



Gant BLANC

« Je touche avant d'être touché »

| | SUR ATTAQUE ENCHAÎNÉE | ANTICIPATION | REACTION | INCERT.SUBIES** | ASSAUT À THÈME |
|------------------------------|-----------------------|-----------------------------------|---|-----------------|--|
| 1^{er} degré | Je sais faire : | | | | 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. |
| | • 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. | |
| 2^{ème} degré | Je sais faire : | | | | ASSAUT LIBRE Le candidat réalise un assaut libre de trois reprises de une minute trente |
| | 3 coups | | 3 coups avec un décalage ou 1 débordement | | |
| | • Poing/Pied/Pied | Toucher av le 2 ^{ème} 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 2 ^{ème} 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. | |
| 3^{ème} degré | Je sais faire : | | | | |
| | 3 coups | | 3 coups avec un décalage ou 1 débordement | | |
| | • Poing/Pied/Pied | Toucher av le 1 ^{er} cp | Pd/Pg ou Pg/Pd | Seg./Cib./Traj. | |
| | • Pied/Pied/Poing | Toucher av le 1 ^{er} cp | Pd/Pg ou Pg/Pd | Seg./Cib./Traj. | |
| | • Poing/Poing/Poing | Toucher av le 1 ^{er} cp | Pd/Pg ou Pg/Pd | Seg./Cib./Traj. | |
| | • Pied/Poing/Poing | Toucher av le 1 ^{er} cp | Pd/Pg ou Pg/Pd | Seg./Cib./Traj. | |

** incertitudes subies par le contre-attaquant



Evaluation du Gant BLANC

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 | Sur Pg/Pd/Pd toucher avant le 3 ^{ème} 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 3 ^{ème} coup en Pd/Pg ou Pg/Pd | | | | |
| 2^{ème} degré | Sur Pd/Pg/Pg toucher avant le 3 ^{ème} 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 | | | | |
| 3^{ème} degré | Sur Pg/Pg/Pg toucher avant le 2 ^{ème} coup en Pd/Pg ou Pg/Pd | | | | |
| | Sur Pd/Pg/Pg toucher avant le 2 ^{ème} coup en Pd/Pg ou Pg/Pd | | | | |
| | Sur Pg/Pd/Pd toucher avant le 1 ^{er} coup en Pd/Pg ou Pg/Pd | | | | |
| | Sur Pd/Pd/Pg toucher avant le 1 ^{er} coup en Pd/Pg ou Pg/Pd | | | | |
| | Sur Pg/Pg/Pg toucher avant le 1 ^{er} coup en Pd/Pg ou Pg/Pd | | | | |
| | Sur Pd/Pg/Pg toucher avant le 1 ^{er} coup en Pd/Pg ou Pg/Pd | | | | |
| | Totaux techniques | | | | /45 |

| Assaut à thème | | Validité /5 | Exécution /5 | Variété /5 | Total /15 |
|--|-----------|-------------|--------------|------------|-----------|
| Anticiper pour toucher avant d'être touché | 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 Blanc 1°** **Gant Blanc 2°** **Gant Blanc 3° = GANT BLANC**
 (rayer les mentions inutiles)
 Nom des membres du Jury Emargement :