

| Nom Prénom | Catégorie | Poids | CLUB |
|------------|-----------|-------|------|
| | | | |

| Spécifique Combat | OK | Pas maîtrisé | Observation |
|-----------------------------------|----|--------------|-------------|
| Attaque | | | |
| Corps | | | |
| Tête | | | |
| Directe | | | |
| Multi-temps | | | |
| Glissée | | | |
| Défense | | | |
| Contre | | | |
| Riposte | | | |
| Corps | | | |
| Tête | | | |
| Corps à corps | | | |
| Autres compétences | | | |
| Variété technique (6 ≠ attendues) | | | |
| Neutralisation | | | |
| Frapper avec les 2 jambes | | | |
| Blocage | | | |
| Remplacement | | | |
| Gestion distance | | | |

NOTE :

| Techniques Imposées | OK | Pas maîtrisé | Observation |
|------------------------|----|--------------|-------------|
| Cut glissé | | | |
| Koro cut | | | |
| Techniques en rotation | | | |
| Techniques visage | | | |

NOTE :

| Physique | OK | Pas maîtrisé | Observation |
|--|----|--------------|-------------|
| Test Renforcement sur 1min (*Voir tableau Vert) | | | |
| Pompe | | | |
| Abdo relevé de buste (sit-up) | | | |
| Squat | | | |
| Test explosivité en 15 secondes | | | |
| 30 pit même jambe niveau ceinture (gauche et droite) | | | |
| Aller/retour en doublé sur 10m- 3x avec 15 sec de récup entre chaque A/R | | | |
| Max de Coup de poing en position Jumchum Seogi Montong jireugi. Position de départ bras tendu et l'autre poing à la ceinture | | | |

| Test Renforcement MAX en 1 minute attendu | | | |
|---|--------------|---------------------|---------------------|
| | | FILLE | GARÇON |
| POMPES | Difficulté + | 0 – 5 Répétitions | 2 – 10 Répétitions |
| | ++ | 5 – 15 Répétitions | 10 – 25 Répétitions |
| | +++ | > 15 Répétitions | > 25 Répétitions |
| ABDOS | + | 2 – 12 Répétitions | 5 – 15 Répétitions |
| | ++ | 12 – 20 Répétitions | 15 – 25 Répétitions |
| | +++ | > 20 Répétitions | > 25 Répétitions |
| SQUAT | + | 5 – 10 Répétitions | 5 – 15 Répétitions |
| | ++ | 10 – 20 Répétitions | 15 – 30 Répétitions |
| | +++ | > 20 Répétitions | > 30 Répétitions |

| Mental | OK | Pas acquis | Observation |
|---|----|------------|-------------|
| Engagement | | | |
| Persévérance | | | |
| Endurance mentale (continu malgré l'effort intense) | | | |
| Esprit d'équipe | | | |

NOTE :