



# PROGRAMME PASSAGE DE GRADE : CEINTURE JAUNE

**PASSAGE DE GRADE** NOM : \_\_\_\_\_ CLUB : \_\_\_\_\_ DATE : / /  
 Prénom : \_\_\_\_\_ Age : \_\_\_\_\_

## CRITERES DE JUGEMENT

### ATELIERS 5° KYU

**KIHON - WAZ** Série : 1 à 8 + Sutémie  
**TEODOKI** Note / 20

**KIHON FFKAMA**  
 à Jutsu & Spécifique Note / 20

**PAO** Note / 20

**BASES**  
**Imposée** Note / 20  
 poste libre de: 1 à 8  
**Nota:** 2 points par saisie

**KATA** Le 1 kata Note / 20  
 les deux imposés Empi No Kata / 20

**FACE** : 4 attaques  
**TERAL** : 2 attaques  
**RIERE** : 2 attaques  
**TEMI** : 4 attaques  
**Nota:** 1,5 points par Attaque + 2 points pour l'attitude....

**RANDORI** (1) Note / 20 Tps: 1'  
 Préparé +(2) Ce (2) Note / 20

**TOTAL**  
 à partir de :90/

**Remarque:** si le candidat effectue plus qu'il n'est demandé dans le programme = Encourager par une b

BASES					Kihon Waza
ATEMI	CLEF	PROJ.	Etrangle	Sutémi	
1	1	1	1	1	
2	2	2	2	2	
3	3	3	3	3	

BASES LIBRE				
ATEMI	CLEF	PROJ.	Etrangle	

### COMMENTAIRE FINAL

**KIHON - WAZA**  
 Série 1 (seul) Tai sabaki  
 Série 2 (seul) Tai sabaki + contrôles  
 Série 3 (seul) Tai sabaki + atémi  
 Série 4 Ukémi  
 Série 5 (à 2) atémi de base  
 Série 6 (à 2) Tai sabaki + parades  
 Série 7/8 Atémi E/I  
 Série 9/10 Clés E/I  
 Série 11/12 Projections E/I  
 Série 13 Strangulations  
 Série 14 Immobilisations  
 Série 15 Clés de jambe  
 Série Sutémie 11 Sutémies

**KIHON FFKAMA**  
 2 techniques sur 3 pas : aller et retour.  
 6 questions : 2 pts par enchaînement  
 Ukémi, Roulade : 4 questions à 1 pts  
 Gardes & positions : 4 pts

**KIHON WAZA**  
 Série de 1 à 8 noté sur 12 pts ,  
 Série 1-3 = 3 pts  
 Série 6 = 3 pts  
 Série 7-8 = 6 pts \*3 quest à 2 pts\*  
 Série Sutémie: 2 questions à 2 pts chacune  
 Téodoki : 4 pts

**PAO**  
 10 frappes (5 mbre sup, 5 mbre inf).  
 2 pts / frappe

**BASES**  
 Base libre : 3 quest 2 pts par saisie  
 Base : 7 quest 2 pts par saisie

**Bases libres** : on note le taï sabaki et l'atémi préparatoire  
**Bases** : on recherche le taï sabaki ; l'atémi préparatoire; le téodoki;  
 la stabilité et la compréhension de la technique.  
**Note** : \* les étranglements ne sont pas appuyés  
 \* Les clés ne sont pas appuyés  
**Katas** : Connaissance du diagramme; le type de frappe ;  
 les positions ; le kiaï; le salut ; la concentration ; la tenue ;l'attitude.  
**Note** : si le candidat exécute son kata avec Kimé et un bon  
 Tempo, la note doit être supérieure  
**PAO** : on recherche une stabilité lors des frappes ; une connaissance  
 des niveaux de frappe.  
**Note** : si le candidat exécute les différents atémi avec un passage de  
 hanche la note doit être supérieure;  
**Kihon Waza** : Seul = on note le Tai-sabaki + le contrôle+ l'équilibre  
**Kihon Waza** : à 2 = on notera en + le niveau de frappe; le type de  
 frappe en fonction de la distance  
**Sels** : on recherche la sortie d'axe ; la parade ou le blocage ;  
 l'atémi préparatoire. S'il y a une richesse au niveau technique ainsi  
 qu'au niveau finalité la note doit être conséquente.  
**Randori en cercle** : 9 attaques maximum dont :  
 3 saisies, 3 atémis membre sup et 2 membre inf. **On recherche** :  
 Vitesse d'exécution, Kimé, Richesse technique, un esprit combatif  
**Randori préparé ou non** : On recherche  
 Vitesse d'exécution, Kimé, Richesse technique, un esprit combatif  
**Note**: la série 4 et 5 Kihon Waza, seront noter dans l'atelier  
 Pao ( série 5) et Kihon FFKAMA ( série 4)