

### Grades Sambo – Age plancher – Délais inter-grades

Grade	Age plancher (1)	Cycle	Délai inter grade conseillé	Travail des clés (2)	Travail des étranglements (2)
<b>Blanc</b>	6 ans	Appropriation des schémas moteurs. Approche éducative du combat.		Non	Non
<b>Jaune</b>	8 ans		2 ans après la ceinture blanche pour les -8 ans. Réduit à 1 ans pour les 8/13 ans 6 mois de pratique minimum pour les + de 13 ans	Non	Non
<b>Orange</b>	10 ans	Approche sportive. Engagement compétitif. Développement des qualités physiques et gymniques générales.	2 ans après la ceinture jaune pour les - 10 ans. Réduit à 1 ans pour les 10/14 ans 9 mois de pratique minimum pour les + de 14 ans	Non	Non
<b>Vert</b>	12 ans		2 ans après la orange pour les - 12 ans. Réduit à 1 ans pour les 12/14 ans 9 mois de pratique minimum pour les + de 14 ans	Oui	Oui

# COMITE FRANÇAIS DE SAMBO

Grade	Age plancher (1)	Cycle	Délai inter grade conseillé	Travail des clés (2)	Travail des étranglements (2)
<b>Bleu</b>	14 ans	Recherche technique plus approfondie. Constructions de schémas technico-tactiques logiques et adaptés. Mise en lien des connaissances en Sambo sportif avec une pratique « combat » et/ou « défense »	2 ans après la verte pour les - 14 ans. Réduit à 1 ans pour les 14/16 ans 9 mois de pratique minimum pour les + de 15 ans	Oui	Oui
<b>Rouge</b>	15 ans		1 an après la verte pour les - 14 ans. Réduit à 1 ans pour les 14/16 ans 9 mois de pratique minimum pour les + de 15 ans	Oui	Oui
<b>Noir 1<sup>er</sup> degré</b>	16 ans	Maîtrise à haute maîtrise technique globale du Sambo sportif. Connaissance des spécificités « combat » et « défense ». Capacités physiques et gymniques générales développées.	1 an après la ceinture rouge. 5 ans de pratique minimum.	Oui	Oui
<b>Noir 2<sup>ème</sup> degré</b>	18 ans		2 ans après la ceinture noire 1 <sup>er</sup> degré 7 ans de pratique minimum.	Oui	Oui
<b>Noir 3<sup>ème</sup> degré</b>	21 ans		3 ans après la ceinture noire 2 <sup>ème</sup> degré 10 ans de pratique minimum.	Oui	Oui

Grade	Age plancher (1)	Cycle	Délai inter grade conseillé	Travail des clés (2)	Travail des étranglements (2)
<b>Noir 4<sup>ème</sup> degré</b>	25 ans	<p>Expertise technique globale du Sambo sportif. Connaissance des spécificités « combat » et « défense ».</p> <p>Capacités physiques et gymniques générales développées.</p> <p>Investissement club, région.</p> <p>Participation et mise en place d'actions départementales/régionales.</p>	<p>4 ans après la ceinture noire 3<sup>ème</sup> degré</p> <p>14 ans de pratique minimum.</p>	Oui	Oui
<b>Noir 5<sup>ème</sup> degré</b>	29 ans	<p>Expertise technique globale du Sambo sportif. Connaissance des spécificités « combat » et « défense ».</p> <p>Capacités physiques et gymniques générales maîtrisées.</p> <p>Investissement club, région et fédéral.</p> <p>Participation et mise en place d'actions départementales/régionales/nationales.</p>	<p>5 ans après la ceinture noire 4<sup>ème</sup> degré</p> <p>19 ans de pratique minimum.</p>	Oui	Oui

## INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES A LA PROCEDURE DE CANDIDATURE AUX GRADES SAMBO

### **(1) Age plancher :**

Un âge plancher est requis pour l'éligibilité de la candidature selon le grade présenté, ainsi que pour la validation du diplôme du grade présenté. L'âge minimum requis du candidat doit avoir lieu sur la période de validité de la licence Sambo CFS. La période de référence retenue est celle de la validité de la licence pour la saison en cours, à savoir du 15 août N-1 au 14 août de l'année N.

Dans ce contexte, 2 conditions doivent donc être remplies :

1. Le candidat fait ses 16 ans (*exemple*) avant la fin de validité de la licence pour la saison en cours, soit avant le 14 août de l'année N de l'examen.
2. Le candidat présente l'examen du grade noir 1<sup>er</sup> degré (*exemple*). S'il valide tous les modules du programme du grade présenté, il recevra son diplôme le lendemain de la date anniversaire de ses 16 ans (âge révolu).

### **(2) Travail des clés articulaires, compressions musculaires et étranglements :**

- A partir de 12 ans : pratique uniquement en club
- A partir de 15 ans : pratique en club et en compétition.