



Ecole INTERNATIONALE TRÁNG SĨ ĐẠO asbl

Fondateur Maître Đồng Văn Hùng

Siège social : Rue du Duc, 19 – 21 - 1150 Woluwé-Saint-Pierre

E-mail : info@trangsidao.org - site : www.trangsidao.org

PASSAGE DE GRADE ENFANT SAISON (20 __ - 20 __) 1^{er} Cáp Verte

Mise à jour le 01/05/2015

PRATIQUANT(E) :

NOM : _____

PRENOM : _____

DATE DE NAISSANCE : __ / __ / ____

CLUB : _____

INSTRUCTEUR : _____



Ceinture Noire vers 1^{er} Cáp Verte

PROGRAMME TECHNIQUE :

TECHNIQUES DE BASE	POINTS
ĐẾM TỪ 1 ĐẾN 10 (compter de 1 à 10 en Vietnamien) : MỘT, HAI, BA, BỐ, NĂM, SÁU, BẢY, TÁM, CHÍN, MƯỜI	__ / 10
LES NOMS DES 5 POSITIONS (TRUNG BÌNH TẤN, ĐÌNH TẤN, CHẢO MÃ TẤN, XÀ TẤN, HẠC TẤN) :	__ / 10
BỘ TẤN PHÁP (5 positions) :	__ / 20
BỘ CUNG THỦ (5 techniques de bras) :	__ / 20
BỘ CƯỚC PHÁP (2 coups de pieds G & D TRỰC CƯỚC, THĂNG LONG CƯỚC) :	__ / 20

CONDITION PHYSIQUE (THỂ LỰC) & ACROBATIES	POINTS
10 POMPAGES + 10 ABDOMINAUX + 10 SAUTS + 1 MINUTE EN POIRIER	__ / 10
CHUTE AVANT* + CHUTE ARRIERE* *Gauche & droite	__ / 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 : __ / __ / ____