***PASSAGE DE LA CEINTURE JAUNE***

***NOM : Prénom :***

***CONDITION PHYSIQUE***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Grille évaluation*** | ***Corde1\*45s*** | ***Pompes 1\*20*** | ***Abdominaux 1\*30*** |
| ***Niveau*** | ***A B M P D*** | ***A B M P D*** | ***A B M P D*** |
| ***Note*** | ***/5*** | ***/5*** | ***/5*** |
| ***Total*** |  | ***/15*** |  |

***TRAVAIL TECHNIQUE AU SAC***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Grille évaluation*** | ***Techniques poings direct, crochet, uppercut*** | ***Techniques pieds face, circulaire,côté*** | ***Techniques pieds,poings*** |
| ***Maîtrise des techniques*** | ***A B M P D*** | ***A B M P D*** | ***A B M P D*** |
| ***Note***  | ***/5*** | ***/5*** | ***/5*** |
| ***Total***  |  | ***/15*** |  |

***SHADOW+TRAVAIL DEMANDE***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Grille évaluation*** | ***Maîtrise des techniques*** | ***Déplacement dans l’espace*** |
| ***30s poings*** | ***A B M P D*** | ***A B M P D*** |
| ***30s pieds poings*** | ***A B M P D*** | ***A B M P D*** |
| ***Note***  | ***/5*** | ***/5*** |
| ***Total***  |  ***/10*** |  |

***ASSAUT***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Grille évaluation*** | ***Gestion du combat*** | ***Coups variés*** | ***Contrôle de soi*** | ***Respect des règles et de l’adversaire*** | ***Esquives,******parades*** |
| ***Combat 1\*1’30*** | ***A M P D*** | ***A M P D*** | ***A M P D*** | ***A M P D*** | ***A M P D*** |
| ***Note*** | ***/2*** | ***/2*** | ***/2*** | ***/2*** | ***/2*** |
| ***Total***  |  |  | ***/10*** |  |  |

***A : acquis ; B : bien ; M : moyen ; P : passable ; D : déffaillant***

***ARBRITAGE (5 questions)***

***5 questions : /10***

**Total : /60**

***Appréciation des examinateurs : Chébira Salem et Zarzouri Badr***