



Date : NOM, PRENOM :

Grade Actuel :

Tani otoshi  Ushiro goshi  Tomoe nage   
Variété gauche droite  Autres : ..... /pts

2pts/technique, entre 50 et 40 : A, 38 et 30 : B, 28 et 20 :C, - de 20 :D

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

Variété des techniques      OUI       NON   
Contrôle du partenaire      OUI       NON   
Cohérence des déplacements      OUI       NON   
Exploitation des ≠ axes      OUI       NON

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

Cohérence des attaques      OUI       NON   
Enchaînement      OUI       NON   
Déplacement      OUI       NON   
Variété et construction des att.      OUI       NON

**6- VOCABULAIRE      A      B      C      D      ..... pts**

Rei/Soremade       Hajimé/Matte       Soto/Uchi       O/Ko   
Judo/ju-jitsu       tatami/Dojo       Yuko/Waza ari/Ippon   
Osae komi/Toketa       Sonomama/Yoshi       Gari/gake       Hiza/Ashi   
Kubi/Goshi       Tsukuri/Kuzushi       otoshi/seoi       guruma   
Shomen Ni / Sensei Ni / Otagai Ni       Shin/Gi/Tai/       Hiki wake/Kinza   
Ushiro/Mae       Hidari/Migi   
Autres : .....

**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 50 points pour l'obtention de la ceinture verte

RESULTAT : ..... POINTS

OBTENTION CEINTURE VERTE:      OUI       NON