



# Ecole INTERNATIONALE TRÁNG SĨ ĐÁO 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 \_\_ ) 2<sup>ème</sup> Cáp Verte

Mise à jour le 01/05/2015

**PRATIQUANT(E) :**

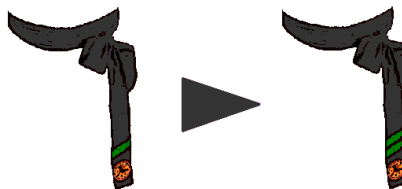
NOM : \_\_\_\_\_

PRENOM : \_\_\_\_\_

DATE DE NAISSANCE : \_\_ / \_\_ / \_\_\_\_

CLUB : \_\_\_\_\_

INSTRUCTEUR : \_\_\_\_\_



Ceinture Noire 1<sup>er</sup> Cáp Verte vers 2<sup>ème</sup> Cáp Verte

**PROGRAMME TECHNIQUE :**

### TECHNIQUES DE BASE

**POINTS**

**ĐÉM TỪ 1 ĐẾN 10** (compter de 1 à 10 en Vietnamien) : MỘT, HAI, BA, BỐ, NĂM, SÁU, BẢY, TÁM, CHÍN, MƯỜI

\_\_ / 10

**LES NOMS DES 5 POSITIONS** (TRUNG BÌNH TẤN, ĐÌNH TẤN, CHÁO MÃ TẤN, XÀ TẤN, HẠC TẤN) :

\_\_ / 10

**BỘ TẤN PHÁP** (5 positions) : .....

\_\_ / 20

**BỘ CUỐC PHÁP** (3 coups de pieds G & D TRỰC CUỐC + THĂNG LONG CUỐC + HOÀNH CUỐC) :

\_\_ / 20

**SONG THỦ PHÁP** (5 techniques avec 2 bras) : .....

\_ / 20

### CONDITION PHYSIQUE (THỂ LỰC) & ACROBATIES

**POINTS**

20 POMPAGES + 20 ABDOMINAUX + 20 SAUTS + 1 MINUTE EN POIRIER

\_\_ / 10

CHUTE AVANT\* + CHUTE ARRIERE\* + ROUE\*

\_\_ / 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 : \_\_ / \_\_ / \_\_\_\_