



# Fiche de passage de grade technique

## Ceinture VERT – BOXE LIBRE

DATE le / /



NOM DU PRATIQUANT : .....

Né(e) le .....

ADMIS

NON ADMIS

Note minimum pour admission 28 / 35

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

### Connaissance de l'école / 1 question 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