



Gant VERT

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

SUR-ATTAQUE	ORGAN.DENSIFENSIVE	RIPOSTE	INCERTITUDE
Je sais faire :			
• Fouetté médian	Parade bloquée	Coup de pied bas	Segment
• Direct figure	Parade bloq./chassé	Coup de pied bas	Segment
• Fouetté bas ou Chassé bas	Esquive en reculant	Toutes techniques intégrées	Segm./Traj.
• Fouetté méd.av/ar	Parade bloquée	Crochet av/Ar	Segment
• Toutes techniques en ligne médiane	Parades ou esquives	Toutes techniques intégrées	Seg./Cib./Traj.

1^{er} degré

Je sais faire :			
• Fouetté médian	Parade bloquée	Revers tournant fig.	Segment
• Revers figure ou Fouetté médian	Parades ou esquives	Chassé tournant médian	Seg./Cib./Techn.
• Toutes techniques intégrées	Parades ou esquives	Toutes techniques intégrées	Seg./Cib./Traj.

2^{ème} degré

Je sais faire :			
• Revers figure ou Fouetté médian	Parades ou esquives	Chassé tournant	Seg./Techn.
• Toutes techniques de pieds	Parades ou esquives	Toutes techniques intégrées	Seg./Cib./Traj.
• Toutes techniques de poings	Parades ou esquives	Toutes techniques intégrées	Seg./Cib./Traj.

3^{ème} degré

ASSAUT A 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



Evaluation du Gant VERT

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

Catégorie des techniques	Validité /5	Exécution /5	Variété /5	Total /15
Sur fouetté médian parade bloquée et riposte coup de pied bas				
Sur direct figure parade bloquée ou chassé et riposte coup de pied bas				
Sur fouetté bas ou chassé bas esquive en reculant et riposte toutes techniques				
Sur fouetté médian parade bloquée et riposte crochet				
Sur toutes techniques médian parade ou esquive et riposte toutes techniques intégrées				
Sur fouetté médian parade bloquée et riposte revers tournant figure				
Sur revers figure ou fouetté médian parade ou esquive et riposte chassé tournant médian				
Sur toutes techniques intégrées parade ou esquive et riposte toutes techniques intégrées				
Sur revers figure ou fouetté médian parade ou esquive et riposte chassé tournant médian				
Sur toutes techniques de pieds parade ou esquive et riposte toutes techniques intégrées				
Sur toutes techniques de poings parade ou esquive et riposte toutes techniques intégrées				
Totaux techniques /45

1^{er} degré

2^{ème} degré

3^{ème} degré

Assaut à thème	Validité /5	Exécution /5	Variété /5	Total /15
Parer ou esquiver (dans l'axe) une attaque simple et toucher en riposte				
Reprise 1				
Reprise 2				
Totaux Assaut à thème /30

Assaut libre	Validité /5	Exécution /5	Variété /5	Total /15
Reprise 1				
Reprise 2				
Reprise 2				
Totaux Assaut libre /45

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

Décision : Gant Vert 1° Gant Vert 2° Gant Vert 3° = GANT VERT
 (rayer les mentions inutiles)
 Nom des membres du Jury : Engagement :