

# Gant BLANC

« Je touche avant pour ne pas être touché»

1<sup>er</sup> degré

SUR ATTAQUE	CONTRE, CONTRE-ATAQUE	REACTION	INCERT.SUBIES**
-------------	-----------------------	----------	-----------------

Je sais faire :

- Poing/Pied/Pied      Toucher av le 3<sup>ème</sup> cp      Pd/Pg ou Pg/Pd      Seg./Cib./Traj.
- Pied/Pied/Poing      Toucher av le 3<sup>ème</sup> cp      Pd/Pg ou Pg/Pd      Seg./Cib./Traj.
- Poing/Poing/Poing      Toucher av le 3<sup>ème</sup> cp      Pd/Pg ou Pg/Pd      Seg./Cib./Traj.
- Pied/Poing/Poing      Toucher av le 3<sup>ème</sup> cp      Pd/Pg ou Pg/Pd      Seg./Cib./Traj

2<sup>ème</sup> degré

3 coups

3 coups avec un décalage  
ou 1 débordement

- Poing/Pied/Pied      Toucher av le 2<sup>ème</sup> cp      Pd/Pg ou Pg/Pd      Seg./Cib./Traj.
- Pied/Pied/Poing      Toucher av le 2<sup>ème</sup> cp      Pd/Pg ou Pg/Pd      Seg./Cib./Traj.
- Poing/Poing/Poing      Toucher av le 2<sup>ème</sup> cp      Pd/Pg ou Pg/Pd      Seg./Cib./Traj.
- Pied/Poing/Poing      Toucher av le 2<sup>ème</sup> cp      Pd/Pg ou Pg/Pd      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.

• Poing/Poing/Poing	Toucher av le 1 <sup>er</sup> cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.
• Pied/Poing/Poing	Toucher av le 1 <sup>er</sup> 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 <sup>er</sup> degré	Sur Pg/Pd/Pd toucher avant le 3 <sup>ème</sup> coup en Pd/Pg ou Pg/Pd				
	Sur Pd/Pd/Pg toucher avant le 3 <sup>ème</sup> coup en Pd/Pg ou Pg/Pd				
	Sur Pg/Pg/Pg toucher avant le 3 <sup>ème</sup> coup en Pd/Pg ou Pg/Pd				
	Sur Pd/Pg/Pg toucher avant le 3 <sup>ème</sup> coup en Pd/Pg ou Pg/Pd				
2 <sup>ème</sup> degré	Sur Pg/Pd/Pd toucher avant le 2 <sup>ème</sup> coup en Pd/Pg ou Pg/Pd				
	Sur Pd/Pd/Pg toucher avant le 2 <sup>ème</sup> coup en Pd/Pg ou Pg/Pd				
	Sur Pg/Pg/Pg toucher avant le 2 <sup>ème</sup> coup en Pd/Pg ou Pg/Pd				
	Sur Pd/Pg/Pg toucher avant le 2 <sup>ème</sup> coup en Pd/Pg ou Pg/Pd				
3 <sup>ème</sup> degré	Sur Pg/Pd/Pd toucher avant le 1 <sup>er</sup> coup en Pd/Pg ou Pg/Pd				
	Sur Pd/Pd/Pg toucher avant le 1 <sup>er</sup> coup en Pd/Pg ou Pg/Pd				
	Sur Pg/Pg/Pg toucher avant le 1 <sup>er</sup> coup en Pd/Pg ou Pg/Pd				
	Sur Pd/Pg/Pg toucher avant le 1 <sup>er</sup> 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°

(rayer les mentions inutiles)

Gant Blanc 3° = GANT BLANC

Nom des membres du Jury.....

Emargement :