



ECOLE DOBLETE RAPILON

Ceinture Orange

Grille de notation

<i>Passage de la ceinture ORANGE</i>	Savoir	Déplac.	Précision	Puissance	Contrôle	Vitesse
Solo/Doble Baston						
Travail libre dans les 4 directions (utilisation des 12 angles d'attaque)	/20	/20	/20	/20	/20	/20
Défense sur 12 angles d'attaque ; Avec et Contre l'attaque (Solo Baston, 10 attaques annoncées par le Jury)	/20	/20	/20	/20	/20	/20
Défense sur 12 angles d'attaque ; Avec et Contre l'attaque (Doble Baston, 10 attaques annoncées par le Jury)	/20	/20	/20	/20	/20	/20
Doce Pares (Sur les 12 angles d'attaque, utilisation de la main libre)	/20	/20	/20	/20	/20	/20
Désarmement (Sur les 12 angles d'attaque, effectuer un désarmement)	/20	/20	/20	/20	/20	/20
Bases de la self défense avec un baton (5 attaques dont 2 atemi , 1 saisie de face , 1 saisie arriere , 1 étranglement)	/20	/20	/20	/20	/20	/20
Sparing souple solo baston (Durée 1 mn - distance Mano Larga et Cinco Tiros)	/20	/20	/20	/20	/20	/20
MOYENNE	/20	/20	/20	/20	/20	/20
Résultat :	<input type="text" value="/20"/>					