



PROGRAMME PASSAGE DE GRADE : CEINTURE BLEUE

PASSAGE DE GRADE		NOM :	CLUB :			CRITERES DE JUGEMENT	
		Prénom :	Age :			Date : / /	
ATELIERS	2° KYU			BASES		Kihon Waza	KIHON - WAZA
1er UV							
Techniques FFK	Note / 20			ATEMI	CLEF	PROJ.	Etrangle
KIHON FFKAM	Note / 20			1	1	1	1
BASES Imposée		Note / 20			2	2	2
poste libre de: 1 à 8				3	3	3	3
Nota: 1 points par saisie				4	4	4	4
KATA		Le 1 kata Note / 20			5	5	5
les 3 est imposé, 1		Le 2 kata Note / 20			6	6	6
par le candidat.		Le 3 kata Note / 20			7	7	7
				8	8	8	8
2ème UV				BASES LIBRE		KIHON FFKAMA	
KIHON - WAZA	Série : 1 à 14 + Sutémie	Note / 20			ATEMI	CLEF	PROJ.
KATA d'école Imp	Kihon Kata / 20						
FACE : 5 attaques							
TERAL : 3 attaques							
SOL : 2 attaques	Note / 20						
RIERE : 4 attaques							
TEMI : 6 attaques							
Nota: 1 points par Attaque							
ARMES		Baton court + Jo					KIHON WAZA
Note / 20							
RANDORI		1) Note / 20 Tps: 1'30					Série de 1 à 14 noté sur 16 pts
on Préparé +(2) C		(2) Note / 20					Série: 6 - 8_ = 2 pts "2 quest à 1 pts"
						Série 9+10 = 4 pts "2 quest à 2 pts"	
						Série 11+12 = 4 pts "2 quest à 2 pts"	
						Série 13+14 = 6 pts "3 quest à 2 pts"	
						Série Sutémie: 4 questions à 1 pts chacune	
TOTAL						ARMES	
au 1er UV : 50 /						5 Attaques par armes : 2 pts par attaque	
au 2ème UV : 60 / 120						BASES	
Nota: le candidat doit avoir la moyenne aux 4 ateliers du 1						Base libre : 8 quest 1 pts par saisie	
si non il est obligé de repasser l'atelier où il n'a pas la moyenne						Base : 12 quest 1 pts par saisie	
						CRITERES DE JUGEMENT	
						Bases libres : on note le taï sabaki ; l'atemi préparatoire ;	
						une richesse technique. Le niveau de frappe ou la riposte peut être imposé.	
						Bases : on note le taï sabaki ; l'atemi préparatoire, le kusushi d'uké ; le téodoki; la technique; la stabilité dans les déplacements et la vitesse d'exécution.	
						Katas : Connaissance du diagramme; le type de frappe ; les positions ; le kiai; le salut ; la concentration ; l'équilibre ; la stabilité dans les frappes ; kimé; la tenue ; l'attitude et le tempo. S'il y a une erreur dans l'exécution technique sanction -1/2 pts	
						5 Attaques : Recherche de dynamisme, d'efficacité, de rapidité de réaction, une richesse en technique, la riposte (atémie) doit être précise.	
						Kihon Waza : Seul = on note le Tai-sabaki + le contrôle+ l'équilibre le passage de hanche; la précision des niveaux de frappes. Kihon Waza : à 2 = on note en + la distance , le niveau de frappe le kusushi et la vitesse d'exécution Sutémie : on note	
						Selfs : on recherche sortie d'axe ; la parade ou le blocage ; l'atemi préparatoire ; une richesse technique ; le kimé ; la rapidité de réaction.	
						Armes : On recherche la distance, l'absorption, la stabilité dans les déplacements, le contrôle des armes, sa récupération et l'efficacité en technique.	
						Randori en cercle : 12 attaques maximum dont : 5 saisies, 4 atémis membre sup et 3 inf. Recherche de dynamisme, d'efficacité, de rapidité de réaction et une richesse technique.	
						Randori non préparé : on note le dynamisme, l'efficacité, la rapidité, un esprit combatif, une réalité dans les attaques et une richesse technique.	
						Note: la série 4 et 5 Kihon Waza, seront noter dans l'atelier Kihon FFKAMA	