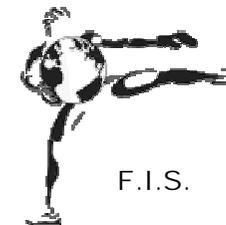




# GUANTO ARGENTO 3° GRADO

Programma d'esame ufficiale FISa a cura del M° Alfredo Lallo



## ETUDE DE FORME

Le candidat présentera, avec le partenaire de son choix, une étude de formes qu'il aura construite lui-même en respectant les critères suivants :

**1** – Enchaîner au moins une vingtaine de coups < Pieds et poings > s'inscrivant logiquement dans le contexte d'un assaut de Boxe Française Savate et présentant, par conséquent, des liaisons avec ses propres coups et avec ceux du partenaire dans des situations alternées d'attaque et de défense.

**2** – Présenter des techniques de coups et d'enchaînements de haute difficulté.

## ASSAUT À THÈMES

Le candidat présentera, avec le partenaire de son choix un assaut de deux reprises de 2 mn ( ou 1,30 pour les vétérans) avec, pour la première reprise, un thème de son choix en situation d'attaque et pour la deuxième reprise, un thème de son choix en situation de défense.

Ces thèmes devront présenter une grande difficulté de réalisation. Exemples : en situation d'attaque : enchaînements de coups de pied et de poing comprenant un coup tournant sauté, en situation de défense : sur des attaques en pied ou en poing : coups d'arrêt avec un coup tournant et enchaînements et < poings-pieds > ou < pieds-poings >.