

PROGRAMME CEINTURE VERTE

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> | |
|------------------|--------|
| SHIKO DACHI | ___/10 |
| KOSA DACHI | ___/10 |
| MOTO DACHI | ___/10 |

| <u>DEFENSES</u> | |
|-----------------|--------|
| TEÏSHO UKE | ___/10 |
| JUJI UKE | ___/10 |
| HAÏSHU UKE | ___/10 |

| <u>ATTAQUES</u> | |
|------------------|--------|
| KISAMI ZUKI | ___/10 |
| URA SHUTO UCHI | ___/10 |
| TATE ZUKI | ___/10 |
| USHIRO ENPI UCHI | ___/10 |

| <u>COUPS DE PIEDS</u> | |
|-----------------------|--------|
| FUMIKOMI | ___/10 |
| YOKO GERI KEAGE | ___/10 |
| MIKAZUKI GERI | ___/10 |
| USHIRO GERI | ___/10 |

| <u>COUPS DE PIEDS (Enchaînés)</u> | |
|-----------------------------------|--------|
| MAE GERI / YOKO GERI | ___/10 |
| MAWASHI GERI / USHIRO GERI | ___/10 |

| <u>DEPLACEMENTS</u> | |
|-------------------------|--------|
| MAWARI ASHI | ___/10 |
| USHIRO MAWARI ASHI | ___/10 |
| AYUMI ASHI / TSUGI ASHI | ___/10 |
| HIKI ASHI / YORI ASHI | ___/10 |

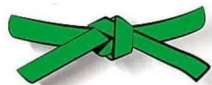
| <u>KHIONS (4 Techniques)</u> | |
|------------------------------|--------|
| _____ | ___/10 |
| _____ | ___/10 |

| <u>KATAS</u> | |
|-------------------|--------|
| HEÏAN SHODAN | ___/10 |
| HEÏAN NIDAN | ___/10 |
| HEÏAN SANDAN | ___/10 |
| TAKYOKU (Au sort) | ___/10 |

| <u>BUNKAÏ (1 Kata au sort)</u> | |
|--------------------------------|--------|
| _____ | ___/10 |

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

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



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

LE CANDIDAT

LE PROFESSEUR