



Gant ROUGE

« Je ne suis pas touché et je touche » Situations complexes

SUR ATTAQUE SIMPLE	DEPLACEMENT	RIPOSTE	INCERTITUDE**
Je sais faire :			
• Direct figure	Décalage	Uppercut	Segment
• Un coup de pied	Décalage	Un coup de pied	Seg./Cib./Traj.
• Un coup de pied	Décalage	Un coup de poing	Seg./Cib./Traj.
• Un coup de poing	Décalage	Un coup de pied	Seg./Cib./Traj.
• Un coup libre	Décalage	Un coup libre	Seg./Cib./Traj.
• Un coup de pied	Décalage	Deux coups de pied	Seg./Cib./Traj.
• Un coup de poing	Décalage	Deux coups de poing	Seg./Cib./Traj.
• Un coup de poing	Décalage	Deux coups de pied	Seg./Cib./Traj.
• Un coup libre	Décalage	Deux coups libres	Seg./Cib./Traj.

1^{er} degré

Je sais faire :			
• Un coup de pied	Débordement	Un coup de pied	Seg./Cib./Traj.
• Un coup de pied	Débordement	Un coup de poing	Seg./Cib./Traj.
• Un coup de poing	Débordement	Un coup de poing	Seg./Cib./Traj.
• Un coup de poing	Débordement	Un coup de pied	Seg./Cib./Traj.
• Un coup libre	Débordement	Un coup libre	Seg./Cib./Traj.
• Un coup de pied	Débordement	Deux coups de pied	Seg./Cib./Traj.
• Un coup de pied	Débordement	Deux coups de poing	Seg./Cib./Traj.
• Un coup de poing	Débordement	Deux coups de poing	Seg./Cib./Traj.
• Un coup de poing	Débordement	Deux coups de pied	Seg./Cib./Traj.
• Un coup libre	Débordement	Deux coups libres	Seg./Cib./Traj.

2^{ème} degré

Je sais faire :			
• Un coup libre	Décalage	Poing/Pied	Seg./Cib./Traj.
• Un coup libre	Décalage	Pied/Poing	Seg./Cib./Traj.
• Un coup libre	Décalage	Deux coups libres	Seg./Cib./Traj.
• Un coup libre	Débordement	Poing/Pied	Seg./Cib./Traj.
• Un coup libre	Débordement	Pied/Poing	Seg./Cib./Traj.
• Un coup libre	Débordement	Deux coups libres	Seg./Cib./Traj.
• Un coup libre	Décalage/Débordement	Deux coups libres	Seg./Cib./Traj.

3^{ème} degré

ASSAUT À THÈME

Le candidat réalise un assaut de deux reprises de une minute trente dans le respect du thème imposé.

Il démontrera cinq à huit fois le thème de la reprise.

ASSAUT LIBRE

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



Evaluation du Gant ROUGE

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

Catégorie (des techniques)	Variété /5	Exécution /5	Variété /5	Total /15
Direct figure / décalage + uppercut				
Pied / décalage + pied				
Pied / décalage + poing				
Poing / décalage + pied				
1 coup / décalage + 1 coup				
Pied / décalage + deux coups de pied				
Poing / décalage + deux coups de poing				
Poing / décalage + deux coups de pieds				
Un coup / décalage + deux coups				
Pied / débordement + pied				
Pied / débordement + poing				
Poing / débordement + poing				
Poing / débordement + pied				
Un coup / débordement + un coup				
Pied / débordement + 2 coups de pied				
Pied / débordement + 2 coups de poing				
Poing / débordement + 2 coups de poing				
Poing / débordement + 2 coups de pied				
Un coup / débordement + deux coups				
Un coup / décalage + poings pieds				
Un coup / décalage + pieds poings				
Un coup / décalage + deux coups				
Un coup / débordement + poings pieds				
Un coup / débordement + pieds poings				
Un coup / débordement + deux coups				
Un coup / décalage ou débordement + deux coups				
Totaux techniques /45

Assaut à thème	Variété /5	Exécution /5	Variété /5	Total /15
Organiser en défense en utilisant des décalages et des débordements pour toucher				
Reprise 1				
Reprise 2				
Totaux Assaut à thème /30
Assaut libre	Variété /5	Exécution /5	Variété /5	Total /15
3 x 130				
Reprise 1				
Reprise 2				
Totaux Assaut libre /45

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

Décision : Gant Rouge 1° Gant Rouge 2° Gant Rouge 3° = GANT ROUGE

Nom des membres du Jury : Engagement :