

Date :

NOM, PRENOM :

Grade Actuel :

Tani otoshi Ushiro goshi Tomoe nage
Te guruma yoko tomoe nage Sumi gaeshi
Kata guruma Hane goshi Soto makikomi

Variété gauche droite Autres :/pts

2pts/technique, entre 50 et 40 : A, 38 et 30 : B, 28 et 20 :C, - de 20 :D

4- YAKU SOKU GEIKO A B C D (1 min) pts

Variété des techniques OUI NON
Contrôle du partenaire OUI NON
Cohérence des déplacements OUI NON
Exploitation des ≠ axes OUI NON

5- KAKARI GEIKO A B C D (1 min) pts

Cohérence des attaques OUI NON
Enchaînement OUI NON
Déplacement OUI NON
Variété et construction des att. OUI NON

6- VOCABULAIRE A B C D pts

Rei/Soremade Hajimé/Matte Soto/Uchi O/Ko
Judo/ju-jitsu tatami/Dojo Yuko/Waza ari/Ippon
Osae komi/Toketa Sonomama/Yoshi Gari/gake Hiza/Ashi
Kubi/Goshi Tsukuri/Kuzushi otoshi/seoi guruma
Shomen Ni / Sensei Ni / Otagai Ni Shin/Gi/Tai/ Hiki wake/Kinza
Ushiro/Mae Hidari/Migi Te/Tomoe Okuri/Morote
Ude Jime Makikomi
Autres

7.KATAS pts

Série 1 et 2 du Nage No Kata

8 BONUS pts

Participation aux animations club
Aide aux cours
Participations aux Tournois :
Participation aux compétitions Officielles :

A = 10 pts B = 7 pts C = 5 pts D = 3 pts

Minimum 60 points pour l'obtention de la ceinture bleue

RESULTAT : POINTS

OBTENTION CEINTURE BLEUE: OUI NON