

« Je touche avant d'être touché »

SUR ATTAQUE ENCHAÎNÉE	ANTICIPATION	REACTION	INCERT. SUBIES**
Je sais faire :			
• Poing/Pied/Pied	Toucher av le 3 <sup>ème</sup> cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cb./Traj.
• Pied/Pied/Poing	Toucher av le 3 <sup>ème</sup> cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cb./Traj.
• Poing/Poing/Poing	Toucher av le 3 <sup>ème</sup> cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cb./Traj.
• Pied/Poing/Poing	Toucher av le 3 <sup>ème</sup> cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cb./Traj.

1<sup>er</sup> degré

Je sais faire :			
3 coups	3 coups avec un décalage ou 1 débordement		
• Poing/Pied/Pied	Toucher av le 2 <sup>ème</sup> cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cb./Traj.
• Pied/Pied/Poing	Toucher av le 2 <sup>ème</sup> cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cb./Traj.
• Poing/Poing/Poing	Toucher av le 2 <sup>ème</sup> cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cb./Traj.
• Pied/Poing/Poing	Toucher av le 2 <sup>ème</sup> cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cb./Traj.

2<sup>ème</sup> degré

Je sais faire :			
3 coups	3 coups avec un décalage ou 1 débordement		
• Poing/Pied/Pied	Toucher av le 1 <sup>er</sup> cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cb./Traj.
• Pied/Pied/Poing	Toucher av le 1 <sup>er</sup> cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cb./Traj.
• Poing/Poing/Poing	Toucher av le 1 <sup>er</sup> cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cb./Traj.
• Pied/Poing/Poing	Toucher av le 1 <sup>er</sup> cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cb./Traj.

3<sup>ème</sup> degré

ASSAUT À THÈME
Le candidat réalise un assaut de deux reprises de une minute trente dans le respect du thème imposé.
Il démontre cinq à huit fois le thème de la reprise.

ASSAUT LIBRE
Le candidat réalise un assaut libre de trois reprises de une minute trente

Nom du Candidat : ..... Date de l'évaluation : .....  
 N° de licences : ..... Grade ou degré présenté : .....  
 Grade ou degré actuel : ..... Date d'obtention : .....

Catégorie des techniques	Validité /5	Exécution /5	Variété /5	Total /15
Sur Pj/Pd/Pd toucher avant le 3 <sup>ème</sup> coup en Pd/Pg ou Pg/Pd				
Sur Pj/Pd/Pg toucher avant le 3 <sup>ème</sup> coup en Pd/Pg ou Pg/Pd				
Sur Pj/Pg/Pg toucher avant le 3 <sup>ème</sup> coup en Pd/Pg ou Pg/Pd				
Sur Pj/Pg/Pg toucher avant le 3 <sup>ème</sup> coup en Pd/Pg ou Pg/Pd				
Sur Pj/Pd/Pd toucher avant le 2 <sup>ème</sup> coup en Pd/Pg ou Pg/Pd				
Sur Pj/Pd/Pg toucher avant le 2 <sup>ème</sup> coup en Pd/Pg ou Pg/Pd				
Sur Pj/Pg/Pg toucher avant le 2 <sup>ème</sup> coup en Pd/Pg ou Pg/Pd				
Sur Pj/Pg/Pg toucher avant le 2 <sup>ème</sup> coup en Pd/Pg ou Pg/Pd				
Sur Pj/Pd/Pd toucher avant le 1 <sup>er</sup> coup en Pd/Pg ou Pg/Pd				
Sur Pj/Pd/Pg toucher avant le 1 <sup>er</sup> coup en Pd/Pg ou Pg/Pd				
Sur Pj/Pg/Pg toucher avant le 1 <sup>er</sup> coup en Pd/Pg ou Pg/Pd				
Sur Pj/Pg/Pg toucher avant le 1 <sup>er</sup> coup en Pd/Pg ou Pg/Pd				
<b>Totaux techniques</b>	.....	.....	.....	..... /45
<b>Assaut à thème</b>	<b>Validité /5</b>	<b>Exécution /5</b>	<b>Variété /5</b>	<b>Total /15</b>
Anticiper pour toucher				
avant d'être touché				
<b>Totaux Assaut à thème</b>	.....	.....	.....	..... /30

Assaut libre	Validité /5	Exécution /5	Variété /5	Total /15
Reprise 1				
Reprise 2				
Reprise 2				
<b>Totaux Assaut libre</b>	.....	.....	.....	..... /45

TOTAL GENERAL	Le candidat doit obtenir un minimum de 70/120			
	.....	.....	.....	..... /120

Décision : Gant Blanc 1° ..... Gant Blanc 2° ..... Gant Blanc 3° = GANT BLANC  
 (revoir les mentions finales)

Nom des membres du Jury ..... Emargement : .....