



Fiche de passage de grade technique

Ceinture BLEUE – BOXE LIBRE



DATE le / /

NOM DU PRATIQUANT :

Né(e) le

ADMIS

NON ADMIS

Note minimum pour admission 41 / 54

TRAVAIL DEMANDE	OBSERVATION	NOTE
ROULADE AVANT & ARRIERE		/2
CHUTE AVANT ARRIERE & LATERALE		/3
4 NEUTRALISATIONS D'ATTAQUES → Blocage, chassé, saisie sur attaques hautes ou basses		/4
9 FRAPPES AVEC SEGMENTS HAUTS DONT 3 AVEC COUDES → Mains fermées/ouvertes, avant-bras, tête, coude, poignet etc.		/9
9 FRAPPES AVEC SEGMENTS BAS DONT 3 AVEC GENOUX → Pieds, tibias, genoux etc.		/9
6 PROJECTIONS		/6
6 IMMOBILISATIONS (ou contrôles) AU SOL		/6
5 ENCHAINEMENTS PERCUSSIONS (combinaison avec au moins une frappe pied et une frappe poing et avec des changements de niveau)		/5
5 ENCHAINEMENTS PERCUSSION suivie d' 1 PROJECTION (ou emmenée au sol)		/5
5 ENCHAINEMENTS PROJECTION (ou emmenée au sol) suivie d' 1 SOUMISSION		/5

Connaissance de l'école / 3 questions du listing au choix de l'évaluateur (ELIMINATOIRE)

Le nom du fondateur ?

En quelle année fut créée la Boxe Libre ?

Nommés les 3 disciplines racines de l'école ?

Les nombres de ceintures en Boxe Libre et leurs couleurs ?

Le noms et spécificités des différentes rencontre sportives en boxe libre ?

Le salut debout & au sol ?

TOTAL :

NOM DE L'ANIMATEUR OU L'INSTRUCTEUR FEDERAL SUIVIE DE SA SIGNATURE