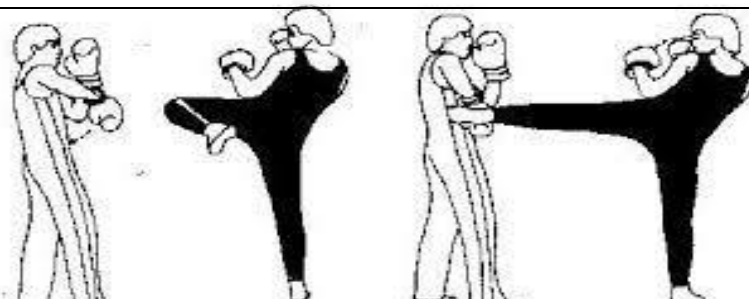
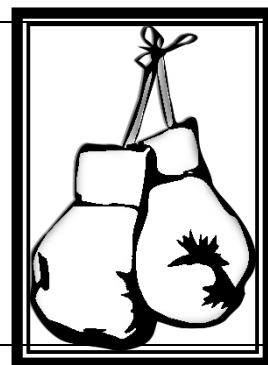


NOM.....

PRENOM.....Classe :

MA BOXE FRANÇAISE :
MON PERMIS DE FOUETTE
MON GANT:.....



LES REGLES D'OR :



Je dois TOUCHER en pivotant (rotation)



Je dois toucher avec la jambe tendue



Je dois toucher avec le dessus du pied



Je ne dois pas faire mal ET 3 touches : 2 directs et 1 fouette ou 2 fouettés et un direct

Mon Total des points du permis : cumul des 3 assauts

	Entre 0- 25	26-39	40-59	60-70	71-80	81-90
Note finale fouetté	0/10	2/10	4/10	6/10	8/10	10/10
	Je suis en Régionale Gants Rouges	Je suis en Nationale Gants Jaunes		Je suis en Ligue Gants Verts		Je suis en ligue des Champions Gants Bleus

Consigne : Je mets dans chaque fouetté si le critère est respecté 0 ou 1. Puis j'indique la somme totale de chaque fouetté. L'assaut dure 1min30. Les assauts sont alternés (chacun son tour doit toucher en 3 touches son adversaire PPF ou PFP ou FPP (p=poings, f=fouetté). Il y a un arbitre : SALUEZ ! En GARDE ! STOP ! L'arbitre indique qui touche à chaque fois et arrête en cas de faute (*puissance, je touche avec des parties interdites, je sors de l'enceinte*)

Je boxe contre :	1 ^{er} fouette	2 ^{ème} fouette	3 ^{ème} fouette	4 ^{ème} fouette	5 ^{ème} fouette	6 ^{ème} fouette	7 ^{ème} fouette	8 ^{ème} fouette	9 ^{ème} fouette	10 ^{ème} fouette	total
Rotation/Pivot											
Jambe tendue											
Armé /Réarmé											
Touche pied											
										Total	
Prénoms juge 1 : juge 2 :											

Je boxe contre :	1 ^{er} fouette	2 ^{ème} fouette	3 ^{ème} fouette	4 ^{ème} fouette	5 ^{ème} fouette	6 ^{ème} fouette	7 ^{ème} fouette	8 ^{ème} fouette	9 ^{ème} fouette	10 ^{ème} fouette	total
Rotation/Pivot											
Jambe tendue											
Armé/ Réarmé											
Touche pied											
										Total	
Prénoms juge 1 : juge 2 :											

Je boxe contre :	1 ^{er} fouette	2 ^{ème} fouette	3 ^{ème} fouette	4 ^{ème} fouette	5 ^{ème} fouette	6 ^{ème} fouette	7 ^{ème} fouette	8 ^{ème} fouette	9 ^{ème} fouette	10 ^{ème} fouette	total
Rotation/Pivot											
Jambe tendue											
Armé/ réarmé											
Touche pied											
										Total	
Prénoms juge 1 : juge 2 :											

CHAMPIONNATDATE :.....Classe :.....Tablette n° :...

Consigne en fonction du championnat :

1. Régionale et Nationale : assauts en alterné en 3 touches max avec un fouetté minimum durée 1min30
2. Ligue : assaut alterné avec des doubles fouettés et des enchainements des deux pieds et poings durée :1min 30
3. Ligue des champions LDC : assauts libre durée : 1min30
4. Championnat Unique : assaut alterné en 1min 30 ou 2x 1min 30

Championnat : POULE/ Enceinte : ..		DATE		Points à l' assaut l' assaut		CLASSEMENT FINAL
NOM- PRENOM	<u>Ordre des passages des tireurs (boxeurs)</u> Assauts entourer le gagnant ! Noter les scores des cliquets en dessous	ARBITRE	NOM PRENOM			
1.....	1-2 Score :/.....	3	1	+.....+...+..... =.....	1 ^{er}	
2.....	3-5 Score :/.....	1	2	+.....+...+..... =.....	2 ^e	
3.....	1-3 Score :/.....	2	3	+.....+...+..... =.....	3 ^e	
4.....	2-5 Score :/.....	4	4	+.....+...+..... =.....	4 ^e	
5.....	1-4 Score :/.....	5	5	+.....+...+... =.....	5 ^e	
<u>Assauts de 2 x 1min30 avec pause 1 min</u> Les juges notent sur la feuille les touches valides. Arbitre « Saluez » « En garde » « Allez »et « Stop » en cas de puissance et armes non autorisées (pénalité + 2pts à l'adversaire)	3-4 Score :/.....	2	VICTOIRE = 3pts DEFAITE = 1pts Egalité = 2 pts		Possibilité : 1 ^{er} et 2 nd assaut thème 3 ^{ième} assaut thème libre	
	1-5 Score :/.....	3				
	2-3 Score :/.....	4				
	4-5 Score :/.....	1				
	2-4 Score :/.....	5				

