

Date :

Grade actuel :

NOM, PRENOM :

Ippon seoi nage morote seoi nage eri seoi nage kubi nage

De ashi barai Hiza guruma Sasae tsuri komi ashi

O uchi gari Ko uchi gari Ko soto gake

Harai goshi

Variété gauche droite Autres : /pts

2pts/technique, entre 36 et 28 : A, 27 et 20 : B, 19 et 12 :C, - de 12 :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- VOCABULAIRE A B C D pts

Rei/Soremade Hajimé/Matte Soto/Uchi O/Ko

Judo tatami/Dojo Yuko/Waza ari/Ippon

Osae komi/Toketa Sonomama/Yoshi Shido/Hansokumake

Hiza/Ashi Kubi/Goshi Shomen Ni / Sensei Ni / Otagai Ni

Autres :

6. 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 30 points pour l'obtention de la ceinture jaune orange

RESULTAT : POINTS

OBTENTION CEINTURE JAUNE ORANGE: OUI NON