

# Commission Nationale des Arts Martiaux FNSMR

## FICHE RS.AMP 1 (Règlement Spécifique Arts Martiaux Philippines)

### Examen pour l'obtention du Certificat de Compétence Technique de Niveau Noir 1er Degré

- Présentation du candidat, accompagné de questions diverses du jury.

#### **RSAMP1.1 - Présentation des Angles de frappe « Numerado » :**

Présenter le « **Numerado** » du système pratiqué, au **Solo baston** (bâton simple), de la main droite ainsi que de la main gauche avec une explication sur les différents types de déplacements (Croix, Triangle, Rectangle et Cercle).

**Noté sur 10**

#### **RSAMP1.2 - Flow ou Flot : Solo Baston** (bâton simple) :

Capacité du candidat à enchaîner de façon libre toutes les frappes de son angulation en mouvement ininterrompu, dans diverses directions avec des changements de rythme, de vitesse et de puissance.

Durée : deux minutes.

**Noté sur 10**

### **RSAMP1.3 - Flow ou Flot : Yaw Yan** (Boxe Pieds / Poings) :

Enchaînement libre comportant au moins 12 frappes différentes (poings/coudes/pieds/genoux), en mouvement ininterrompu, dans diverses directions avec des changements de rythme, de vitesse et de puissance, en position debout.

Durée : deux minutes.

**Noté sur 10**

### **RSAMP1.4 – Blocages solo baston** (bâton simple).

Démontrer les différents blocages au **solo baston** (bâton simple) sur chacun des angles du « **Numerado** » présenté.

**Noté sur 10**

### **RSAMP1.5 - Techniques de défense** (Sur base du **Numerado** de référence **FNSMR**).

Dans une garde libre, démontrer des techniques de défense fondamentales à main nues (**mano mano**) et au bâton simple (**solo baston**).

(Ces applications doivent se composer au minimum d'un enchaînement de trois techniques de percussion).

- 1 défense à mains nues contre un coup de poing direct avant au visage.
- 1 défense à mains nues contre un coup de poing direct arrière au visage.
  
- 1 défense à mains nues contre une attaque au bâton sur un **angle numéro 1** porté au visage.
- 1 défense à mains nues contre une attaque au bâton sur un **angle numéro 2** porté au visage.
  
- 1 défense au bâton simple contre une attaque au bâton simple en **angle numéro 1** porté au visage.
- 1 défense au bâton simple contre une attaque au bâton simple en **angle numéro 2** porté au visage.

**Noté sur 10**

### **RSAMP1.6 - Technique Doble Baston**. (Double bâton).

Démontrer **1** enchaînement technique de type « **Sinawali** » (enchaînement codifié avec un bâton dans chaque main) avec un partenaire de son choix, sur trois niveaux **Haut, Moyen** et **Bas** : « **Alto, Medio y Baho** »

Début d'enchaînement debout, descente en position à genoux et descente en position allongé au sol.

Remontée progressive dans la position de départ.

\* Le rythme de l'exercice devra démontrer : fluidité et coordination avec le partenaire.

\* L'enchaînement devra reproduire deux cycles complets sans interruption.

Durée : deux minutes.

**Noté sur 10**

- Pour l'obtention de l'examen, le candidat doit obtenir **30** points sur **60**.
- Les bâtons utilisés pour l'évaluation des candidats seront en rotin.