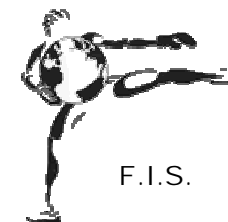




# GUANTO ARGENTO 1° GRADO

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



## Echainements de coups de pied

1	Coup de pied bas.	Esquive
	Fuettè Médian même jambe	Parade
	Revers tournant figure de l'autre jambe	Eseuive par retrait du buste
	Sans reposer : chassé médian même jambe	Parade

2	Revers figure jambe arrière	Esquive du buste
	Sans reposer : chassé bas même jambe	Esquive
	Fouetté médian de l'autre Jambe	Parade
	Coup de pied bas de désé – quilibre de l'autre jambe	Amorce de déséquilibre

3	Revers tournant bas	Esquive
	Décalage : chassé médian de l'autre jambe	Parade
	Revers frontal de l'autre jambe	Esquive de buste
	Chassé médian frontal de l'autre jambe	Parade de protection

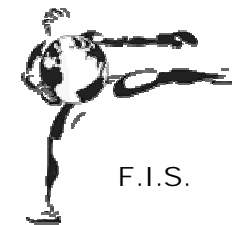
4	Chassé bas jambe avant sauté	Esquive
	Fuetté figure même jambe	Parade
	Revers frontal Même jambe	Esquive par retrait de buste
	Fuetté médian de l'autre jambe	Parade
Sans reposer: chassé bas même jambe	Esquive	

5	Revers figure Sauté jambe avant	Esquive du buste
	Fouetté médian Jambe arrière	Parade
	Chassé frontal médian de l'autre Jambe	Parade
	Décalage fouetté bas même jambe	Esquive
Revers figure même jambe	Esquive	



# GUANTO ARGENTO 1° GRADO

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



## Echainements de coups de poing

1	Ditect du bras avant figure	Esquive latéral du buste
	Direct du bras arrière figure	Esquive latéral du buste
	Crochet du bras avant corps	Parade protection
	Crochet du bras arrière figure	Esquive rotative

2	Direct du bras avant au corps	Parade
	Direct du bras avant figure	Esquive latéral du buste
	Uppercut du bras arrière figure	Parade
	Crochet bras avant figure	Esquive rotative
	Drect bras arrière figure	Esquive latéral du buste
Uppercut corps bras avant	Parade protection	

3	Feinte de direct bras avant figure	
	Crochet du bras arrière figure	Esquive rotative
	Crochet du bras avant figure	Esquive rotative
	Uppercut bras arrière au corps	Parade protection
	Uppercut même bras figure	Parade
Direct même bras figure	Esquive par retrait du buste	

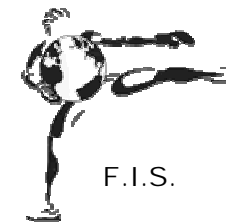
4	Ditect du bras avant figure doublé	Parade
	Direct du bras arrière corps	parade
	Uppercut du bras avant figure	parade
	Crochet fisure même bras	Esquive rotative
	Direct du bras arrière figure	Esquive latéral du buste
Uppercut du bras avant corps	Parade	

5	Feinte de direct bras avant figure	
	Direct du bras arrière corps	Parade
	Direct du bras avant figure	Esquive latéral du buste
	Uppercut courps même bras	Parade
	Direct du même bras figure	Esquive par retrait du buste



# GUANTO ARGENTO 1° GRADO

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



## Echainements : pieds poings e poings pieds

**1**

Revers figure frontal jambe avant	Esquive par retrait du buste
Direct bras avant figure	Esquive latéral du buste
Direct bras arrière figure	Esquive latéral du buste
Crochet figure bras avant figure	Esquive rotative

**2**

Chassé bas jambe avant	Esquive
Revers figure même jambe	Esquive par retrait du buste
Uppercut figure bras arrière	Parade
Crocchet figure bras avant	Esquive rotative
Direct figure bras avant	Esquive latéral du buste
Uppercut figure bras avant	Parade
Fouetté figure jambe arrière	Parade

**3**

Fouetté médian jambe arrière	Parade
Chassé tournant médian même Jambe	Esquive en rompant
Direct bras avant figure	Esquive latéral du buste
Direct bras arrière figure	Esquive latéral du buste
Revers figure jambe avant	Esquive par retrait du buste

**4**

Direct bras avant figure	Esquive latéral du buste
Direct bras avant au corps	Parade
Fouetté median jambe avant	Parade
Chassé bas même jambe	Esquive
Revers de face figure même jambe	Esquive par retrait du buste

**5**

Direct bras avant figure	Parade
Crochet figure bras arrière	Esquive rotative
Direct bras avant figure	Esquive par retrait du buste
Coup de pied bas	Esquive sur place
Revers figure jambe avant	Esquive par retrait du buste
Fouetté Figure jambe arrière	Parade

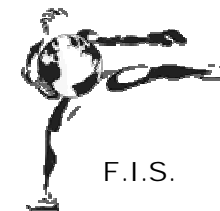
**6**

Feite du bras arrière figure	
Revers tournant figure	Esquive par retrait du buste
Direct du bras arrière au coup	Parade
Fouetté median autre jambe	Parade
Chassé bas même jambe	Esquive
Direct figure bras arrière	Esquive latéral du buste
Crocchet figure bras avant	Esquive rotative



# GUANTO ARGENTO 1° GRADO

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



## Opportunité – Parades – Esquives - Ripostes

Chaque candidat tirera au sort 2 séries

Pour chaque série, les ripostes devront comporter au moins trois coups dans un enchaînement – pieds/ poings ou poings / pieds.

### Parade – Esquive – Ripostes sur :

1. Un coup de pied en ligne haute.
2. Un coup de pied en ligne basse
3. Un coup de pied en ligne médiane
4. Un coup de poing en figure
5. Un coup de poing au corps

Chaque série comportera plusieurs répétitions du coup d'attaque. La diversité des – parade/ esquives / ripostes , rentrera en ligne de compte pour la notation.

## Assaut a Thèmes

Le assaut a thèmes se déroulent en deux reprises longues de 1 mn. 30 . Pour chaque assaut ,les tireurs seront pour la première reprise l'un en situation d'attaque , l'autre en situation de défense et les rôles devront être ensuite inversés pour la reprise suivante

Deux thèmes sont tirés au sort : un pour chaque assaut de 2 x 1,30 mn.

### Attaquant

1. Attaque en enchaînements de coups de pied
2. Attaque en enchaînements de coups de poing
3. Attaque enchaînements Pieds / poings
4. Attaque en enchaînements pieds / poings
5. Attaque en enchaînements poings / pieds
6. Attaque en enchaînements poings / pieds

### Défenseur

- Parades esquives en ripostes en enchaînements poings / pieds
- Parades esquives et ripostes en enchaînements Pieds / poings
- Parades et ripostes par deux coups enchaînés
- Esquives et ripostes par deux coups enchaînés
- Parades et ripostes par deux coups enchaînés
- Esquives et ripostes par deux coups enchaînés