



Ceinture noire 3eme degre BOXE LIBRE FNMFS
Fiche de passage de grade FNMFS

NOM DU PRATIQUANT : _____
 Né(e) le : _____

ADMIS

NOM ADMIS

C.N : _____ AUTRES DISCIPLINES : DEPUIS LE / /

NOM DU CLUB ET ADRESSE

TRAVAIL DEMANDE	OBSERVATION	NOTE
CHUTE AV.AR.LAT FICHE DE SCEANCE		/10
10 COUPS DE POING		/10
10 COUPS DE PIED		/10
5 COUPS DE COUDE		/10
3 COUPS DE GENOU		/10
7 PROJECTIONS		/10
7 IMMOBILISATIONS		/10
7 TECHNIQUES DE SOUMISSION		/10
7 ENCHAINEMENTS (POING PIED COUDE GENOU)		/10
7 ENCHAINEMENTS POING PIED SOL		/10
ASSAUT 2 MN LUTTE DEBOUT ASSAUT 2 MN GRAPPLING		/10
ASSAUT 3 MN KICK BOXING ASSAUT 3 MN BOXE LIBRE		/10
QUESTIONS SUR LA BOXE LIBRE 1/ Nom du fondateur de la boxe libre ? 2/ Les disciplines racines de la boxe libre ?		
Moyenne d'admission 80/120		TOTAL :

DATE/...../.....

NOM/GRADE ET SIGNATURE DE L'INSTRUCTEUR :