

« Je ne suis pas touché et je touche » Situations simples

	<i>SUR ATTAQUE</i>	<i>ORGAN.DEFENSIVE</i>	<i>RIPOSTE</i>	<i>INCERTITUDE</i>		
1^{er} degré	Je sais faire :				ASSAUT À THÈME	
	• Fouetté médian	Parade bloquée	Coup de pied bas	Segment		Le candidat réalise un assaut de deux reprises de une minute trente dans le respect du thème imposé. Il démontre cinq à huit fois le thème de la reprise.
	• Direct figure	Parade bloq./chassé	Coup de pied bas	Segment		
	• Fouetté bas ou Chassé bas	Esquive en reculant	Toutes techniques intégrées	Segm/Traj.		
	• Fouetté méd.av/ar	Parade bloquée	Crochet av/Ar	Segment		
• Toutes techniques en ligne médiane	Parades ou esquives	Toutes techniques intégrées	Seg./Cib./Traj.			
2^{ème} degré	Je sais faire :				ASSAUT LIBRE	
	• Fouetté médian	Parade bloquée	Revers tournant fig.	Segment		Le candidat réalise un assaut libre de trois reprises de une minute trente
	• Revers figure ou Fouetté médian	Parades ou esquives	Chassé tournant médian	Seg./Cib./Techn.		
• Toutes techniques intégrées	Parades ou esquives	Toutes techniques intégrées	Seg./Cib./Traj.			
3^{ème} degré	Je sais faire :					
	• Revers figure ou Fouetté médian	Parades ou esquives	Chassé tournant	Seg./Techn.		
	• Toutes techniques de pieds	Parades ou esquives	Toutes techniques intégrées	Seg./Cib./Traj.		
	• Toutes techniques de poings	Parades ou esquives	Toutes techniques intégrées	Seg./Cib./Traj.		

Evaluation du Gant VERT

Nom du Candidat : Date de l'évaluation :

N° de licence : Grade ou degré présenté :

Grade ou degré actuel : Date d'obtention :

Catalogue des techniques		Exécution /5	Validité /5	Variété /5	Total /15
1er degré	Sur fouetté médian parade bloquée et riposte coup de pied bas				
	Sur direct figure parade bloquée ou chassée et riposte coup de pied bas				
	Sur fouetté bas ou chassé bas esquive en reculant et riposte toutes techniques				
	Sur fouetté médian parade bloquée et riposte crochet				
	Sur toutes techniques médian parade ou esquive et riposte toutes techniques intégrées				
2ème degré	Sur fouetté médian parade bloquée et riposte revers tournant figure				
	Sur revers figure ou fouetté médian parade ou esquive et riposte chassé tournant médian				
	Sur toutes techniques intégrées parade ou esquive et riposte toutes techniques intégrées				
3ème degré	Sur revers figure ou fouetté médian parade ou esquive et riposte chassé tournant médian				
	Sur toutes techniques de pieds parade ou esquive et riposte toutes techniques intégrées				
	Sur toutes techniques de poings parade ou esquive et riposte toutes techniques intégrées				
Totaux techniques	/45

Assaut à thème		Exécution /5	Validité /5	Variété /5	Total /15
Parer ou esquiver (dans l'axe) une attaque simple et toucher en riposte	Reprise 1				
	Reprise 2				
Totaux Assaut à thème	/30

Assaut libre		Exécution /5	Validité /5	Variété /5	Total /15
3 x 1'30"	Reprise 1				
	Reprise 2				
	Reprise 3				
Totaux Assaut libre	/45

TOTAL GENERAL	Le candidat doit obtenir un minimum de 70/120/120
----------------------	---	-----------

Décision :

Gant Vert 1°

Gant Vert 2°

Gant Vert 3° = GANT VERT

(rayer les mentions inutiles)

Nom des membres du Jury Emargement