

Gant BLANC

« Je touche avant d'être touché »

	<i>SUR ATTAQUE ENCHAÎNÉE</i>	<i>ANTICIPATION</i>	<i>REACTION</i>	<i>INCERT.SUBIES**</i>		
1^{er} degré	Je sais faire :				ASSAUT À THÈME	
	• Poing/Pied/Pied	Toucher av le 3 ^{ème} cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.		Je sais : - anticiper pour toucher avant d'être touché
	• Pied/Pied/Poing	Toucher av le 3 ^{ème} cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.		
	• Poing/Poing/Poing	Toucher av le 3 ^{ème} cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.		
	• Pied/Poing/Poing	Toucher av le 3 ^{ème} cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.		
2^{ème} degré	Je sais faire :				ASSAUT LIBRE	
	3 coups		3 coups avec un décalage ou 1 débordement			Je suis capable : - de toucher avant que l'attaque soit déclenchée et de toucher par des enchaînements variés. - d'être précis - de varier mes actions - d'exécuter mes actions avec une vitesse importante - de tirer en opposition durant 3x1'30
	• Poing/Pied/Pied	Toucher av le 2 ^{ème} cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.		
	• Pied/Pied/Poing	Toucher av le 2 ^{ème} cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.		
	• Poing/Poing/Poing	Toucher av le 2 ^{ème} cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.		
• Pied/Poing/Poing	Toucher av le 2 ^{ème} cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.			
3^{ème} degré	Je sais faire :					
	3 coups		3 coups avec un décalage ou 1 débordement			
	• Poing/Pied/Pied	Toucher av le 1 ^{ème} cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.		
	• Pied/Pied/Poing	Toucher av le 1 ^{ème} cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.		
	• Poing/Poing/Poing	Toucher av le 1 ^{ème} cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.		
	• Pied/Poing/Poing	Toucher av le 1 ^{ème} cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.		

** incertitudes subies par le contre-attaquant

Evaluation du Gant BLANC



Nom du Candidat : Date de l'évaluation :
 N° de licence : Grade ou degré présenté :
 Grade ou degré actuel : Date d'obtention :

		Catalogue des techniques	Exécution /5	Validité /5	Variété /5	Total /15
1er degré		Sur Pg/Pd/Pd toucher avant le 3 ^e coup en Pd/Pg ou Pg/Pd				
		Sur Pd/Pd/Pg toucher avant le 3 ^e coup en Pd/Pg ou Pg/Pd				
		Sur Pg/Pg/Pg toucher avant le 3 ^e coup en Pd/Pg ou Pg/Pd				
		Sur Pd/Pg/Pg toucher avant le 3 ^e coup en Pd/Pg ou Pg/Pd				
2ème degré		Sur Pg/Pd/Pd toucher avant le 2 ^e coup en Pd/Pg ou Pg/Pd				
		Sur Pd/Pd/Pg toucher avant le 2 ^e coup en Pd/Pg ou Pg/Pd				
		Sur Pg/Pg/Pg toucher avant le 2 ^e coup en Pd/Pg ou Pg/Pd				
		Sur Pd/Pg/Pg toucher avant le 2 ^e coup en Pd/Pg ou Pg/Pd				
3ème degré		Sur Pg/Pd/Pd toucher avant le 1 ^e coup en Pd/Pg ou Pg/Pd				
		Sur Pd/Pd/Pg toucher avant le 1 ^e coup en Pd/Pg ou Pg/Pd				
		Sur Pg/Pg/Pg toucher avant le 1 ^e coup en Pd/Pg ou Pg/Pd				
		Sur Pd/Pg/Pg toucher avant le 1 ^e coup en Pd/Pg ou Pg/Pd				
		Totaux techniques/45

Assaut à thème		Exécution /5	Validité /5	Variété /5	Total /15
Anticiper pour toucher avant d'être touché	Reprise 1				
	Reprise 2				
Totaux Assaut à thème	/30

Assaut libre		Exécution /5	Validité /5	Variété /5	Total /15
3 x 1'30"	Reprise 1				
	Reprise 2				
	Reprise 3				
Totaux Assaut libre	/45

TOTAL GENERAL	Le candidat doit obtenir un minimum de 70/120/120
----------------------	---	-----------

Décision : **Gant Blanc 1°** **Gant Blanc 2°** **Gant Blanc 3° = GANT BLANC**
 (rayer les mentions inutiles)
 Nom des membres du Jury Emargement