

REGLEMENTATION K-MIX CSGDE 2025

ORGANIGRAMME PASSAGE DE GRADE K-MIX DU 1^{er} AU 3^{ème} DAN (OBTENTION 60 MINIMUM) CHAQUE UV EST EVALUE SUR 20 POINTS

| | | | | | |
|------------------------|---|---|------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|
| UV 1 SHADOW | UV 2 PERCUSSIONS SUR CIBLE DEBOUT ET UTILISATION DE LA CIBLE | UV 3 LUTTER ET AMENER AU SOL | UV 4 TRAVAIL AU SOL | UV 5 ASSAULTS A THEME | UV 6 ASSAUT LIBRE |
|------------------------|---|---|------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|

UV 1 : SHADOW

| 1 ^{er} DAN | | 2 ^{ème} DAN | | 3 ^{ème} DAN | |
|-------------------------|-------|---------------------------------|-------------|---------------------------------|-------------|
| PIEDS/POINGS | 1 MIN | POINGS | 30 SECONDES | POINGS | 30 SECONDES |
| LUTTE ET TRAVAIL AU SOL | 1 MIN | PIEDS/POINGS | 30 SECONDES | PIEDS/POINGS | 30 SECONDES |
| LIBRE | 1 MIN | LUTTE ET TRAVAIL AU SOL | 30 SECONDES | LUTTE ET TRAVAIL AU SOL | 30 SECONDES |
| | | CONTRÔLE AU SOL AVEC PARTENAIRE | 30 SECONDES | CONTRÔLE AU SOL AVEC PARTENAIRE | 30 SECONDES |
| | | COMPLET LIBRE | 30 SECONDES | COMPLET LIBRE | 30 SECONDES |

UV 2 : PERCUSSIONS SUR CIBLE

| 1 ^{er} DAN | | | 2 ^{ème} DAN | | | 3 ^{ème} DAN | | |
|--|--|--|--|--|---|--|---|--|
| PARTIE 1 POINGS | PARTIE 2 PIEDS | PARTIE 3 LIAISONS | PARTIE 1 POINGS | PARTIE 2 PIEDS | PARTIE 3 LIAISONS | PARTIE 1 POINGS | PARTIE 2 PIEDS | PARTIE 3 LIAISONS |
| - DIRECT AVANT - DIRECT ARRIERE - CROCHET AVANT - CROCHET ARRIERE -COUP DE POING REMONTANT AVANT -COUP DE POING REMONTANT ARRIERE | -COUP DE PIED DIRECT FRONTAL AVANT -COUP DE PIED DIRECT FRONTAL ARRIERE -COUP DE PIED CIRULAIRE AVANT ET ARRIERE: -BAS EXTERNE ET INTERNE LOW KICK -MEDIAN - HAUT HIGH | -2 TECHNIQUES DE POING SUIVI D UNE JAMBE -1 TECHNIQUE DE JAMBES SUIVIE DE 1 POING | - DIRECT AVANT + ARRIERE - DIRECT AVANT + ARRIERE + CROCHET AVANT - DIRECT AVANT + ARRIERE + CROCHET AVANT + COUP DE POING REMONTANT ARRIERE | -COUP DE PIED DIRECT FRONTAL + CIRULAIRE HAUTEUR AU CHOIX -BAS EXTERNE LOW KICK + MEDIAN - HAUT HIGH | -3 TECHNIQUES DE POING SUIVI D UNE JAMBE -2 TECHNIQUES DE JAMBES SUIVIES DE 2 POINGS | -CHOIX LIBRE DE 3 COMBINAI- SONS DE POINGS COMPOR- TANT MINIMUM 3 TECHNIQUES | -CHOIX LIBRE DE 3 COMBINAI- SONS DE PIEDS COMPOR- TANT MINIMUM 2 TECHNIQUES | CHOIX LIBRE DE 2 COMBINAI- SONS EN LIAISON COMPOR- TANT MAXIMUM 4 TECHNIQUES |

UV 3 : LUTTER ET AMENER AU SOL

| 1 ^{er} DAN | | | 2 ^{ème} DAN | | | 3 ^{ème} DAN | | |
|---|--------------------|---------|----------------------|--|---------|----------------------|--|---------|
| | ATTAQUE EN 2 TEMPS | DEFENSE | | ATTAQUE EN 2 TEMPS | DEFENSE | | ATTAQUE EN 2 TEMPS | DEFENSE |
| EXERCICE 1 CONTRÔLE DOS ET COUDE 50/50 | DIRECT ET LIBRE | LIBRE | EXERCICE 1 | TECHNIQUES DE HANCHES OU CROCHETAGES AVEC OU SANS BALAYAGE | LIBRE | EXERCICE 1 | -ATTAQUE DIRECT LIBRE -ATTAQUE AVEC TECHNIQUE DE HANCHE OU CROCHETAGE | LIBRE |
| EXERCICE 2 SAISIE NUQUE BRAS (CLINCH/ THAI) | DIRECT ET LIBRE | LIBRE | EXERCICE 2 | RAMASSAGE DE JAMBES SIMPLE OU DOUBLE | LIBRE | EXERCICE 2 | -ATTAQUE DIRECT LIBRE -ATTAQUE AVEC RAMASSAGE DE JAMBE SIMPLE OU DOUBLE | LIBRE |
| EXERCICE 3 SAISIE TORSE EPAULE/ EPAULE POUSSER TIRER | DIRECT ET LIBRE | LIBRE | EXERCICE 3 | AMENER AU SOL PAR ECRASEMENT | LIBRE | EXERCICE 3 | -ATTAQUE DIRECT LIBRE -ATTAQUE AVEC AMENER AU SOL PAR ECRASEMENT | LIBRE |

UV 4 : TRAVAIL AU SOL

| 1 ^{er} DAN | | | 2 ^{ème} DAN | | | 3 ^{ème} DAN | | |
|----------------------------------|------------------------------------|--------------|----------------------|--|--------------|----------------------|--|---|
| PARTIE 1 | | | | | | | | |
| CANDIDAT 1 DESSUS POSITION | CANDIDAT 2 DESSOUS RENVERSEMENT | | | RENVERSEMENT OU PASSAGE DE GARDE PUIS ATTAQUE OU DEFENSE | | POSTURE | OBJECTIFS | DESSUS OU DESSOUS |
| GARDE | A PARTIR DE LA GARDE | | | | | ASSIS FACE A FACE | CONTRÔLE DOS ET FINALISER 1 SOUMISSION | ETRE CAPABLE D'ATTAQUER, DE CONTRER, DE DEFENDRE, DE SOUMETTRE EN FONCTION DEL'OBJECTIF FIXE PAR L'EXERCICE |
| DEMI GARDE | A PARTIR DE DEMI GARDE | | | RENVERSEMENT OU PASSAGE DE GARDE PUIS ATTAQUE OU DEFENSE | | | | |
| CROIX | A PARTIR DE LA CROIX | | | | | | | |
| MONTEE | A PARTIR DE LA MONTEE | | | | | ASSIS FACE A FACE | CONTRÔLE DE LA CROIX ET FINALISER UNE SOUMISSION | |
| PARTIE 2 | ATTAQUE | DEFENSE | | DESSUS | DESSOUS | | | |
| GARDE | DIRECT LIBRE | DIRECT LIBRE | GARDE | DIRECT LIBRE | DIRECT LIBRE | | | |
| POSITION EN CROIX | DIRECT LIBRE | DIRECT LIBRE | POSITION EN CROIX | DIRECT LIBRE | DIRECT LIBRE | ASSIS FACE A FACE | CONTRÔLE DE LA MONTEE ET FINALISER UNE SOUMISSION | |
| POSITION MONTEE | DIRECT LIBRE | DIRECT LIBRE | POSITION MONTEE | DIRECT LIBRE | DIRECT LIBRE | | | |

UV 5 : ASSAULTS A THEME

PARTIE 1 ASSAUT PIEDS/POINGS

ASSAUT SOUPLE AVEC TECHNIQUES
CONTRÔLÉES

PARTIE 2 ASSAUT LUTTE ET SOL

ASSAUT SOUPLE AVEC TECHNIQUES
CONTRÔLÉES DE LA POSITION DEBOUT,
DE L'AMENER AU SOL ET DU TRAVAIL AU
SOL

UV 6 : ASSAUT LIBRE

- ASSAUT LIBRE D'UNE DUREE DE 2 MINUTES
- EPREUVE SOUPLE AVEC DES TECHNIQUES CONTROLEES TANT DEBOUT QU'AU SOL
- NOTATION SUR LES CAPACITES A MAITRISER L'ENSEMBLE DES TECHNIQUES DEBOUT ET AU SOL, DES DEPLACEMENTS ET DES DISTANCES TAN EN ATTAQUES QU'EN DEFENSE

- **MERCI POUR VOTRE ATTENTION**
- **PASSONS A LA PRATIQUE!**