



Fédération Nationale  
Sport en Milieu Rural

# Commission Nationale des Arts Martiaux FNSMR

## FICHE RSAMP4

(Règlement Spécifique Arts Martiaux Philippins)

### Examen pour l'obtention du Certificat de Compétence Technique de Niveau Noir 4ème Degré

**RSAMP4.1** - Le candidat dispose d'un temps de 30mn pour faire un exposé oral, accompagné de démonstration technique avec un partenaire de son choix, sur sa discipline.

Cet exposé, englobera :

- l'origine du style
- la méthodologie d'évolution
- les principes fondamentaux
- les exercices intermédiaires
- les exercices dits « sophistiqués », ainsi que les différentes

applications.

**Noté sur 20**

### **RSAMP4.2 - Technique solo baston :**

Démontrer un exercice de type « **Sumbrada** » (enchaînement codifié au bâton simple) « **solo baston** » avec un partenaire de son choix.

Cet exercice devra être démontré sur trois distances de travail : longue, moyenne et courte « **Largo, Medio, Corto** », ainsi que sur deux niveaux : « **Alto y Medio** ».

**Haut** (debout) et **Moyen** (à genoux).

Durée 3 minutes.

**Noté sur 10**

### **RSAMP4.3 - Technique solo baston :**

Démontrer un exercice de type « **Decadena** » au bâton simple « **solo baston** » avec un partenaire de son choix.

**(Decadena)** : sur une série de frappes continues suivant l'angulation de chaque système, le candidat doit : « **enrouler** » les attaques adverses, puis contrer et enchaîner des techniques de frappe, avec rythme et fluidité en utilisant son bâton et son bras libre).

Durée 3 minutes.

**Noté sur 10**

- Pour l'obtention de l'examen, le candidat doit obtenir **25** points sur **40**
- Les bâtons utilisés pour l'évaluation des candidats seront en rotin.
- Les couteaux utilisés pour l'évaluation des candidats seront en aluminium.