



Fédération Nationale

Sport en Milieu Rural

Commission Nationale des Arts Martiaux FNSMR

FICHE RS.AMP 2

(Règlement Spécifique Arts Martiaux Philippins)

Examen pour l'obtention du Certificat de Compétence technique de Niveau Noir 2ème Degré

RSAMP2.1 - Présentation des angles de frappe « Numerado » au double baston:

Avec un bâton dans chaque main, présenter le « **Numerado** » du système pratiqué, en alternance main droite / main gauche, en mouvement et en respectant les théories de déplacement.

Noté sur 10

RSAMP2.2 - Flow ou Flot : Doble Baston (bâton double) :

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

RSAMP2.3 - Flow ou Flot : Yaw Yan (Boxe Pieds / Poings) :

Enchaînements libre comportant au moins 12 frappes différentes (poings/coudes/pieds/genoux), en mouvement, dans diverses directions avec des changements de rythme, de vitesse et de puissance sur trois niveaux **Haut** (debout), **moyen** (à genoux) et **bas** (allongé au sol) « **Alto, Medio y Baho** ».

Durée : deux minutes.

Noté sur 10

RSAMP2.4 - Blocages et Contres au solo baston : (bâton simple)

Démontrer les différents blocages sur le « **Numerado** » du système pratiqué au **solo baston** (bâton simple) avec une technique de contre enchainée après chaque blocage. (De type « **Abecedario** » bloquer et frapper).

Noté sur 10

RSAMP2.5 -Technique :

Démontrer avec un partenaire de son choix :

a- un enchaînement de type « **Hubud Lubud** » **mano mano** (mains nues).
Durée deux minutes.

b- un enchaînement de type « **Hubud Lubud** » **solo baston** (bâton simple).
Durée : deux minutes

Noté sur 10 (2x5)

RSAMP2.6 - 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**).

(Le candidat doit : bloquer, parer où esquiver la première attaque et enchaîner ses techniques de défense sur la seconde, de plus, ces applications doivent comporter au minimum un enchaînement de trois techniques de percussion avec une finalisation en clef, immobilisation ou amené au sol).

- 2 Techniques de défense à mains nues contre un enchaînement coup de poing direct avant suivi d'un coup de poing direct arrière au visage.

- 2 Techniques de défense (avec désarmement) à mains nues contre un enchaînement au bâton angle numéro **1** et angle numéro **2**, porté au visage.

- 2 Techniques de défense au bâton contre bâton contre un enchaînement Angle numéro **1** et angle numéro **2** porté au visage.

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.