



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 __) 3^{ème} Cáp Verde

Mise à jour le 01/05/2015

PRATIQUANT(E) :

NOM : _____

PRENOM : _____

DATE DE NAISSANCE : __ / __ / ____

CLUB : _____

INSTRUCTEUR : _____



Ceinture Noire 2^{ème} Cáp Verde vers 3^{ème} Cáp Verde

PROGRAMME TECHNIQUE :

TECHNIQUES DE BASE

POINTS

BỘ TÂN PHÁP (5 positions) : __ / 20

BỘ CUNG THỦ (10 techniques de bras) : __ / 20

BỘ CUỐC PHÁP (4 coups de pieds G & D) : __ / 20

SONG THỦ PHÁP (10 techniques avec 2 bras) : __ / 20

CONDITION PHYSIQUE (THỂ LỰC) & ACROBATIES

POINTS

30 POMPAGES + 30 ABDOMINAUX + 30 SAUTS + 1 MINUTE EN POIRIER
..... __ / 10

CHUTE AVANT & ARRIERE* + ROUE* + FLIC AVANT + POIRIER ROULE
..... __ / 10

*Gauche & droite

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 : __ / __ / ____