</b>	<b>/6 Pts</b>
<b>Exécuter 100 abdos en une fois</b>	<b>/6 Pts</b>
<b>Exécuter 40 squat (flexion complète) en une fois</b>	<b>/ 6 Pts</b>
<b>Maitrise des 7 étranglements (bras tête, adaka jime, mata leon, guillotine, col croisé, triangle, de face avec saisie de sa propre manche )</b>	<b>/14 Pts</b>
<b>maitrise des 5 clés de jambes au sol</b>	<b>/10 Pts</b>
<b>maitrise des 10 projections</b>	<b>/20 Pts</b>
<b>20 défenses inopinées à faire rapide (tirage au sort)</b>	<b>/40 Pts</b>
<b>5 défenses inopinées face à 5agresseurs sous stress physique et mental</b>	<b>/10 Pts</b>
<b>maitriser un individu agressif en moins de 20sec sans percussions</b>	<b>/7 Pts</b>
<b>défense sur corde</b>	<b>/2 Pts</b>
<b>maitrise de la defense au sol face à un agresseur debout</b>	<b>/4 Pts</b>
<b>se défendre dans un cercle face à plusieurs agressions durant 2min</b>	<b>/30 Pts</b>
<b>combat contre 2 agresseurs durant 2min</b>	<b>/ 20 Pts</b>
<b>maitrise des clés de bras les yeux bandés (simulation gaz lacrymogène)</b>	<b>/ 40Pts</b>
<b>Savoir défendre autrui (saisie et percussions)</b>	<b>/10 Pts</b>
<b>savoir assister un enseignant</b>	<b>/40 Pts</b>
<b>Maitrise de tous les retournements au sol avec à chaque fois au moins 2 propositions</b>	<b>/50 Pts</b>
<b>maitrises de tous les coups de pieds (y compris les coups aériens)</b>	<b>/50 Pts</b>
<b>tir de précision sur cible en déplacement marché (air soft 2joules maximum selon Décret n°2013-700 du 30 juillet 2013 )</b>	<b>/25 Pts</b>
<b>tir de combat fixe à 10m (demi tour 180° dans la seconde) x 5 sur cible 40x40cm</b>	<b>/ 5Pts</b>
<b>tir de combat en reculant</b>	<b>/ 5Pts</b>
<b>tir de combat allongé (rouler à droite et gauche avant chaque tir)</b>	<b>/ 5Pts</b>
<b>Désarmement</b>	<b>/ 5Pts</b>
<b>combat dur libre</b>	<b>/50 Pts</b>

<b>Total des points</b>	<b>Total ../500 Résultat = ____/20</b>
-------------------------	--