

Gant ROUGE

« Je ne suis pas touché et je touche » Situations complexes

	SUR ATTAQUE SIMPLE	DEPLACEMENT	CONTRE ATTAQUE	INCERTITUDE**
1 ^{er} degré	Je sais faire :			
	• Direct figure	Décalage	Uppercut	Segment
	• Un coup de pied	Décalage	Un coup de pied	Seg./Cib./Traj.
	• Un coup de pied	Décalage	Un coup de poing	Seg./Cib./Traj.
	• Un coup de poing	Décalage	Un coup de pied	Seg./Cib./Traj.
	• Un coup libre	Décalage	Un coup libre	Seg./Cib./Traj.
	• Un coup de pied	Décalage	Deux coups de pied	Seg./Cib./Traj.
	• Un coup de poing	Décalage	Deux coups de poing	Seg./Cib./Traj.
	• Un coup de poing	Décalage	Deux coups de pied	Seg./Cib./Traj.
	• Un coup libre	Décalage	Deux coups libres	Seg./Cib./Traj.

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.

2 ^{ème} degré	Je sais faire :			
	• Un coup de pied	Débordement	Un coup de pied	Seg./Cib./Traj.
	• Un coup de pied	Débordement	Un coup de poing	Seg./Cib./Traj.
	• Un coup de poing	Débordement	Un coup de poing	Seg./Cib./Traj.
	• Un coup de poing	Débordement	Un coup de pied	Seg./Cib./Traj.
	• Un coup libre	Débordement	Un coup libre	Seg./Cib./Traj.
	• Un coup de pied	Débordement	Deux coups de pied	Seg./Cib./Traj.
	• Un coup de pied	Débordement	Deux coups de poing	Seg./Cib./Traj.
	• Un coup de poing	Débordement	Deux coups de poing	Seg./Cib./Traj.
	• Un coup de poing	Débordement	Deux coups de pied	Seg./Cib./Traj.
	• Un coup libre	Débordement	Deux coups libres	Seg./Cib./Traj.

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

3 ^{ème} degré	Je sais faire :			
	• Un coup libre	Décalage	Poing/Pied	Seg./Cib./Traj.
	• Un coup libre	Décalage	Pied/Poing	Seg./Cib./Traj.
	• Un coup libre	Décalage	Deux coups libres	Seg./Cib./Traj.
	• Un coup libre	Débordement	Poing/Pied	Seg./Cib./Traj.
	• Un coup libre	Débordement	Pied/Poing	Seg./Cib./Traj.
	• Un coup libre	Débordement	Deux coups libres	Seg./Cib./Traj.
	• Un coup libre	Décalage/Débordement	Deux coups libres	Seg./Cib./Traj.

** incertitudes subies par le contre-attaquant

Evaluation du Gant ROUGE

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	Direct figure / décalage + uppercut					
	Pied / décalage + pied					
	Pied / décalage + poing					
	Poing / décalage + pied					
	1 coup / décalage + 1 coup					
	Pied / décalage + deux coups de pied					
	Poing / décalage + deux coups de poing					
	Poing / décalage + deux coups de pieds					
	Un coup / décalage + deux coups					
	2 ^{ème} degré	Pied / débordement + pied				
Pied / débordement + poing						
Poing / débordement + poing						
Poing / débordement + pied						
Un coup / débordement + un coup						
Pied / débordement + 2 coups de pied						
Pied / débordement + 2 coups de poing						
Poing / débordement + 2 coups de poing						
Poing / débordement + 2 coups de pied						
3 ^{ème} degré		Un coup / débordement + deux coups				
	Un coup / décalage + poings pieds					
	Un coup / décalage + pieds poings					
	Un coup / décalage + deux coups					
	Un coup / débordement + poings pieds					
	Un coup / débordement + pieds poings					
	Un coup / débordement + deux coups					
	Un coup / décalage ou débordement + deux coups					
	Totaux techniques					 /45
	Assaut à thème		Validité /5	Exécution /5	Variété /5	Total /15
S'organiser en défense en utilisant des décalages et des débordements pour toucher	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 Rouge 1°** **Gant Rouge 2°** **Gant Rouge 3° = GANT ROUGE**
 (rayer les mentions inutiles)

Nom des membres du Jury Emargement :