

Gant BLANC

« Je touche avant d'être touché »

	SUR ATTAQUE ENCHAINEE	ANTICIPATION	REACTION	INCERT.SUBIES**
	Je sais faire :			
1 ^{er} degré	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

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 À THÈME

Je sais faire:

3 coups avec un décalage 3 coups ou 1 débordement • Poing/Pied/Pied Toucher av le 2ème 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 2ème 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

ASSAUT LIBRE

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

Je sais faire:

3^{ème} degré

3 coups 3 coups avec un décalage ou 1 débordement • Poing/Pied/Pied Toucher av le 1er cp Pd/Pg ou Pg/Pd Seg./Cib./Traj. • Pied/Pied/Poing Toucher av le 1er cp Pd/Pg ou Pg/Pd Seg./Cib./Traj. Pd/Pg ou Pg/Pd • Poing/Poing/Poing Toucher av le 1er cp Seg./Cib./Traj. • Pied/Poing/Poing Pd/Pg ou Pg/Pd Seg./Cib./Traj Toucher av le 1er cp

^{**} incertitudes subies par le contre-attaquant



Evaluation du Gant BLANC

N° d	e licence :		Grade ou degré pr	on :ésenté :				
Jiau	e ou degre actuer	L	ate a obtention .					
	Catalogue de	es techniques	Validité /5	Exécution /5	Variété /5	Total /15		
2 ^{ème} degré 1 ^{er} degré	Sur Pg/Pd/Pd toucher avant le 3ème 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 3ème coup en Pd/Pg ou Pg/Pd							
	Sur Pd/Pg/Pg toucher avant le 3ème 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 2ème coup en Pd/Pg ou Pg/Pd							
	Sur Pd/Pg/Pg toucher avant le 2ème coup en Pd/Pg ou Pg/Pd							
	Sur Pg/Pd/Pd toucher avant le 1er coup en Pd/Pg ou Pg/Pd							
egré	Sur Pd/Pd/Pg toucher avant le 1er coup en Pd/Pg ou Pg/Pd							
3 ^{ème} degré	Sur Pg/Pg/Pg toucher avant le 1er coup en Pd/Pg ou Pg/Pd							
	Sur Pd/Pg/Pg toucher avant le 1er coup en Pd/Pg ou Pg/Pd							
		Totaux techniques Assaut à thème				/45		
	Assaut			Exécution /5	Variété /5	Total /15		
	Anticiper pour toucher	Reprise 1						
	avant d'être touché	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		/120					
	Décision : Gant Blanc 1° Gant Blanc 2° Gant Blanc 3° = (rayer les mentions inutiles)							

48 - Mémento Formation FFSbf&DA mises à jour septembre 2018 La Filière

Nom des membres du Jury Emargement :