



Fédération Nationale
Sport en Milieu Rural

Commission Nationale des Arts Martiaux FNSMR

FICHE RS.AMP 3

(Règlement Spécifique Arts Martiaux Philippins)

Examen pour l'obtention du Certificat de Compétence Technique de Niveau Noir 3ème Degré

RSAMP3.1 - Flow ou Flot : Daga ou Bolo (couteau ou machette factice):

Enchaînement libre comportant au moins **12** frappes différentes (couteau/poings/coudes/pieds/genoux), en mouvement ininterrompu sur deux niveaux : « **Alto** » (debout) et « **Medio** » (à genoux), dans diverses directions avec des changements de mains (passage de l'arme d'une main à l'autre), de rythme, de vitesse et de puissance.

Durée : deux minutes.

Noté sur 10

RSAMP3.2 - Flow ou Flot : Espada y Daga (arme longue et arme courte) :

Capacité du candidat à enchaîner de façon libre toutes les frappes, blocages et contres de son angulation, en mouvement ininterrompu, sur deux niveaux : **Haut** et **Moyen** « **Alto y Medio** » avec une arme différente dans chaque main, dans diverses directions avec des changements de rythme, de vitesse et de puissance.

Armes au choix :

- Bâton / Couteau
- Machette / Couteau
- Bâton long / Bâton court

Durée : deux minutes.

Noté sur 10

RSAMP3.3 - Technique.

Démontrer avec un partenaire de son choix : un enchaînement de type **Hubud Lubud**, au couteau « **Daga** ».

Durée : deux minutes.

Noté sur 10

RSAMP3.4 – Blocages et interceptions Mano/Daga. (Main nue/couteau) Sur base du **Numerado** de référence **FNSMR**.

Démontrer des techniques de blocage, d'interception ou de contrôle à mains nues contre couteau, sur une série d'attaques continue en angles **1,2** et **5**.

(Les angles **1** et **2** seront portés au visage, l'angle **5** sera un « **piqué** » (**Estocada**) au niveau de l'abdomen.

Durée : deux minutes.

Noté sur 10

RSAMP3.5 - Techniques de défense Daga y Daga .Sur base du **Numerado** de référence **FNSMR**.

Démontrer des techniques de défense fondamentales au couteau contre couteau (**Daga y Daga**).

- **3** défenses contre une attaque au couteau en **angle numéro 1** porté au visage.
- **3** défenses contre une attaque au couteau en **angle numéro 2** porté au visage.
- **3** défenses contre une attaque au couteau en **angle numéro 5** « **Estocada** » au niveau de l'abdomen.

Noté sur 10

RSAMP3.6 - Techniques de défense Mano/Daga. Sur base du **Numerado** de référence **FNSMR**.

Démontrer des techniques de défense fondamentales à main nues contre couteau. Les techniques de défense devront comporter du « **Gunting** », des techniques de désarmements ainsi que des immobilisations ou bien des amenés au sol.

- **2** techniques de défense sur une attaque au couteau en **angle numéro 1** porté au visage.
- **2** techniques de défenses sur une attaque au couteau en **angle numéro 2** porté au visage.
- **2** techniques de défense sur une attaque au couteau en **angle numéro 5** « **Estocada** » au niveau de l'abdomen.

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.
- Les couteaux utilisés pour l'évaluation des candidats seront factices en aluminium ou en plastique.