

ASPTT

FEDERATION
OMNISPORTS
cultivons vos envies

RÉGLEMENTATION
DES GRADES
DE PENCHAK SILAT
ASPTT



Programme des examens des Degrés
du 1^{er} au 9^e Degré



TABLE DES MATIÈRES

PRÉAMBULE	3
PROGRAMME DES EXAMENS DE DEGRÉS DE PENCHAK SILAT	4
Article 1 • RÈGLES COMMUNES	4
Article 1-1 • Règles communes du 1 ^{er} au 3 ^e Degré	4
Article 1-2 • Règles communes des 4 ^e , 5 ^e et 6 ^e Degré	5
Article 1-3 • Règles communes des hauts gradés (6 ^e Degré, 7 ^e Degré et au-dessus)	5
Article 1-4 • Dispositions particulières aux juges de la commission des grades	6
Article 2 • Examen pour l'obtention du 1 ^{er} Degré au 3 ^e Degré	6
Article 3 • Examen pour l'obtention du 4 ^e Degré au 5 ^e Degré	9
Article 4 • Examen pour l'obtention du 6 ^e Degré	15
Article 5 • Examen pour l'obtention du 7 ^e Degré	16
Article 6 • Examen pour l'obtention du 8 ^e Degré	16
Article 7 • Examen pour l'obtention du 9 ^e Degré	16
Article 8 • Temps de passage entre les grades	17
Article 9 • Conditions d'âge pour les passages de Degrés	17
ANNEXES	18
Annexe 1 • Techniques de base	18
Annexe 2 • Techniques spécifiques	18
Annexe 3 • Enchaînements codifiés sans arme	19
Annexe 4 • Enchaînements codifiés avec arme	19
Annexe 5 • Différentes percutions	19
Annexe 6 • Différentes saisies	19
Annexe 7a • Défenses contre armes blanches	20
Annexe 7b • Défenses contre armes contondantes	20
Annexe 8 • Critères de notation	20

PRÉAMBULE

Les différents grades de Penchak Silat forment un outil pédagogique de qualité indispensable pour évaluer les connaissances. L'acquisition des valeurs morales, la progression technique et sportive sont l'aboutissement normal de l'enseignement du professeur et de l'entraînement. L'échelle des grades valide cette progression.

Nul ne peut participer à la délivrance des degrés par l'intermédiaire de quelque organisme que ce soit autre que la commission des grades du Penchak Silat de la ASPTT et se prévaloir ou avoir accepté un degré qui n'aurait pas été délivré par cette commission.

PROGRAMME DES EXAMENS

Article 1 – RÈGLES COMMUNES

Les candidats aux examens de grade doivent impérativement se présenter en kimono noir de coupe Karaté tenu par une ceinture en satin de couleur ou un batick pour le Penchak Silat.

Le règlement et le contenu de l'examen sont identiques pour les hommes et les femmes.

Le jury doit tenir compte de l'âge du candidat dans l'évaluation de la prestation technique.

Le nombre d'années requis entre chaque grade est indiqué dans les articles 8 du présent règlement.

L'ensemble des examens se déroule sans public. Un seul enseignant par club, ayant un ou des candidat(s) inscrit(s), est admis.

Article 1-1 – Règles du 1^{er} au 3^e Degré

L'examen est composé de 6 épreuves, chacune notée sur 20, soit **120 points**.

Au premier passage, le candidat doit présenter toutes les UV.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale :

- soit 60 sur 120.

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées.

La validation de chaque point obtenu est certifiée sur le passeport du candidat, par le responsable des grades.

Note éliminatoire :

Si un candidat obtient une note éliminatoire inférieure ou égale à 5 dans une des UV, l'examen n'est pas validé même si le candidat obtient plus que la moyenne. Dans ce cas, le candidat devra repasser l'épreuve (l'UV) pour laquelle il a eu une note éliminatoire, ainsi que les épreuves où il n'a pas obtenu la moyenne.

DE DEGRÉS DE PENCHAK SILAT

Article 1-2 – Règles des 4^e, 5^e, et 6^e Degré

Le passage du 4^{ème} et du 5^{ème} Degré est composé de 4 épreuves.

Bien qu'indépendantes, ces épreuves forment un même examen, ce qui conduit aux situations suivantes :

- au premier passage le candidat doit présenter toutes les épreuves,
- en cas d'échec total ou partiel, il doit présenter l'ensemble des épreuves qui lui manquent,
- Pour l'obtention de l'examen du 4^{ème} et du 5^{ème} Dan, le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 60 sur 120 points,
- Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées.

Pour le 6^{ème} Degré, l'examen est constitué de 4 épreuves (techniques de base, soutenance du mémoire, enchaînement codifié avec et sans armes, opposition avec et sans armes). Pour obtenir le 6^{ème} Degré, il faut obtenir la note moyenne dans chacune des 4 UV.

Article 1-3 – Règles communes des hauts gradés

Pour pouvoir accéder au grade de 6^{ème} Degré, le candidat doit justifier d'un minimum de 20 ans de pratique dans le grade de ceinture noire premier Degré. Il doit en outre remplir les conditions de temps de pratique dans le 5^{ème} Degré.

Il peut alors faire acte de candidature auprès de la commission des grades en déposant 90 jours francs avant la date de l'examen :

- Un dossier de candidature doit être établi et envoyé la commission des grades,
- Un mémoire technique établi en 2 exemplaires.

Si la candidature est jugée recevable, le candidat soutient son mémoire et exécute un test technique dont le contenu est fixé au sein du présent règlement. Après délibération, les membres du jury plénier décident de l'acceptation ou du refus de l'accession au grade de 6^{ème} Degré.

Pour pouvoir accéder au 7^{ème} Degré, le candidat, devra présenter une thèse sur sa pratique. Il sera soumis à une prestation technique avec partenaire, en application du contenu de sa thèse.

L'accès aux grades de 8^{ème} Degré et supérieur est de la prérogative et de l'entière responsabilité de la commission des grades.

Article 1-4 – Dispositions particulières pour les juges de la commission des grades

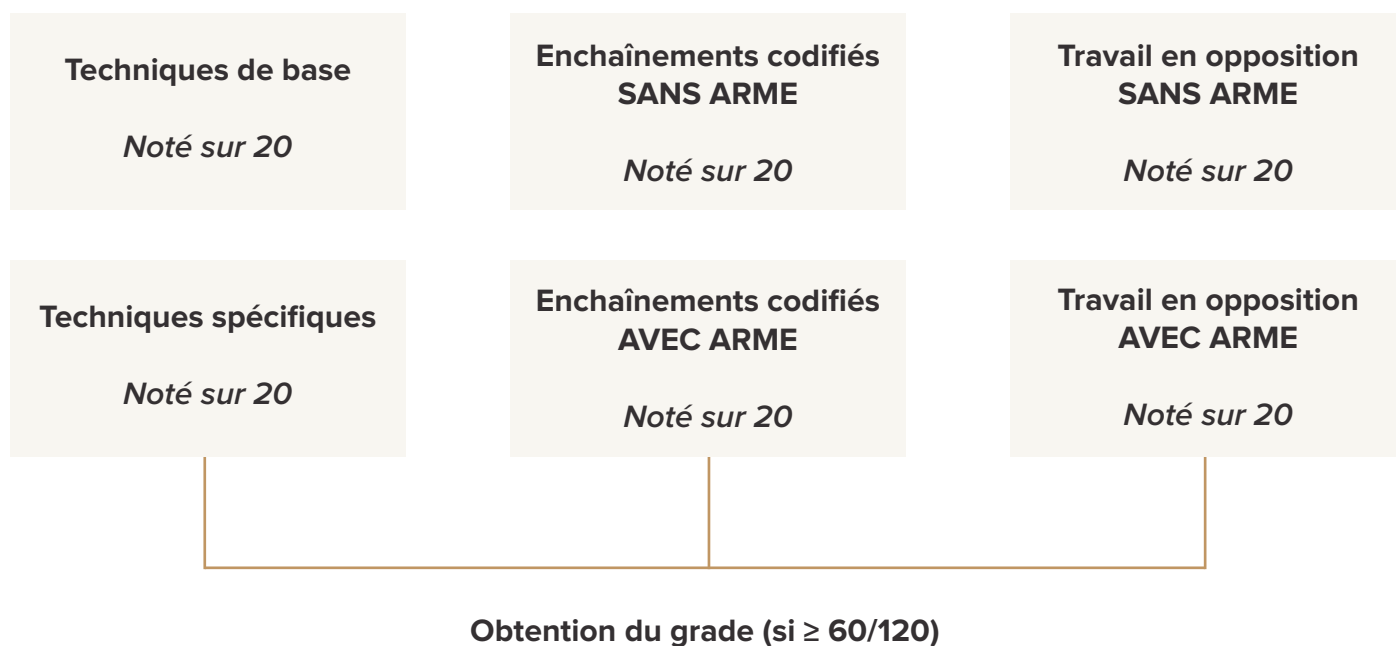
Le jury sera composé de 3 pratiquants licenciés ASPTT et ces 3 derniers devront avoir un degré de plus que les candidats.

- Juge pour l'examen du 1er Degré : pour accéder à ce titre, il faut être au minimum 2ème Degré
- Juge pour l'examen du 2ème Degré : pour accéder à ce titre, il faut être au minimum 3ème Degré
- Juge pour l'examen du 3ème Degré : pour accéder à ce titre, il faut être au minimum 4ème Degré
- Juge pour l'examen du 4ème Degré : pour accéder à ce titre, il faut être au minimum 5ème Degré
- Juge pour l'examen du 5ème Degré : pour accéder à ce titre, il faut être au minimum 6ème Degré
- Juge pour l'examen du 6ème Degré : pour accéder à ce titre, il faut être au minimum 7ème Degré
- Juge pour l'examen du 7ème Degré : pour accéder à ce titre, il faut être au minimum 8ème Degré

Dans le cas où il n'existe pas de grade supérieur au grade présenté par le candidat, il est demandé la présence d'un juge d'un autre art martial d'un grade supérieur et la présence du président de la ASPTT.

Article 2 – Examen pour l'obtention du 1^{er} Degré au 3^e Degré

Organigramme du passage de grade PENCHAK SILAT Du 1^{er} au 3^e Degré



L'examen du 1er au 3ème Degré est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20. Pour réussir l'examen des grades, le candidat devra obtenir au moins **60 points/120**.

Les épreuves sont :

- 1/ UV1 - Techniques de base
- 2/ UV2 - Techniques spécifiques (descente au sol, cobra...)
- 3/ UV3 - Enchaînements codifiés sans arme
- 4/ UV4 - Enchaînements codifiés avec arme
- 5/ UV5 - Travail en opposition sans arme
- 6/ UV6 - Travail en opposition avec arme

Le candidat en PENCHAK SILAT est examiné par un jury composé de 3 juges pour l'ensemble des épreuves.

UV1 - Techniques de base

Ce test est noté sur 20.

Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Le candidat doit réaliser les techniques de base imposées par le jury.

Voir le programme technique en annexe 1.

À la demande du jury, le candidat doit démontrer des techniques isolées ou un enchaînement de plusieurs techniques. La vitesse d'exécution des mouvements est à l'appréciation du jury.

UV2 - Techniques spécifiques

(Descente au sol, cobras et enchaînements de techniques spécifiques aux divers styles)

Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.

Il doit réaliser 2 balayages au sol différents de son choix et 3 séries d'enchaînements composés de coups de poing, de pied et de balayages au sol de son style (capacité à passer de la position au sol à debout). Annexe 2.

UV3 - Enchaînements codifiés sans arme

Noté sur 20 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.

Il doit réaliser ensuite un enchaînement sans arme de son style noté sur 10. Annexe 3.

UV4 - Enchaînements codifiés avec arme

Noté sur 20 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.

Il doit réaliser ensuite un enchaînement codifié avec armes de son style noté sur 10.

Le candidat a le choix de l'enchaînement.

L'arme utilisée peut être courte ou longue. Celle-ci peut être tranchante ou contondante. Annexe 4.

UV5 - Travail en opposition sans arme

Noté sur 20 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Les candidats auront la possibilité de choisir le programme de Défenses sur percussions (a) ou les saisies (b).

Les attaques sont annoncées par le jury.

>>>

Le test est composé de 5 défenses sur des attaques sélectionnées par le jury :

a/ Défense sur percussions (Annexe 5) :

- Coup de poing direct gauche
- Coup de poing direct droit
- Coup de poing circulaire gauche
- Coup de poing circulaire droit
- Coup de pied circulaire aux jambes
- Coup de pied circulaire aux corps
- Coup de pied circulaire à la tête
- Coup de pied latéral au corps

Les critères de notation sont définis dans l'annexe 8.

b/ Les saisies (Annexe 6)

Les techniques sont choisies par le jury parmi les techniques suivantes :

- Saisie directe ou croisée d'un poignet
- Saisie des deux poignets
- Saisie du revers de col (à une ou deux mains)
- Encerclement de face (bras pris)
- Encerclement arrière (bras pris)
- Encerclement de face (sans les bras pris)
- Encerclement arrière (sans les bras pris)
- Étranglement de face et de côté
- Saisie de tête de côté

Les ripostes devront comporter des clefs, des projections et des mises à l'abandon par clefs ou atemi.

Nota : ce travail peut être effectué en statique ou en effectuant des déplacements. Dès que l'attaquant se déplace et que celui-ci est à distance voulu, il engage sa technique d'attaque.

UV6 - Travail en opposition avec arme

Noté sur 20 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Les candidats auront la possibilité de choisir le programme de Défenses sur percussions (a) ou les saisies (b)

Les attaques sont annoncées par le jury.

Ce test est noté sur 20.

Les attaques sont annoncées (3 attaques). Les attaques sont choisies par le jury parmi les attaques suivantes :

Les candidats auront la possibilité de choisir le programme de défenses contre-attaques à l'arme blanche (a) ou au bâton (b) (annexe 7a et 7b).

>>>

a/ Défenses contre arme blanche

- Menace contre couteau à l'abdomen
- Menace contre couteau à la gorge
- Attaque en piqué à l'abdomen
- Attaque en revers au visage
- Attaque circulaire au visage

Les critères de notation sont définis dans l'annexe 8.

b/ Défenses contre bâton - Ce test est noté sur 20.

Les attaques sont annoncées (3 attaques). Les attaques sont choisies par le jury parmi les attaques suivantes :

- Attaque en revers au corps
- Attaque circulaire au corps
- Attaque en revers au visage
- Attaque circulaire au visage
- Attaque verticale au visage

Les critères de notation sont définis dans l'annexe 8.

Article 3 – Examen pour l'obtention du 4^e Degré et du 5^e Degré

Organigramme du passage de grade PENCHAK SILAT Du 4^e et 5^e Degré

Techniques de base

Noté sur 30

**Enchaînements codifiés
sans et avec arme**

Noté sur 30

**Techniques spécifiques
(Descente au sol, cobra...)**

Noté sur 30

**Travail en opposition
sans et avec arme**

Noté sur 30

Obtention du grade (si $\geq 60/120$)

L'examen pour l'obtention du 4ème et du 5ème Degré est constitué de 4 épreuves notées chacune sur 30. Pour réussir l'examen des grades, le candidat devra obtenir au moins **60 points/120**.

Les épreuves sont :

- 1/ UV1 - Techniques de base
- 2/ UV2 - Techniques spécifiques (descente au sol, cobra...)
- 3/ UV3 - Enchaînements codifiés sans et avec arme
- 4/ UV5 - Travail en opposition sans et avec arme

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées.

Le candidat en PENCHAK SILAT est examiné par un jury composé de 3 juges pour l'ensemble des épreuves.

UV1 - Techniques de base

4^e degré

Le principe directeur est identique à celui défini dans les autres examens de Degré (Voir annexe 1 et, technique de base, du 3ème Degré).

Le nombre et la diversité des techniques sont laissés à l'appréciation du Jury.

Le candidat doit démontrer qu'il maîtrise parfaitement l'ensemble des techniques du Penchak Silat, aussi bien dans leur forme de base que dans leurs autres adaptations. Il doit en outre être capable d'expliquer quelques techniques de base et de les appliquer en self-défense.

Le candidat doit être capable de réaliser 5 séries d'enchaînements de techniques avec contrôle et explosivité.

5^e degré

Pour cette épreuve au 5ème Degré, les candidats passent un par un. Le candidat doit réaliser les techniques et des enchaînements de bases imposés par le jury pendant 10 mn sans pause.

La diversité des techniques est laissé à l'appréciation du Jury.

Le candidat doit être capable d'expliquer les techniques de base démontrées aux membres du jury.

Le candidat doit être capable de réaliser des enchaînements avec contrôle et explosivité aussi à gauche qu'à droite.

UV2 - Techniques spécifiques

4^e degré

Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Il doit réaliser 3 balayages au sol différents de son choix et 5 séries d'enchaînements composés de coups de poing, de pied et de balayages au sol de son style (capacité à passer de la position au sol à debout). Annexe 2. La vitesse d'exécution demandée est rapide.

5^e degré

Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Il doit réaliser 3 balayages au sol différents de son choix et 8 séries d'enchaînements composés de coups de poing, de pied et de balayages au sol de son style (capacité à passer de la position au sol à debout). Il doit présenter 2 défenses contre 2 adversaires : le positionnement des adversaires est choisi par le jury. La vitesse d'exécution demandée est rapide.

UV3 - Enchaînements codifiés sans, avec arme et avec application

4^e degré

Le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.
Cette épreuve se compose de 3 notes :

Il doit réaliser un enchaînement codifié sans arme (annexe 3), noté sur 20.
Cet enchaînement codifié est libre.

Puis le candidat doit réaliser un enchaînement codifié avec arme (annexe 4) noté sur 20. Ce dernier est libre.
L'arme utilisée peut être courte ou longue. Celle-ci peut être tranchante ou contondante.

Enfin le candidat doit réaliser une explication d'enchaînement codifié sur partenaire noté sur 20 points

Le candidat sera interrogé avec un partenaire (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau) sur les techniques et séquences des enchaînements codifiés présentés. Le candidat doit pouvoir démontrer plusieurs applications. Les techniques et séquences seront déterminées par les membres du jury composant la table d'examen.

5^e degré

Le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.
Cette épreuve se compose de 3 notes :

Il doit réaliser 2 enchaînements codifiés sans arme, noté sur 20. Ces enchaînements codifiés sont libres.

Puis le candidat doit réaliser les 2 enchaînements codifiés avec arme noté sur 20. Les Enchaînements codifiés sont libres.
L'arme utilisée peut être courte ou longue. Celle-ci peut être tranchante ou contondante.

Enfin le candidat doit réaliser une explication d'enchaînement codifié sur partenaire noté sur 20 points

Le candidat sera interrogé avec un partenaire (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau) sur les techniques et séquences des enchaînements codifiés présentés. Le candidat doit pouvoir démontrer plusieurs applications. Les techniques et séquences seront déterminées par les membres du jury composant la table d'examen.

UV4 - Travail en opposition sans et avec arme

4^e degré

1/ Travail en opposition sans arme

Ce test est noté sur 20 points.
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Le candidat devra présenter 10 défenses sur attaques annoncées par le jury. Annexe 5 et 6.

>>>

Les attaques sont choisies dans la liste ci-dessous et peuvent être demandées à gauche ou à droite :

- Coup de poing direct au corps
- Coup de poing direct au visage
- Coup de poing circulaire
- Coup de poing remontant
- Coup de poing en revers
- Coup de pied circulaire aux jambes
- Coup de pied circulaire au corps
- Coup de pied circulaire à la tête
- Coup de pied latéral au corps
- Coup de pied descendant
- Coup de tête
- Saisie directe ou croisée d'un poignet
- Saisie des deux poignets
- Saisie du revers de col (à une ou deux mains) bras tendus
- Saisie du revers de col (à une ou deux mains) bras fléchis
- Encerclement de face (bras pris)
- Encerclement arrière (bras pris)
- Encerclement de face (sans les bras pris)
- Encerclement arrière (sans les bras pris)
- Étranglement de face et de côté
- Saisie de tête de côté
- Saisie en clé de bras

Les ripostes devront comporter des percussions pieds-poings, des descentes au sol, des clefs, des projections et des mises à l'abandon par clefs ou atémi.

L'attaquant doit chercher à attaquer à vitesse réelle. Il doit effectuer un travail de recherche de distance afin de placer efficacement sa technique.

Pour le défenseur, la perception de l'attaque doit être particulièrement sensible et la contre-attaque judicieusement utilisée, contrôlée et explosive.

2/ Travail en opposition avec arme

Les candidats doivent présenter 3 défenses contre armes blanches (a) et 3 défenses contre bâtons (b). Annexe 7a et 7b.

a/ Défenses contre armes blanches - Ce test est noté sur 20. Annexe 7a.

Les attaques sont annoncées (3 attaques). Les attaques sont annoncées par le jury parmi les attaques suivantes :

- Menace contre couteau à l'abdomen
- Menace contre couteau à la gorge
- Attaque en piqué à l'abdomen
- Attaque en revers au visage
- Attaque circulaire au visage

Les critères de notation sont définis dans l'annexe 8.

b/ Défenses contre bâton - Ce test est noté sur 20. Annexe 7b.

Les attaques sont annoncées (3 attaques). Les attaques sont choisies par l'attaquant parmi les attaques suivantes :

- Attaque en revers au corps
- Attaque circulaire au corps
- Attaque en revers au visage
- Attaque circulaire au visage
- Attaque verticale au visage

Le désarmement est souhaité.

Les critères de notation sont définis dans l'annexe 8.

5^e degré

1/ Travail en opposition sans arme

Ce test est noté sur 20 points.

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20. Annexe 5 et 6.

Les attaques ainsi que les niveaux d'attaque ne sont pas annoncées (10 attaques). Le candidat devra présenter 10 défenses sur attaques choisies par l'attaquant dans la liste ci-dessous. Les attaques sont choisies dans la liste ci-dessous et peuvent être demandées à gauche ou à droite :

- Coup de poing direct au corps
- Coup de poing direct au visage
- Coup de poing circulaire
- Coup de poing remontant
- Coup de poing en revers
- Coup de pied circulaire aux jambes
- Coup de pied circulaire au corps
- Coup de pied circulaire a la tête
- Coup de pied latéral au corps
- Coup de pied descendant
- Coup de tête
- Saisie directe ou croisée d'un poignet
- Saisie des deux poignets
- Saisie du revers de col (à une ou deux mains) bras tendus
- Saisie du revers de col (à une ou deux mains) bras fléchis
- Encerclement de face (bras pris)
- Encerclement arrière (bras pris)
- Encerclement de face (sans les bras pris)
- Encerclement arrière (sans les bras pris)
- Étranglement de face et de coté
- Saisie de tête de côté
- Saisie en clé de bras

Les ripostes devront comporter des percussions pieds-poings, des clefs, des descentes au sol, des projections et des mises à l'abandon par clefs ou atémi.

L'attaquant doit chercher à attaquer au moment opportun. Il doit effectuer un travail de recherche de distance afin de placer efficacement sa technique.

Pour le défenseur, la perception de l'attaque doit être particulièrement sensible et la contre-attaque judicieusement utilisée, contrôlée et explosive.

2/ Travail en opposition avec arme

Les candidats doivent présenter 5 défenses contre armes blanches (a) et 5 défenses contre bâtons (b). Annexe 7a et 7b.

a/ Défenses contre armes blanches - Ce test est noté sur 20. Annexe 7a.

Les attaques ne sont pas annoncées (5 attaques). Les attaques sont choisies par l'attaquant parmi les attaques suivantes :

- Sortie de couteau
- Menace contre couteau à l'abdomen
- Menace contre couteau à la gorge
- Attaque en piqué à l'abdomen
- Attaque en revers au visage
- Attaque circulaire au visage

b/ Défenses contre bâton - Ce test est noté sur 20. Annexe 7b.

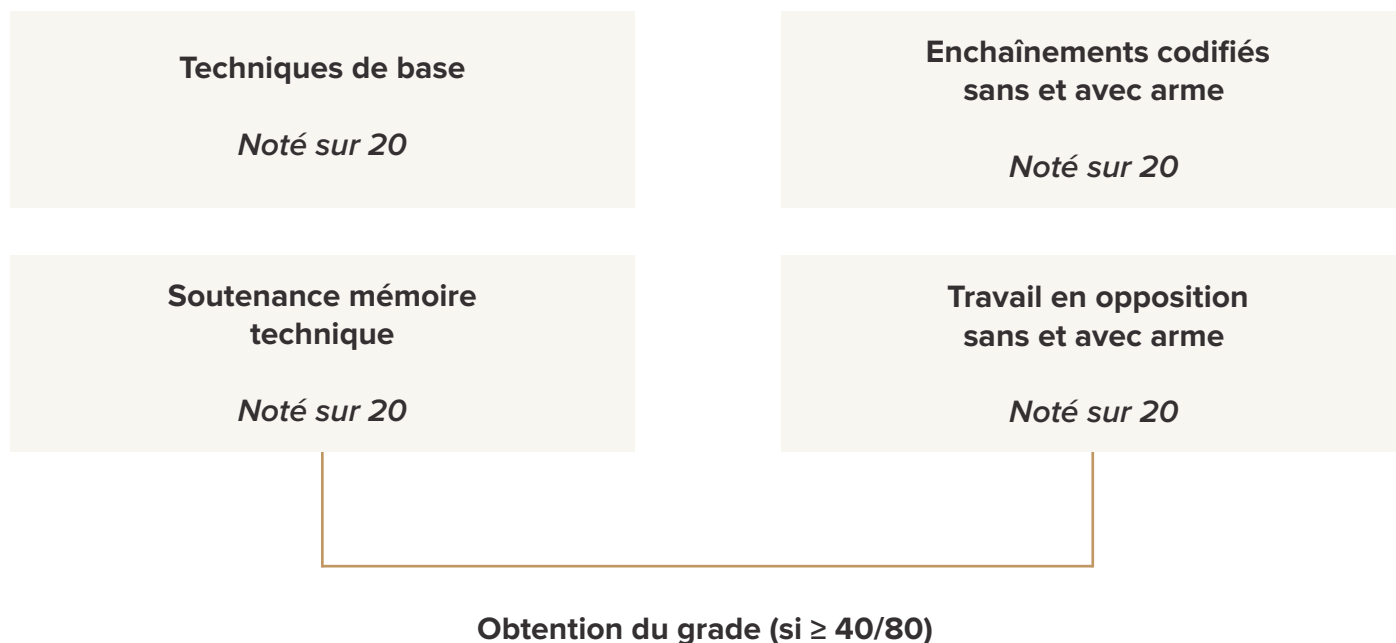
Les attaques sont annoncées (5 attaques). Les attaques sont choisies par l'attaquant parmi la liste suivante :

- Attaque en revers au corps
- Attaque circulaire au corps
- Attaque en revers au visage
- Attaque circulaire au visage
- Attaque en revers aux jambes
- Attaque circulaire aux jambes
- Attaque verticale au visage

Le désarmement est souhaité.

Article 4 – Examen pour l’obtention du 6^e Degré

Organigramme du passage de grade PENCHAK SILAT Du 6^e Degré



L'examen comporte la soutenance d'un mémoire technique ainsi que 3 parties basées sur la connaissance technique du Penchak Silat. Pour réussir son examen, le candidat doit obtenir la note minimale de **10 sur 20** dans chacune des épreuves et **40 sur 80** pour l'ensemble des épreuves. Le candidat ne pourra se présenter plus d'une fois par saison sportive à cet examen.

Les épreuves sont :

- 1/ UV1 - Techniques de base
- 2/ UV2 - Enchaînements codifiés avec et sans arme
- 3/ UV3 - Travail en opposition avec et sans arme
- 4/ UV4 - Soutenance du mémoire technique

Le candidat en PENCHAK SILAT est examiné par un jury composé de 3 juges pour l'ensemble des épreuves.

UV1 - Techniques de base

Ce test est noté sur 20.

Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle (durée : 10 mn Maximum) sur une technique au choix du candidat se rapportant à la technique du Penchak Silat.

Le candidat se présente avec un partenaire de son choix.

>>>

UV2 - Enchaînement codifié avec et sans arme

Ce test est noté sur 20.

Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle basée sur les formes avec armes et sans arme.

Le candidat se présente avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1er Degré minimum.

UV3 - Travail en opposition avec et sans arme

Ce test est noté sur 20.

Le candidat devra présenter 10 défenses sur attaques annoncées par le jury.

Le candidat se présente avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1er Degré minimum.

Remarques : Les prestations techniques sont suivies d'un entretien avec le jury au cours duquel le candidat doit justifier et expliquer sa prestation sous l'aspect technique et pédagogique.

UV4 - Soutenance du mémoire technique

Le mémoire est noté sur 20.

Le candidat soutiendra son mémoire devant le jury avant de réaliser sa prestation technique. La durée de la soutenance de mémoire ne peut excéder 20 minutes. À l'issue de la soutenance du mémoire, les membres du jury interrogent le candidat sur le contenu de son exposé.

Article 5 – Examen pour l'obtention du 7^e Degré

Le candidat devra présenter une thèse sur sa pratique, noté sur 20.

Le candidat se présentera avec un partenaire de son choix. Il devra démontrer les prestations techniques qu'il a développées au vu de son expérience. Cette épreuve est notée sur 20.

Pour réussir son examen, le candidat doit obtenir la note minimale de **10 sur 20** dans chacune des épreuves et **20 sur 40** pour l'ensemble des épreuves.

Article 6 – Examen pour l'obtention du 9^e Degré

Le candidat devra présenter une thèse sur sa pratique, noté sur 20.

Le candidat se présentera avec un partenaire de son choix. Il devra démontrer les prestations techniques qu'il a développées au vu de son expérience. Cette épreuve est notée sur 20.

Pour réussir son examen, le candidat doit obtenir la note minimale de **10 sur 20** dans chacune des épreuves et **20 sur 40** pour l'ensemble des épreuves.

Article 7 – Examen pour l'obtention du 9^e Degré

Le candidat devra présenter une thèse sur sa pratique, noté sur 20.

Le candidat se présentera avec un partenaire de son choix. Il devra démontrer les prestations techniques qu'il a développées au vu de son expérience. Cette épreuve est notée sur 20.

Pour réussir son examen, le candidat doit obtenir la note minimale de **10 sur 20** dans chacune des épreuves et **20 sur 40** pour l'ensemble des épreuves.

Article 8 – Temps de passage entre les grades

Grades	Timbres de licence requis	Laps de temps entre les passages de grades requis	Années de pratique requises
1er degré	≥ 3	3 ans	3 ans
2e degré	≥ 5	2 ans	5 ans
3e degré	≥ 8	3 ans	8 ans
4e degré	≥ 12	4 ans	12 ans
5e degré	≥ 17	5 ans	17 ans
6e degré	≥ 23	6 ans	23 ans
7e degré	≥ 30	-	30 ans
8e degré	≥ 38	-	38 ans
9e degré	≥ 47	-	47 ans

Article 9 – Âges et niveaux pour les passages de Degrés

Grades	Âge minimum requis	Niveau minimum requis
1er degré	14 ans	Marron
2e degré	17 ans	1er degré
3e degré	21 ans	2e degré
4e degré	25 ans	3e degré
5e degré	30 ans	4e degré
6e degré	41 ans	5e degré
7e degré	51 ans	6e degré
8e degré	60 ans	7e degré
9e degré	70 ans	8e degré

Annexe 1 - Techniques de base

Le candidat est interrogé sur tout le programme technique de sa discipline.

Le jury emploiera la terminologie en français (indépendante des différentes spécificités terminologiques des styles). Le jury peut interroger les candidats sur quelques spécificités techniques de leur style.

Les techniques de bases comportent :

- Des coups de poing, des coups de pied, de coudes, de genoux, des blocages et différentes techniques de percussion des membres supérieurs et inférieurs,
- Différentes positions de base, gardes de combat basses et hautes,
- Différentes formes de déplacement,
- Différentes techniques de défense,
- Quelques enchaînements spécifiques des techniques de base.

Les candidats sont évalués d'après les critères suivants :

- Puissance et vitesse d'exécution
- Aisance des déplacements
- Équilibre et stabilité
- Bonne attitude corporelle
- Détermination

Annexe 2 - Techniques spécifiques

En Penchak Silat, il est impossible de présenter un programme limité, c'est pourquoi les techniques et enchaînements spécifiques sont libres.

Les grandes lignes communes à tous les styles sont les suivantes :

- Cobras sautés à gauche et à droite
- Cobras enroulés
- Cobras enroulés à la tête
- Crocodile
- Descente au sol circulaire
- Descente au sol retourné
- Descente au sol de face
- Ciseaux au sol
- Enchaînement de 2 Descentes au sol
- Enchaînement de 3 Descentes au sol
- Série de Descentes au sol du même genre
- Enchaînement de frappes debout et au sol
- Combat au sol contre un adversaire debout
- Défense contre 2 et 3 adversaires

ANNEXES

Annexe 3 - Enchaînements codifiés sans arme

De par les différents styles de Penchak Silat, il est souhaitable de laisser le candidat présenter le Lanka ou le Jurus de son choix et de son style.

Annexe 4 - Enchaînements codifiés avec armes

De par les différents styles de Penchak Silat, il est souhaitable de laisser le candidat présenter le Lanka ou le Jurus de son choix et de son style.

Annexe 5 - Différentes percussions

- Coup de poing direct au corps
- Coup de poing direct au visage
- Coup de poing circulaire
- Coup de poing remontant
- Coup de poing en revers
- Coup de pied de face au corps
- Coup de pied circulaire aux jambes
- Coup de pied circulaire au corps
- Coup de pied circulaire à la tête
- Coup de pied latéral au corps
- Coup de pied descendant
- Coup de tête

Annexe 6 - Différentes saisies

- Saisie directe ou croisée d'un poignet
- Saisie des deux poignets
- Saisie du revers de col (à une ou deux mains) bras tendus
- Saisie du revers de col (à une ou deux mains) bras fléchis
- Encerclement de face (bras pris)
- Encerclement arrière (bras pris)
- Encerclement de face (sans les bras pris)
- Encerclement arrière (sans les bras pris)
- Étranglement de face et de côté
- Saisie de tête de côté
- Saisie en clé de bras

Annexe 7a - Défenses contre arme blanche

- Menace contre couteau à l'abdomen
- Menace contre couteau à la gorge
- Attaque en piqué à l'abdomen
- Attaque en revers au visage
- Attaque circulaire au visage

Annexe 7b - Défenses contre arme contondante

- Attaque en revers au corps
- Attaque circulaire au corps
- Attaque en revers au visage
- Attaque circulaire au visage
- Attaque verticale au visage

Annexe 8 - Critères de notations

- Attitude réaliste
- Appréciation des distances
- Opportunité des contres et de leurs points d'appuis
- Détermination concentration
- Variétés des techniques
- Respect du schéma imposé (technique de clef, étranglement ou projection et de la mise à l'abandon)
- Maîtrise de la technique et réception

Date de dernière révision de la réglementation : Mai 2018.

FÉDÉRATION SPORTIVE DES ASPTT

Siège administratif : 5 rue Maurice Grandcoing - 94200 IVRY SUR SEINE

Tél. : 01 43 90 64 90 - Fax : 01 46 58 51 31 - Site : <https://asptt.com>