

Date :
Grade Actuel :

NOM, PRENOM :

4- YAKU SOKU GEIKO A B C D (1 min) pts

Variété des techniques	OUI <input type="checkbox"/>	NON <input type="checkbox"/>
Contrôle du partenaire	OUI <input type="checkbox"/>	NON <input type="checkbox"/>
Cohérence des déplacements	OUI <input type="checkbox"/>	NON <input type="checkbox"/>
Exploitation des ≠ axes	OUI <input type="checkbox"/>	NON <input type="checkbox"/>

5- KAKARI GEIKO A B C D (1 min) pts

Cohérence des attaques	OUI <input type="checkbox"/>	NON <input type="checkbox"/>
Enchaînement	OUI <input type="checkbox"/>	NON <input type="checkbox"/>
Déplacement	OUI <input type="checkbox"/>	NON <input type="checkbox"/>
Variété et construction des att.	OUI <input type="checkbox"/>	NON <input type="checkbox"/>

6- VOCABULAIRE A B C D pts

Rei/Soremade <input type="checkbox"/>	Hajimé/Matte <input type="checkbox"/>	Soto/Uchi <input type="checkbox"/>	O/Ko <input type="checkbox"/>
Judo/ju-jitsu <input type="checkbox"/>	tatami/Dojo <input type="checkbox"/>	Yuko/Waza ari/Ippon <input type="checkbox"/>	
Osae komi/Toketa <input type="checkbox"/>	Sonomama/Yoshi <input type="checkbox"/>	Gari/gake <input type="checkbox"/>	Hiza/Ashi <input type="checkbox"/>
Kubi/Goshi <input type="checkbox"/>	Tsukuri/Kuzushi <input type="checkbox"/>	otoshi/seoi <input type="checkbox"/>	guruma <input type="checkbox"/>
Shomen Ni / Sensei Ni / Otagai Ni <input type="checkbox"/>			
Shin/Gi/Tai/ <input type="checkbox"/>			
Hiki wake/Kinza <input type="checkbox"/>			

7. BONUS pts

Participation aux animations club
Aide aux cours
Participations aux Tournois :
Participation aux compétitions Officielles :

A = 10 pts B = 7 pts C = 5 pts D = 3 pts

Minimum 45 points pour l'obtention de la ceinture orange verte

RESULTAT : POINTS

OBTENTION CEINTURE ORANGE-VERTE: OUI NON