

PROGRAMME CEINTURE BLEUE

ELEVE : EXAMEN DU :
 GRADE PRECEDENT : LE :
 COMPETITEUR : OUI / NON *BONUS KATA* : /2 COMBAT : /2.
 ARBITRAGE : OUI / NON *BONUS KATA* : /3 COMBAT : /3

POSITIONS

LES 5 DE BASE ___/10
 REÏNOJI DACHI - MOTO DACHI
 ZENKUTSU DACHI -
 KOKUTSU DACHI - FUDO DACHI
 KIBA DACHI - KOSA DACHI -
 SHIKO DACHI - NEKO ASHI DACHI
 ___/10

DEFENSES

KAKIWAKE UKE ___/10
 HEIKO UKE ___10
 JUJI UKE / MOROTE UKE ___/10

ATTAQUES

URA ZUKI ___/10
 KAGI ZUKI ___/10
 MAWASHI ZUKI ___/10

COUPS DE PIEDS

URA MAWASHI GERI ___/10
 MAE TOBI GERI ___/10
 ASHI BARAÏ ___/10
 USHIRO MAWASHI BARAÏ ___/10

COUPS DE PIEDS (Enchaînés)

YOKO GERI / USHIRO GERI ___/10
 URA MAWASHI GERI / MAWAS-
 HI GERI ___/10

DEPLACEMENTS

OKURI ASHI ___/10
 OKURI ASHI / MAWARI ASHI ___/10

KHION (4 Techniques)

_____ _____ _____ _____ ___/10

KATAS

HEÏAN SHODAN ___/10
 HEÏAN NIDAN ___/10
 HEÏAN SANDAN ___/10
 HEÏAN YODAN ___/10
 HEÏAN GODAN ___/10

BUNKAÏ (2 Katas au sort)

_____ _____ ___/10
 _____ _____ ___/10

COMBATS

SANBON KUMITE } ___/10
 GOHON KUMITE }
 IPPON KUMITE } ___/10
 JIYU IPPON KUMITE }
 KHION IPPON KUMITE ___/10
 JÛ KUMITE (1.30mn) ___/10
 COMPETITION (*Initiation*) ___/10

ESPRIT

ATTITUDE
 TENUE
 ALTRUISME
 VITESSE
 PUISSANCE
 EQUILIBRE
 STABILITE

} ___/10



BARÊMES

ADMIS (E)
 VERTE / BLEUE..... 100 / 310 **BONUS** :
 BLEUE :150 / 310 **RESULTATS** :

LE CANDIDAT

LE PROFESSEUR