

PROGRAMME CEINTURE ORANGE

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>	
HEIKO DACHI	___/10
UCHI HACHIJI DACHI	___/10
FUDO DACHI	___/10
NEKO ASHI DACHI	___/10
KIBA DACHI	___/10

<u>DEFENSES</u>	
MOROTE UCHI UKE	___/10
NAGASHI UKE	___/10
MOROTE HAÏWAN UKE	___/10
OSAE UKE	___/10

<u>ATTAQUES</u>	
SHUTO UCHI	___/10
TETSUI UCHI	___/10
NUKITE	___/10
MAE ENPI UCHI	___/10
TATE ENPI UCHI	___/10
YOKO ENPI UCHI	___/10

<u>COUPS DE PIEDS</u>	
YOKO GERI	___/10
TSUGI ASHI MAE GERI	___/10
TSUGI ASHI MAWASHI GERI	___/10

<u>MAWATTES</u>	
GYAKU ZUKI	___/10
JODAN AGE UKE	___/10
JODAN AGE UKE / GYAKU ZUKI	___/10

<u>DEPLACEMENTS</u>	
YORI ASHI	___/10
AYUMI ASHI / HIKI ASHI	___/10
TSUGI ASHI / YORI ASHI	___/10

<u>KHIONS (3 Techniques)</u>	
_____	___/10
_____	___/10

<u>KATAS</u>	
HEÏAN SHODAN	___/10
HEÏAN NIDAN	___/10

<u>COMBATS</u>	
SANBON KUMITE	___/10
KHION IPPON KUMITE	___/10

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



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

LE CANDIDAT

LE PROFESSEUR