



ECOLE DOBLETE RAPILON

Ceinture Verte

Grille de notation

Espada y daga						
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/Doble Baston, 10 attaques annoncées par le Jury)	/20	/20	/20	/20	/20	/20
Doce Pares (Sur 5 angles d'attaque annoncés, utilisation de la main libre)	/20	/20	/20	/20	/20	/20
Espada y daga (Sur les 12 angles d'attaque)	/20	/20	/20	/20	/20	/20
Désarmement/Etranglement (Sur 6 angles d'attaque annoncés , effectuer un désarmement ou un étranglement)	/20	/20	/20	/20	/20	/20
self défense avec un baton (10 attaques dont 4 atemi , 3 saisie de face , 2 saisie arriere , 1 étranglement - au moins 2 défenses par 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
Sparing souple doble baston (Durée 1 mn)	/20	/20	/20	/20	/20	/20
MOYENNE	/20	/20	/20	/20	/20	/20
Résultat :	/20					