

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

| Spécifique Combat                 | OK | Pas maîtrisé | Observation |
|-----------------------------------|----|--------------|-------------|
| <b>Attaque</b>                    |    |              |             |
| Corps                             |    |              |             |
| Tête                              |    |              |             |
| Directe                           |    |              |             |
| Multi-temps                       |    |              |             |
| Glissée                           |    |              |             |
| <b>Défense</b>                    |    |              |             |
| Contre                            |    |              |             |
| Riposte                           |    |              |             |
| Corps                             |    |              |             |
| Tête                              |    |              |             |
| Corps à corps                     |    |              |             |
| <b>Autres compétences</b>         |    |              |             |
| 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 |
|---|----|--------------|-------------|
| <b>Test Renforcement sur 1min (*Voir tableau Vert)</b>  |    |              |             |
| <b>Pompe</b>  |    |              |             |
| <b>Abdo relevé de buste (sit-up)</b>  |    |              |             |
| <b>Squat</b>  |    |              |             |
| <b>Test explosivité en 15 secondes</b>  |    |              |             |
| <b>30 pit même jambe niveau ceinture (gauche et droite)</b>   |    |              |             |
| <b>Aller/retour en doublé sur 10m- 3x avec 15 sec de récup entre chaque A/R</b>   |    |              |             |
| <b>Max de Coup de poing en position Jumchum Seogi Montong jireugi. Position de départ bras tendu et l'autre poing à la ceinture</b> |    |              |             |

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

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

NOTE :