



# SARC

## Systeme d'Actions Rapides de Contrôle Passage du 5° degré



### Programme du passage de grade du 5° degré

**Pré-requis :**

Réussite du degré 4

#### 1. UV 1 : Combat

UV 1 : Combat

- Mass Attack

/40

UV notée sur 40. Réussite à 20.

#### 2. UV 2 : Self-défense

UV 2 : Self-défense

- 360°: attaques successives et aléatoires sur percussions, saisies, armes (couteau, bâton court)

/50

UV notée sur 50. Réussite à 25.

#### 3. UV 3 : Points de Pression Opérationnel

UV 3 : Kyusho Opérationnel

Démonstration en dynamique de 2 TKO, avec explications MTC et neurologiques

- Réalisation des KO

/40

UV notée sur 40. Réussite à 20.

TOTAL SUR 130. Réussite à 65

Les UV sont capitalisables.