



**Ecole INTERNATIONALE TRÁNG SI ĐÁO asbl**  
**Fondateur Maître Đồng Văn Hùng**  
**Siège social : Rue du Duc, 19-21 1150 Woluwé-Saint-Pierre**  
**E-mail : dvh@trangsidao.org - site : www.trangsidao.org**

**PASSAGE DE GRADE ADULTE SAISON ( 20 \_\_ - 20 \_\_ ) Ceinture Verte**

**PRATIQUANT(E) :**

NOM : \_\_\_\_\_

PRENOM : \_\_\_\_\_

DATE DE NAISSANCE : \_\_ / \_\_ / \_\_\_\_

CLUB : \_\_\_\_\_

INSTRUCTEUR : \_\_\_\_\_



Ceinture Noire vers Ceinture Verte

**PROGRAMME TECHNIQUE :**

TECHNIQUES DE BASE	POINTS
<b>BỘ TẤN PHÁP</b> (5 positions) : .....	__ / 20
<b>NOMS DES 5 POSITIONS</b> (TRUNG BÌNH TẤN, ĐÌNH TẤN, CHÁO MÃ TẤN, XÀ TẤN, HẠC TẤN) : .....	__ / 10
<b>BỘ THỦ PHÁP</b> (10 techniques de bras simple) : .....	__ / 20
<b>BỘ CƯỚC PHÁP</b> (4 coups de pieds G & D) : .....	__ / 20
<b>DEM TU 1 DEN 10</b> (compter de 1 à 10 en Vietnamien) : MỘT, HAI, BA, BỐ, NĂM, SÁU, BẢY, TÁM, CHÍN, MUỖI.	__ / 10
CONDITION PHYSIQUE (THỂ LỰC) & ACROBATIES	POINTS
20 POMPAGES + 30 ABDOMINAUX + 30 SAUTS + 1 MINUTE EN POIRIER	__ / 10
CHUTE AVANT* + CHUTE ARRIERE* + ROUE* <i>*Gauche &amp; droite</i>	__ / 10

**TOTAL :**      \_\_ / 100

**JURY :**

Remarque générale : \_\_\_\_\_

**Appréciation**    Total : \_\_ \_\_ / 100     **TB** (> 80/100)     **B** (> 60/100)     **M** (> 50/100)     **F** (< 50/100)

**Décision finale**

Réussite

Échec

Date : \_\_ / \_\_ / \_\_\_\_