



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 __) 4^{ème} Cáp Verde

Mise à jour le 01/05/2015

PRATIQUANT(E) :

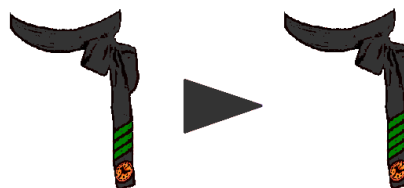
NOM : _____

PRENOM : _____

DATE DE NAISSANCE : __ / __ / ____

CLUB : _____

INSTRUCTEUR : _____



Ceinture Noire 3^{ème} Cáp Verde vers 4^{ème} Cáp Verde

PROGRAMME TECHNIQUE :

TECHNIQUES DE BASE	POINTS
BỘ TẤN PHÁP (5 positions) :.....	__ / 10
BỘ CUNG THỦ (10 techniques de bras) :.....	__ / 20
BỘ CƯỚC PHÁP (4 coups de pieds G & D) :.....	__ / 20
	POINTS
BỘ THÂN PHÁP (5 déplacements – G):.....	__ / 30
CONDITION PHYSIQUE (THỂ LỰC) & ACROBATIES	POINTS
40 POMPAGES + 40 ABDOMINAUX + 40 SAUTS + 1 MINUTE EN POIRIER	__ / 10
CHUTE AVANT & ARRIERE* + ROUE* + FLIC AVANT & ARRIERE + 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 : __ / __ / ____