



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 __) **Ceinture Verte**

Mise à jour le 01/05/2015

PRATIQUANT(E) :

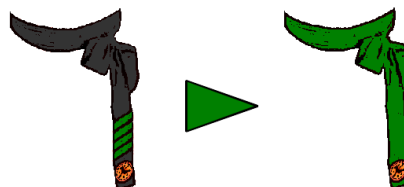
NOM : _____

PRENOM : _____

DATE DE NAISSANCE : __ / __ / ____

CLUB : _____

INSTRUCTEUR : _____



Ceinture Noire 4^{ème} Cáp Verte vers Ceinture Verte

PROGRAMME TECHNIQUE :

TECHNIQUES DE BASE	POINTS
BỘ TẤN PHÁP (5 positions) :	__ / 10
BỘ CUNG THỦ (10 techniques de bras) :	__ / 10
BỘ CƯỚC PHÁP (4 coups de pieds G & D) :	__ / 20
SONG THỦ PHÁP (10 techniques avec deux bras) :	__ / 20

QUYỀN	POINTS
THẦN ĐỒNG QUYỀN:	__ / 30
CONDITION PHYSIQUE (THỂ LỰC) & ACROBATIES	POINTS
40 POMPAGES + 40 ABDOMINAUX + 40 SAUTS + 1 MINUTE EN POIRIER	__ / 5
CHUTE AVANT & ARRIERE* + ROUE* + FLIC AVANT & ARRIERE + POIRIER ROULE	__ / 5

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 : __ / __ / ____