



EXAMEN DE CINTO ROJO

Fecha: _____

Estudiante: _____

Instructor: _____

Grado: _____ de 115 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				
Forma: Siu Nim Tao	1	2	3	4	5
Total:					

COMBATE

Rango Largo	Puntos				
Patada Media-Luna (estocar)	1	2	3	4	5
Patada Media-Luna (chasquear)	1	2	3	4	5
Patada Media-Luna (vuelta)	1	2	3	4	5
Palmada: Frente	1	2	3	4	5
Palmada: Arriba	1	2	3	4	5
Palmada: Abajo	1	2	3	4	5
Movimiento de Pie (8)	1	2	3	4	5
Patadas (8)	1	2	3	4	5
Puno Fundamental (5)	1	2	3	4	5
Puno Martillo (4)	1	2	3	4	5
Mano de Lanza (defensa)	1	2	3	4	5
Pak Sao Defensa (4)	1	2	3	4	5
Total:					

Rango Medio		Puntos				
Contra-Asfixia:	Frente	1	2	3	4	5
Contra-Asfixia:	Lado	1	2	3	4	5
Contra-Asfixia:	Detras	1	2	3	4	5
Contra-Empuje:	Dentro	1	2	3	4	5
Contra-Empuje:	Fuera	1	2	3	4	5
Rodillas (5)		1	2	3	4	5
Codos Horizontales (3)		1	2	3	4	5
Codos Verticales (3)		1	2	3	4	5
Codos Diagonales (2)		1	2	3	4	5
Bloquear (4)		1	2	3	4	5
Cubrir (3)		1	2	3	4	5
Chi Kui (3)		1	2	3	4	5
Soltar Muneca (8)		1	2	3	4	5
Soltar Garganta (3)		1	2	3	4	5
Soltar Camisa		1	2	3	4	5
Total:						

Rango Corto		Puntos				
Levante y Derriba		1	2	3	4	5
Contra-Pierna	(Torcer)	1	2	3	4	5
Contra-Pierna	(Empujar)	1	2	3	4	5
Contra-Derriba	(Redireccion)	1	2	3	4	5
Contra-Derriba	(Sprawl)	1	2	3	4	5
Contra-Derriba	(Guama)	1	2	3	4	5
Movimiento Terrenal (6)		1	2	3	4	5
Romper Caida (3)		1	2	3	4	5
Paseo de Tierra		1	2	3	4	5
Derriba de Pierna (3)		1	2	3	4	5
Anti-Derriba (2)		1	2	3	4	5
Clinch (2)		1	2	3	4	5
Guardia (3)		1	2	3	4	5
Montar (4)		1	2	3	4	5
Anti-Montar (3)		1	2	3	4	5
Total:						

ACADEMICO (1 punto cada pregunta)

- | | | |
|--|------------|----------|
| 1) Cual es el Credo del Estudiante? | incorrecto | correcto |
| 2) Porque practicamos formas? | incorrecto | correcto |
| 3) Que es intuicion? | incorrecto | correcto |
| 4) Que partes existen en Artes Marciales ? | incorrecto | correcto |
| 5) Que es Auto-Control? | incorrecto | correcto |