

SUBMISSION-WRESTLING - PASSAGE DE GRADES PLUS DE 15 ANS

Nom..... Prénom Date de l'examen.....

(*) Bonification : Deux questions de connaissance avec un bonus de 5 pts au maximum

Note éliminatoire : 05/20 à une partie

Admis = 30 pts/60 – Mention « Assez-bien » = 36 pts, mention « Bien » = 45 pts, mention « T-bien » = 54 pts

(**) Voir fiche d'évaluation de l'épreuve de randoris

REPORT DES NOTES DES ÉPREUVES

Entourer le GRADE présenté

	Ceinture	ÉPREUVE	NOTE	TOTAL
INITIATION	JAUNE	GESTUELLE : - DEUX TECHNIQUES AU CHOIX avec défense appropriée et variée (2 fois à vitesse normale et une fois au ralenti)	/20	
		APPLICATION DES DEUX TECHNIQUES présentées dans l'épreuve de GESTUELLE (mise en place en attaque, défense/riposte ou attaque sur attaque). Situation d'enchaînement de 3 techniques ou actions au minimum.	/20	Bonus connaissance /5 pts au maximum*
		OPPOSITION : DEUX MANCHES À THÈMES avec inversion des rôles à la mi-manche**	/20	T : /60
	ORANGE	GESTUELLE : - DEUX TECHNIQUES IMPOSÉES avec défense appropriée et variée (2 fois à vitesse normale et une fois au ralenti)	/20	
		APPLICATION DES DEUX TECHNIQUES présentées dans l'épreuve de GESTUELLE (mise en place en attaque, défense/riposte ou attaque sur attaque). Situation d'enchaînement de 3 techniques ou actions au minimum.	/20	Bonus connaissance /5 pts au maximum*
		OPPOSITION : DEUX MANCHES À THÈMES avec inversion des rôles à la mi-manche**	/20	T : /60
PERFECTIONNEMENT	VERTE	GESTUELLE : - TROIS TECHNIQUES TIRÉES AU SORT avec défense appropriée et variée (2 fois à vitesse normale et une fois au ralenti)	/20	
		APPLICATION DES DEUX TECHNIQUES présentées dans l'épreuve de GESTUELLE (mise en place en attaque, défense/riposte ou attaque sur attaque). Situation d'enchaînement de 3 techniques ou actions au minimum.	/20	Bonus connaissance /5 pts au maximum*
		OPPOSITION : - DEUX MANCHES À THÈMES avec inversion des rôles à la mi-manche** - UNE MANCHE LIBRE avec inversion de l'initiative offensive à la mi-manche	/20	T : /60
	BLEUE	GESTUELLE : - TROIS TECHNIQUES TIRÉES AU SORT avec défense appropriée et variée (2 fois à vitesse normale et une fois au ralenti)	/20	
		APPLICATION DES TROIS TECHNIQUES présentées dans l'épreuve de GESTUELLE (mise en place en attaque, défense/riposte ou attaque sur attaque). Situation d'enchaînement de 3 techniques ou actions au minimum.	/20	Bonus connaissance /5 pts au maximum*
		OPPOSITION : - DEUX MANCHES À THÈMES avec inversion des rôles à la mi-manche** - UNE MANCHE LIBRE avec inversion de l'initiative offensive à la mi-manche	/20	T : /60
QUALIFICATION	MARRON	GESTUELLE : - QUATRE TECHNIQUES TIRÉES AU SORT avec défense appropriée et variée (2 fois à vitesse normale et une fois au ralenti)	/20	
		APPLICATION DES QUATRE TECHNIQUES présentées dans l'épreuve de GESTUELLE (mise en place en attaque, défense/riposte ou attaque sur attaque). Situation d'enchaînement de 3 techniques ou actions au minimum.	/20	Bonus connaissance /5 pts au maximum*
		OPPOSITION : - DEUX MANCHES À THÈMES avec inversion des rôles à la mi-manche** - DEUX MANCHES LIBRES avec inversion de l'initiative offensive à la mi-manche	/20	T : /60