



Fiche de passage de ceinture rouge PISD / BOXE LIBRE
(Double de la fiche à retourner au fondateur)



NOM DU PRATIQUANT : _____
Né(e) le : _____

ADMIS
NON ADMIS

Moyenne 100/150

TRAVAIL DEMANDE	OBSERVATION	NOTE
CHUTE AV.AR.LAT		/10
8 BLOCAGES		/10
8 COUPS DE POING		/10
8 COUPS DE PIEDS		/10
4 COUPS DE COUDES		/10
3 COUPS DE GENOUX		/10
8 PROJECTIONS		/10
8 IMMOBILISATIONS SOL		/10
10 TECHNIQUES DE S.D AVEC FINITIONS DONT 4 CONTRE ARMES		/10
8 ENCHAINEMENTS PIED/POING		/10
8 ENCHAINEMENTS POING/PROJECTION		/10
8 ENCHAINEMENTS DEBOUT/SOL		/10
MANIEMENT D'UNE ARME BLANCHE 6 BLOCAGES/6 ANGLES+NOMS		/10
8 POINTS VITAUX		/10
Connaissance de l'école* 5 questions ? ELIMINATOIRE		/10

TOTAL :

- Le nom du fondateur ?
- Nom de l'école ?
- Nommés les trois systèmes de base de l'école ?
- Nommés les racines de l'école ?
- Les nombres de ceintures et leurs couleurs de l'école ?
- Le salut debout & au sol ?

Date le/...../.....

SIGNATURE DE L'INITIATEUR ou INSTRUCTEUR SUIVI DE SON NOM