

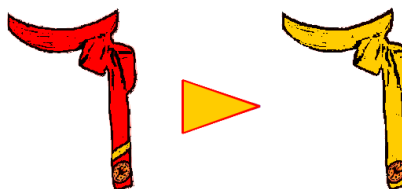


Ecole INTERNATIONALE TRÁNG SI ĐÁO asbl
Fondateur Maître Đồng Van Hùng
Siège social : Rue du Duc, 19-21 1150 Woluwé-Saint-Pierre
E-mail : dvh@trangsidao.org - site : www.trangsidao.org

PASSAGE DE GRADE ADULTE SAISON (20 __ - 20 __) Ceinture Jaune

PRATIQUANT(E) :

NOM : _____
 PRENOM : _____
 DATE DE NAISSANCE : __ / __ / ____
 CLUB : _____
 INSTRUCTEUR : _____



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

PROGRAMME TECHNIQUE :

TECHNIQUES DE BASE	POINTS
BỘ TÂN PHÁP (5 positions simple) :	__ / 10
SONG THỦ PHÁP (10 techniques avec deux bras) :	__ / 10
BỘ CƯỚC PHÁP (4 coups de pieds G & D) :	__ / 10
BỘ THÂN PHÁP (5 déplacements – G & D) :	__ / 10
BÁT ĐOẠN CẬN CHIẾN (Techniques de coudes – G & D) :	__ / 10
THỂ ĐỐI LUYỆN (La Han) (Techniques de bras à deux, 1 ^{ère} série) :	__ / 20
ĐỐI KHÁNG (10 techniques de bras à deux, 2 ^{ième} série) :	__ / 20

QUYỀN	POINTS
KHAI MÔN TÂN BÔ QUYỀN :	__ / 15
TỨ MÔN QUYỀN :	__ / 20
NGŨ MÔN PHÁ TRẦN QUYỀN :	__ / 30
BACH HỒ QUYỀN :	__ / 30

CONDITION PHYSIQUE (THỂ LỰC) & ACROBATIES	POINTS
80 POMPAGES + 100 ABDOMINAUX + 80 SAUTS + 1 MINUTE EN POIRIER	__ / 5
CHUTE AVANT & ARRIERE* + ROUE* + FLIC AVANT & ARRIERE + POIRIER ROULE *Gauche & droite	__ / 5
CASSE : TRANCHANT (2 Tuiles)	__ / 5

TOTAL : ___ / 200

JURY :

Remarque générale : _____

Appréciation Total : ___ / 100 **TB** (> 80/100) **B** (> 60/100) **M** (> 50/100) **F** (< 50/100)

Décision finale

Réussite

Échec

Date : __ / __ / ____