

Gant BLANC

« Je touche avant d'être touché »

SUR ATTAQUE ENCHAINEE	ANTICIPATION	REACTION	INCERT.SUBIES**
Je sais faire :			
• Poing/Pied/Pied	Toucher av le 3 ^{ème} cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.
• 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.

1^{er} degré

Je sais faire :			
3 coups		3 coups avec un décalage ou 1 débordement	
• 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.

2^{ème} degré

Je sais faire :			
3 coups		3 coups avec un décalage ou 1 débordement	
• Poing/Pied/Pied	Toucher av le 1 ^{er} cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.
• Pied/Pied/Poing	Toucher av le 1 ^{er} cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.
• Poing/Poing/Poing	Toucher av le 1 ^{er} cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.
• Pied/Poing/Poing	Toucher av le 1 ^{er} cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.

3^{ème} degré

ASSAUT À THÈME

Le candidat réalise un assaut de deux reprises de une minute trente dans le respect du thème imposé.

Il démontre cinq à huit fois le thème de la reprise.

ASSAUT LIBRE

Le candidat réalise un assaut libre de trois reprises de une minute trente

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

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

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