



Ecole INTERNATIONALE TRÁNG SI 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 __) CR 1 CapJaune

PRATIQUANT(E) :

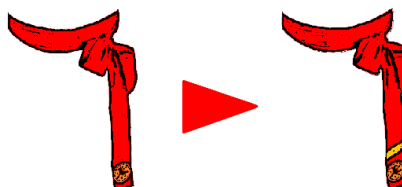
NOM : _____

PRENOM : _____

DATE DE NAISSANCE : __ / __ / ____

CLUB : _____

INSTRUCTEUR : _____



Ceinture Rouge vers Ceinture Rouge 1^{er} Cap Jaune

PROGRAMME TECHNIQUE :

TECHNIQUES DE BASE	POINTS
BỘ THỦ PHÁP (10 techniques avec deux bras) :	__ / 10
BỘ CƯỚC PHÁP (4 coups de pieds G & D) :	__ / 5
BỘ THÂN PHÁP (5 déplacements – G & D) :	__ / 5
BÁT ĐOẠN CẶN CHIẾN (Techniques de coudes – G & D) :	__ / 5
ĐỐI KHÁNG (10 techniques de bras à deux, 1 ^{ère} série) :	__ / 10
THỂ ĐỐI LUYỆN (La Han) (Techn. de bras à deux, 2 ^{ième} série):	__ / 10

QUYỀN	POINTS
KHAI MÔN TẤN BÔ QUYỀN :	__ / 10
TỨ MÔN QUYỀN :	__ / 30
CONDITION PHYSIQUE (THỂ LỰC) & ACROBATIES	
80 POMPAGES + 100 ABDOMINAUX + 80 SAUTS + 1 MINUTE EN POIRIER	__ / 5
CHUTE AVANT & ARRIERE* + ROUE* + FLIC AVANT & ARRIERE + POIRIER ROULE *Gauche & droite	__ / 5
CASSE : POING (2 Tuiles)	__ / 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 : __ / __ / ____