

PASSAGE DE GRADE NOM : CLUB : DATE :

GRADE PRESENTE

ATELIERS 5° KYU 4° KYU 3° KYU

KIHON - WAZA (avec partenaire)	1 à 6	7 à 8	9 à 12	Séries du livre + PAO (2 ms + 2 mi) Attaques / Défenses à présenter seul 5 Kyu (10 Q. + 4 Ench.) 4 Kyu (10 Q. + 4 Ench. K/J et 04 Q. S/E) 3 Kyu (10 Q. + 4 Ench. K/J et 09 Q. S/E)
	KIHON (travail seul)	Note/20	Note/20	

BASES (Coef. 2)	1 à 3	1 à 5	Toutes	5 kyu : 5 techniques (4 pts / chacune) 4 à 3 kyu : 10 techniques (2 pts / chacune)
	Note/40	Note/40	Note/40	

KATA (Coef. 2)	1	1	1 , 2	Les kata de base seront tous imposés
	Note/40	Note/40	Note/40	

FACE LATERAL / SOL ARRIERE ATEMI				5° kyu : 3 saisies F / 3 atemi (2 ms + 1 mi) 2 saisies A / 1 saisie L / 1 immo sol 4/3° kyu : 3 saisies F / 5 atemi (3 ms + 2 mi) 2 saisies A / 1 saisie L / 1 immo sol
	Note/20	Note/20	Note/20	
	Note/20	Note/20	Note/20	
	Note/20	Note/20	Note/20	

RANDORI	En cercle (*)			3 Uke , soit 9 attaques libres
	Note/20	Note/20	Note/20	

Légende : K/J (Karaté Jutsu) - S/E (spécifique Ecole)

Moyenne = 10/20

TOTAL			
Reçu à partir de :	60/120	70/140	80/160

BASES		
ATEMI	CLEF	PROJ.
1	1	1
2	2	2
3	3	3
4	4	4
5	5	5
6	6	6
7	7	7
8	8	8
Obs :		

KIHON - WAZA	
Série 1/4	Effacements, contrôle
Série 5	atemi de base
Série 6	Tai sabaki
Série 7/8	Atemi E/I
Série 9/10	Clés E/I
Série 11/12	Projections E/I
Série 13	Strangulations
Série 14	Immobilisations
Série 15	Clés de jambes
Obs :	

Jury d'examen :

Date :

NOTA : * Merci de tenir compte des personnes de + de 40 ans et des sections féminines

" Notez en conséquence "