

**EXÁMENES CINTO NEGRO****SANDA 1ºDAN****NOMBRE:****APELLIDOS:****CLUB:**

	<b>PUNTOS</b>	<b>OBTENIDOS</b>
Guardias		
Desplazamientos		
Trabajo básico de puños	4	
Trabajo básico de patadas	10	
Saltos con puño	3	
Saltos con patada	5	
Proyecciones a puño de delante		
Proyecciones a puño de detrás		
Proyecciones a patadas		
Proyecciones a ataque		
2 combinaciones de puño		
2 combinaciones de patada		
2 combinaciones mixtas		
2 combinaciones en agarre-proyección		
Trabajo de pao libre y dirigido		
Trabajo de manopla libre y dirigido		
Trabajo físico 7 min		
Combate		
Combate		
Combate		
Historia del Sanda y teoría		
	<b>TOTAL</b>	<b>OBTENIDOS</b>
	<b>100</b>	