



**Ecole INTERNATIONALE TRÁNG SÍ ĐẠO asbl**  
**Fondateur Maître Đồng Van 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 Rouge****

**PRATIQUANT(E) :**

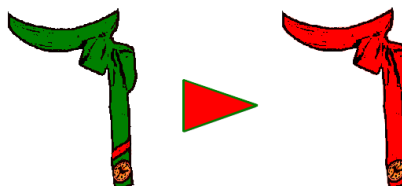
NOM : \_\_\_\_\_

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

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

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

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



Ceinture Verte 1<sup>er</sup> Cap Rouge vers Ceinture Rouge

**PROGRAMME TECHNIQUE :**

TECHNIQUES DE BASE	POINTS
BỘ TÂN PHÁP (5 positions simple) :	__ / 5
BỘ THỦ PHÁP (10 techniques de bras simple) :	__ / 5
BỘ CƯỚC PHÁP (4 coups de pieds G & D) :	__ / 5
BỘ THÂN PHÁP (5 déplacements – G & D) :	__ / 15
BÁT ĐOẠN CẬN CHIẾN (Techniques de coudes – G & D) :	__ / 15
ĐỐI KHÁNG (10 techniques de bras à deux, 1 <sup>ère</sup> série) :	__ - - / 15

QUYỀN	POINTS
KHAI MÔN TÂN BỒ QUYỀN : .....	__ / 30
.....	

CONDITION PHYSIQUE (THỂ LỰC) & ACROBATIES	POINTS
60 POMPAGES + 80 ABDOMINAUX + 60 SAUTS + 1 MINUTE EN POIRIER	__ / 5
CHUTE AVANT & ARRIERE* + ROUE* + FLIC AVANT & ARRIERE + POIRIER ROULE *Gauche & droite	__ / 5

**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 : \_\_ / \_\_ / \_\_\_\_