



Ecole INTERNATIONALE TRÁNG SÍ ĐẠO asbl
Fondateur Maître Đồng Văn 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__) CV 1^{er} Cap Rouge

PRATIQUANT(E) :

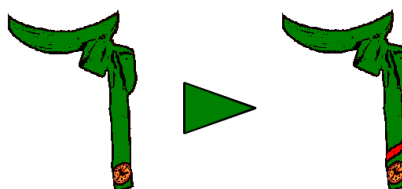
NOM : _____

PRENOM : _____

DATE DE NAISSANCE : __/__/____

CLUB : _____

INSTRUCTEUR : _____



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

PROGRAMME TECHNIQUE :

TECHNIQUES DE BASE	POINTS
DEM TU 1 DEN 10 (compter de 1 à 10 en Vietnamien) : MỘT, HAI, BA, BỐ, NĂM, SÁU, BẢY, TÁM, CHÍN, MƯỜI	__ / 5
NOMS DES 5 POSITIONS (TRUNG BÌNH TẤN, ĐÌNH TẤN, CHÁO MÃ TẤN, XÀ TẤN, HẠC TẤN) :	__ / 5
BỘ THÂN PHÁP (5 déplacements – G & D) :	__ / 30
BÁT ĐOẠN CÂN CHIẾN (Techniques de coudes – Gauche) :	__ / 30
CONDITION PHYSIQUE (THỂ LỰC) & ACROBATIES	POINTS
40 POMPAGES + 60 ABDOMINAUX + 40 SAUTS + 1 MINUTE EN POIRIER	__ / 15
CHUTE AVANT* + CHUTE ARRIERE* + ROUE* + FLIC AVANT + POIRIER ROULE <i>*Gauche & droite</i>	__ / 15
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 : __/__/____