

EXÁMENES CINTO NEGRO**SANDA 2º DAN****NOMBRE:****APELLIDOS:****CLUB:**

	PUNTOS	OBTENIDOS
Asalto de sombra de guardia, juego de pies	5	
3 ejercicios de ji ben gong de puños	3	
3 ejercicios de ji ben gong de patadas	3	
3 ejercicios de ji ben gong de proyecciones	3	
Saltos	5	
12 proyecciones libres variadas	10	
3 combinaciones de puño	6	
3 combinaciones de patada	6	
3 combinaciones mixtas	6	
3 combinaciones de proyección	4	
Trabajo de pao 30"	5	
Trabajo de saco 30"	5	
Trabajo de manopla 30"	5	
Pruebas físicas	5	
Ejercicio de combate – 25	10	
3 combates	15	
Forma	4	
Historia del Sanda y teoría		
	TOTAL	OBTENIDOS
	100	