



Fiche de passage de grade technique

Ceinture ROUGE – BOXE LIBRE

DATE le / /



NOM DU PRATIQUANT :

Né(e) le

ADMIS

NON ADMIS

Note minimum pour admission 75 / 94

TRAVAIL DEMANDE	OBSERVATION	NOTE
ROULADE AVANT & ARRIERE		/2
CHUTE AVANT ARRIERE & LATERALE		/3
8 NEUTRALISATIONS D'ATTAQUES → Blocage, chassé, saisie sur attaques hautes ou basses		/8
12 FRAPPES AVEC SEGMENTS HAUTS DONT 4 AVEC COUDES → Mains fermées/ouvertes, avant-bras, tête, coude, poignet etc.		/12
11 FRAPPES AVEC SEGMENTS BAS DONT 3 AVEC GENOUX → Pieds, tibias, genoux etc.		/11
8 PROJECTIONS		/8
8 IMMOBILISATIONS (ou contrôles) AU SOL		/8
8 ENCHAINEMENTS PERCUSSIONS (combinaison avec au moins une frappe pied et une frappe poing et avec des changements de niveau)		/8
8 ENCHAINEMENTS PERCUSSION suivie d'1 PROJECTION (ou emmenée au sol)		/8
8 ENCHAINEMENTS PROJECTION (ou emmenée au sol) suivie d'1 SOUMISSION		/8
8 POINTS VITAUX		/8
1 ASSAUT BOXE LIBRE EDUCATIF de 2 minutes		/10

Connaissance de l'école / toutes les questions du listing (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