



Fiche de passage de grade technique

Ceinture ROUGE/NOIRE – BOXE LIBRE

DATE le / /



NOM DU PRATIQUANT :

Né(e) le

ADMIS

NON ADMIS

Note minimum pour admission 87 / 109

TRAVAIL DEMANDE	OBSERVATION	NOTE
ROULADE AVANT & ARRIERE		/2
CHUTE AVANT ARRIERE & LATERALE		/3
10 NEUTRALISATIONS D'ATTAQUES → Blocage, chassé, saisie sur attaques hautes ou basses		/10
15 FRAPPES AVEC SEGMENTS HAUTS DONT 5 AVEC COUDES → Mains fermées/ouvertes, avant-bras, tête, coude, poignet etc.		/15
13 FRAPPES AVEC SEGMENTS BAS DONT 3 AVEC GENOUX → Pieds, tibias, genoux etc.		/13
10 PROJECTIONS		/10
10 IMMOBILISATIONS (ou contrôles) AU SOL		/10
10 ENCHAINEMENTS PERCUSSIONS (combinaison avec au moins une frappe pied et une frappe poing et avec des changements de niveau)		/10
10 ENCHAINEMENTS PERCUSSION suivie d'1 PROJECTION (ou emmenée au sol)		/10
10 ENCHAINEMENTS PROJECTION (ou emmenée au sol) suivie d'1 SOUMISSION		/8
10 POINTS VITAUX		/8
1 ASSAUT BOXE LIBRE APPUYE 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