

GANT BLANC

«Je touche avant d'être touché»

1^{er} DEGRE

| SUR ATTAQUE ENCHAINEE | ANTICIPATION | REACTION | INCERTIT. SUBIES* |
|------------------------|------------------------------------|------------------|-------------------|
| Je sais faire : | | | |
| 3 coups : | | 2 coups : | |
| • 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} DEGRE

| | | | |
|------------------------|------------------------------------|---|-----------------|
| Je sais faire : | | | |
| 3 coups : | | 3 coups avec 1 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} DEGRE

| | | | |
|------------------------|-----------------------------------|---|-----------------|
| Je sais faire : | | | |
| 3 coups : | | 3 coups avec 1 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. |

Assaut à thème

Je sais :

- anticiper pour toucher avant d'être touché

Assaut libre

Je suis capable :

- de toucher avant que l'attaque soit déclenchée et de toucher par des enchaînements variés.
- d'être précis.
- de varier mes actions.
- d'exécuter mes actions avec une vitesse importante.
- de tirer en opposition durant 3 X 1'30''.

* Incertitude subie 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 | | Anticipation / Réaction | | | | |
|-------------------------------|---|--|--|--|-----------------|---------------------|
| | | Validité | Opportunité | Enchaînement | Rythme | |
| 1^{er} DEGRE | • Sur Poing/Pied/Pied / Toucher av. le 3 ^{ème} coup / Pd/Pg ou Pg/Pd | 0 - 1 | 0 - 1 | 0 - 1 | 0 - 1 | NE : < 6 |
| | • Sur Pied/Pied/Poing / Toucher av. le 3 ^{ème} coup / Pd/Pg ou Pg/Pd | 0 - 1 | 0 - 1 | 0 - 1 | 0 - 1 | |
| | • Sur Poing/Poing/Poing / Toucher av. le 3 ^{ème} coup / Pd/Pg ou Pg/Pd | 0 - 1 | 0 - 1 | 0 - 1 | 0 - 1 | |
| | • Sur Pied/Poing/Poing / Toucher av. le 3 ^{ème} coup / Pd/Pg ou Pg/Pd | 0 - 1 | 0 - 1 | 0 - 1 | 0 - 1 | |
| 2^{ème} DEGRE | • Sur Poing/Pied/Pied / Toucher av. le 2 ^{ème} coup / Pd/Pg ou Pg/Pd | 0 - 1 | 0 - 1 | 0 - 1 | 0 - 1 | |
| | • Sur Pied/Pied/Poing / Toucher av. le 2 ^{ème} coup / Pd/Pg ou Pg/Pd | 0 - 1 | 0 - 1 | 0 - 1 | 0 - 1 | |
| | • Sur Poing/Poing/Poing / Toucher av. le 2 ^{ème} coup / Pd/Pg ou Pg/Pd | 0 - 1 | 0 - 1 | 0 - 1 | 0 - 1 | |
| | • Sur Pied/Poing/Poing / Toucher av. le 2 ^{ème} coup / Pd/Pg ou Pg/Pd | 0 - 1 | 0 - 1 | 0 - 1 | 0 - 1 | |
| 3^{ème} DEGRE | • Sur Poing/Pied/Pied / Toucher av. le 1 ^{er} coup / Pd/Pg ou Pg/Pd | 0 - 1 | 0 - 1 | 0 - 1 | 0 - 1 | |
| | • Sur Pied/Pied/Poing / Toucher av. le 1 ^{er} coup / Pd/Pg ou Pg/Pd | 0 - 1 | 0 - 1 | 0 - 1 | 0 - 1 | |
| | • Sur Poing/Poing/Poing / Toucher av. le 1 ^{er} coup / Pd/Pg ou Pg/Pd | 0 - 1 | 0 - 1 | 0 - 1 | 0 - 1 | |
| | • Sur Pied/Poing/Poing / Toucher av. le 1 ^{er} coup / Pd/Pg ou Pg/Pd | 0 - 1 | 0 - 1 | 0 - 1 | 0 - 1 | |
| Totaux Techniques | | | | | |/12 |
| Assaut à thème- | Critères d'évaluation | 1^{ère} reprise (1'30) Thème : sur attaque Pd/Pg | 2^{ème} reprise (1'30) Thème : sur attaque Pg/Pd | 3^{ème} reprise (1'30) Thème : sur attaque libre | | NE : < 10 |
| | • Réaction avant le 1 ^{er} coup |/3 |/3 |/3 | | |
| | • Réaction avant le 2 ^{ème} coup |/3 |/3 |/3 | | |
| | Totaux Assaut à Thème |/6 |/6 |/6 |/18 | |
| Assaut libre | Critères d'évaluation | 1^{ère} reprise (1'30) | 2^{ème} reprise (1'30) | 3^{ème} reprise (1'30) | | NE : < 10 |
| | • Anticipation |/1 |/1 |/1 | | |
| | • Précision |/2 |/2 |/2 | | |
| | • Variétés |/1 |/1 |/1 | | |
| | • Enchaînement |/2 |/2 |/2 | | |
| Totaux Assaut Libre |/6 |/6 |/6 |/18 | | |
| Points de bonification | Tenue spécifique complète - Salut BF - Ponctualité | | | |/2 | |
| TOTAL GENERAL | Le candidat doit obtenir un minimum de 30 points sans note éliminatoire | | | |/50 | |

Décision : Gant Blanc 1° - Gant Blanc 2° - Gant Blanc 3° = **GANT BLANC** (rayer les mentions inutiles)

Nom des membres du jury : Emargement