



EXAMEN DE CINTO BLANCO

Fecha: _____

Estudiante: _____

Instructor: _____

Grado: _____ de 210 Total Puntos = _____ %

Indice:	Muy Mal	Mal	Mediocre	Bien	Muy Bien
	1	2	3	4	5

Escala de Grado
A = 90 a 100 %
B = 80 a 89 %
C = 70 a 79%
D = 60 a 69%
F = Menos de 60%

BASES (Universal)	Puntos				
Posturas: Neutral	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
Metodo de Cuerpo: Arriba/Abajo	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
Metodo de Mano: Puño	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
Metodo de Pie: Derecho	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
Total:					

BASES (Rango Largo)	Puntos				
Postura de Pelea: Cielo	1	2	3	4	5
Mov. De Pierna: Paso Entero	1	2	3	4	5
Total:					

BASES (Rango Medio)	Puntos				
Postura de Pelea: Humano	1	2	3	4	5
Mov. De Pierna: Paso Deslizo	1	2	3	4	5
Total:					

BASES (Rango Corto)	Puntos				
Postura de Pelea: Tierra	1	2	3	4	5
Mov. De Pierna: Cambio	1	2	3	4	5
Total:					

COMBATE

Rango Largo		Puntos				
Ataque Leve:	Golpe Corto	1	2	3	4	5
Ataque Profundo:	Golpe Cruze	1	2	3	4	5
Total:						

Rango Medio		Puntos				
Rodilla:	Frente	1	2	3	4	5
Rodilla:	Arriba	1	2	3	4	5
Rodilla:	Abajo	1	2	3	4	5
Rodilla:	Dentro hacia Afuera	1	2	3	4	5
Rodilla:	Afuera hacia Adentro	1	2	3	4	5
Soltar Muñeca:	Lado Opuesto Alto	1	2	3	4	5
Soltar Muñeca:	Lado Opuesto Bajo	1	2	3	4	5
Soltar Muñeca:	Mismo Lado Alto	1	2	3	4	5
Soltar Muñeca:	Mismo Lado Bajo	1	2	3	4	5
Soltar Muñeca:	Muñeca Detras	1	2	3	4	5
Defensa de Cubrir:	Cabeza	1	2	3	4	5
Defensa de Cubrir:	Cuerpo	1	2	3	4	5
Total:						

Rango Corto		Puntos				
Paseo de Tierra		1	2	3	4	5
Derriba de Pierna Sola		1	2	3	4	5
Anti-Derriba		1	2	3	4	5
Total:						

ACADEMICO (5 Puntos por pregunta)

- | | | |
|-----------------------------------|------------|----------|
| 1. Porque uno se inclina? | incorrecto | correcto |
| 2. Porque uno se cuadra? | incorrecto | correcto |
| 3. Cuando se usa Artes Marciales? | incorrecto | correcto |
| 4. Que es Fuerza de Voluntad? | incorrecto | correcto |
| 5. Que es Auto-Control? | incorrecto | correcto |