

# PROGRAMME CEINTURE MARRON

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

<u>POSITIONS</u>	
TOUTES LES POSITIONS	___/10
SANCHIN DACHI	}
HANGETSU DACHI	
TSURU ASHI DACHI	

<u>DEFENSES</u>	
SUKUI UKE	___/10
URA KOTE	___/10
ENPI UKE	___/10
OTOSHI UKE	___/10
KOKEN UKE	___/10
NAMI GAESHI	___/10

<u>ATTAQUES</u>	
HAÏTO UCHI	___/10
TEÏSHO UCHI	___/10
YAMA ZUKI	___/10
MOROTE ZUKI	___/10

<u>COUPS DE PIEDS</u>	
GYAKU MIKAZUKI GERI	___/10
HIZA (HITSUD) GERI	___/10
KAKATO GERI	___/10
USHIRO URA MAWASHI GERI	___/10

<u>COUPS DE PIEDS (Enchaînés)</u>	
TOUTS LES COUPS DE PIEDS	___/10

<u>KHIONS (Au sort sur tous les programmes)</u>	
_____	___/10

<u>DEPLACEMENTS</u>	
TOUTS LES DEPLACEMENTS	___/10



<u>KATAS</u>	
HEÏAN SHODAN / NIDAN	___/10
HEÏAN SANDAN / YODAN	___/10
HEÏAN GODAN	___/10
TEKKI SHODAN	}
BASSAÏ DAÏ	
KANKUDAÏ	

<u>BUNKAÏ (2 Katas au sort)</u>	
1) _____	___/10
2) _____	___/10

<u>COMBATS</u>	
KHION IPPON KUMITE	___/10
IPPON KUMITE	___/10
JIYU IPPON KUMITE	___/10
JÛ KUMITE (1.30mn)	___/10

<u>ARBITRAGE (Kata / Combat)</u>	
1) _____	___/10
2) _____	___/10

<u>ESPRIT</u>	
ATTITUDE	}
TENUE	
ALTRUISME	
VITESSE	
PUISSANCE	
EQUILIBRE	
STABILITE	___/10

<u>BARÊMES</u>	
ADMIS (E)	
BLEUE / MARRON.....	100 / 310
MARRON : .....	150 / 310
BONUS : .....	
RESULTATS : .....	

*LE CANDIDAT*

*LE PROFESSEUR*