

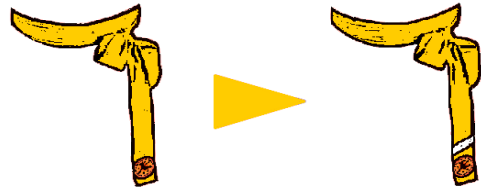


Ecole INTERNATIONALE TRÁNG SĨ ĐẠO asbl
Fondateur Maître ĐỒng Van Hùng
Siège social : Rue du Duc, 19-21 1150 Woluwé-Saint-Pierre
E-mail : dvh@trangsido.org - site : www.trangsido.org

PASSAGE DE GRADE ADULTE SAISON (20 __ - 20 __) CJ 1^{er} Dang Blanche

PRATIQUANT(E) :

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



Ceinture Janue vers Ceinture Jaune 1^{er} Dang blanche

PROGRAMME TECHNIQUE :

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

QUYỀN	POINTS
<u>KHAI MÔN TẤN BÓ QUYỀN</u> :	__ / 15
<u>TỨ MÔN QUYỀN</u> :	__ / 15
<u>NGŨ MÔN PHÁ TRẦN QUYỀN</u> :	__ / 15
<u>BACH HỒ QUYỀN</u> :	__ / 20
<u>HUNG QUYỀN</u> :	__ / 30
<u>QUYỀN CỔ VÕ ĐẠO (Arme au choix)</u> :	__ / 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
<u>CASSE</u> : POING (2 Tuiles) + TRANCHANT (2 Tuiles) + Trục Cước (1 Tuile)	__ / 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 : __ / __ / ____