



PASSAGE DE GRADE NOM : _____ DATE : / /
 Prénom : _____ Age : _____

ATELIERS Blanche / jaune

1 è r e P A R T I E	KIHON - WAZA THEODOKI : de 1 à 4	Série 1 à 4 Note / 20	
	KIHON	Note / 20	
	BASES Atémi	Note / 40	
	Kata d'école	1 ^{er} kata / 40	
	Kata libre	Kata d'enfant / 40	

2 è m e P A R T I E	SAISIE FACE : 2 attaques	
	LATERAL :	Note / 20
	ARRIERE :	
	ATEMI : 3 attaques	
	Note : 3,5 pts par Attaque + 2,5 pts pour l'attitude....	
	RANDORI	Démonstration 30" maxi Note / 20
	BUDO	Note / 20

TOTAL
 Reçu à partir de : 110 / 220
 Moyenne = 10/20

Reçu = oui non

BASES				KIHON - WAZA
ATEMI	CLEF	PROJ.	Sutémi	
1				Série 1 (seul) Tai sabaki
2				Série 2 (seul) Tai sabaki + Parades
3				Série 3 (seul) Tai sabaki + Parades + Atémis
				Série 4 Ukémi
				Série 5 (à 2) Tai sabaki
				Série 6 (à 2) Tai sabaki + parades
			Etrangle	Série 7/8 Tai sabaki + Parades + Atémis
				Série 9/10 Tai sabaki + Parades + Clés
				Série 11/12 Tai sabaki + parades + Projections
				Série 13 Tai sabaki + parades + Strangulations
				Série 14 Immobilisations
				Série 15 Clés de jambe
				Série Sutémie 11 Sutémies

PAO	KIHON
	1 techniques sur 3 pas : aller. * 6 questions : 2 pts par enchaînement = 12 pts Ukémi Arr, Roulade Arr : 2 questions à 2 pts chacune Gardes & positions : 4 pts

BASES	KIHON WAZA
Base : 5 pts par saisie + 5 pts pour l'attitude....	Série de 1 à 4 noté sur 12 pts , * Série 1-2 = 6 pts * Série: 3 = 6 pts Théodoki : 8 pts "4 quest à 2 pts"

COMMENTAIRE FINAL