



PASSAGE DE GRADE NOM : _____ Prénom : _____

ATELIERS **3ème KYU**

1 è r e P A R T I E	KIHON - WAZA	Série 1 à 12 sauf (le 9 et 10)	
		Note / 20	<input type="text"/>
	PAO	Note / 20	<input type="text"/>
	KIHON	Note / 20	<input type="text"/>
	KATA d'école	2 ^{ème} kata / 40	<input type="text"/>
	Les trois imposés	3 ^{ème} Kata / 40	<input type="text"/>
		Kihon Kata / 40	<input type="text"/>

2 è m e P A R T I E	BASES : Atémi + Projection + Sutémi	Note / 40	<input type="text"/>
--	---	-----------	----------------------

2 è m e P A R T I E	SAISIE FACE : 2 attaques	
	LATERAL : 1 attaques	
	SOL : 1 attaques	Note / 20
	ARRIERE : 2 attaques	
	ATEMI (2 SUP, 2 INF) : 4 attaques	

Note : 1,5 pts par Attaque + 2 pts pour l'attitude + 3 pts pour Kimé

P A R T I E	ARMES	Tambo
		Note / 20

P A R T I E	RANDORI	(1) Note / 20 Tps: 1'30
	(1) non Préparé +(2) Cercle	(2) Note / 20

P A R T I E	BUDO	Note / 20
----------------------------	-------------	-----------

TOTAL	
Reçu à partir de : 180 / 360	
Moyenne = 10/20	

Reçu = oui non

Age : _____ Date : / /

BASES			
ATEMI	CLEF	PROJ.	Sutémi
1		1	1
2		2	2
3		3	
4		4	
5		5	
6		***	Etrangle
7		7	
8		8	

KIHON - WAZA	
Série 1 (seul)	Tai sabaki
Série 2 (seul)	Tai sabaki + Parades
Série 3 (seul)	Tai sabaki + Parades + Atémis
Série 4	Ukémi
Série 5 (à 2)	Tai sabaki
Série 6 (à 2)	Tai sabaki + parades
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
10 frappes (5 mbre sup, 5 mbre inf). 2 pts / frappe

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

BASES
Base : 12 quest 1,5 pts par saisie + 2 pts Kimé

KIHON WAZA
Série de 1 à 12 noté sur 18 pts * Série : 6 + 8 = 6 pts " 3 quest à 2 pts" * Série 10 = 6 pts " 3 quest à 2 pts" * Série 11 + 12 = 6 pts "3 quest à 2 pts" + 2 pts Attitude

COMMENTAIRE FINAL