



ECOLE DOBLETE RAPILON

Ceinture Bleue

Grille de notation

<u>Passage de la ceinture Bleue</u>	Savoir	Déplac.	Précision	Puissance	Contrôle	Vitesse
Solo Daga						
12 Angles d'attaque Solo Daga <i>(utilisation des 12 angles d'attaque, dans le vide et avec partenaire)</i>	/20	/20	/20	/20	/20	/20
Défense sur 12 angles d'attaque ; Avec et Contre l'attaque <i>(Solo Baston/Doce Pares/Doble Baston/Espada y Daga, 10 attaques annoncées par le Jury)</i>	/20	/20	/20	/20	/20	/20
Solo Daga <i>(Sur 5 angles d'attaque annoncés, défense daga contre daga, avec riposte)</i>	/20	/20	/20	/20	/20	/20
Désarmement <i>(Sur 5 angles d'attaque annoncés, effectuer un désarmement en solo Baston)</i>	/20	/20	/20	/20	/20	/20
self défense avec un baton <i>(10 attaques dont 4 atemi , 3 saisie de face , 2 saisie arrière , 1 étranglement - au moins 2 défenses par étranglement et 2 défenses par clés)</i>	/20	/20	/20	/20	/20	/20
Sparing souple solo baston <i>(Durée 1 mn - distance Mano Larga et Cinco Tiros)</i>	/20	/20	/20	/20	/20	/20
Sparing souple double baston <i>(Durée 1 mn)</i>	/20	/20	/20	/20	/20	/20
Sparing souple solo Daga <i>(Durée 1 mn)</i>	/20	/20	/20	/20	/20	/20
MOYENNE	/20	/20	/20	/20	/20	/20
Résultat :	/20					

