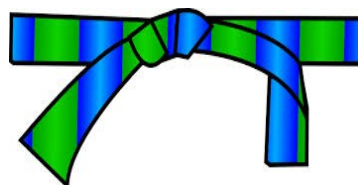


Date :
Grade Actuel :

NOM, PRENOM :

Passage de grade

Ceinture verte-bleue



Age minimum : 13 ans

(A : très bon, B : bon, C : moyen, D : insuffisant)

1-ATTITUDE : A B C D pts

1.1 Forme de corps : A B C D

Ne Waza A B C D

Nage Waza A B C D

Gestuelle technique : A B C D

Ukemi A B C D

1.2 Comportement général en cours A B C D

Attitude A B C D

Assiduité A B C D

Judogi A B C D

Respect des consignes A B C D

2- NE WAZA A B C D pts

2.1 Immobilisation A B C D
hon gesa gatame kuzure gesa gatame yoko shiho g.

kami shiho g. tate shiho g. autres

2.2 Liaison debout-sol A B C D

2.3 Retournement UKE sur le ventre A B C D

2.4 Retournement UKE position quadrupédique A B C D

2.5 Renversement/passage de garde A B C D

2.6 Autres A B C D

3- NAGE WAZA A B C D pts

O soto gari O soto otoshi Tai otoshi O goshi

Ippon seoi nage morote seoi nage eri seoi nage kubi nage

Uki goshi Hiza guruma Sasae tsuri komi ashi

O uchi gari Ko uchi gari Ko soto gake Okuri ashi barai

Koshi guruma Harai goshi Ashi guruma De ashi barai

Uchi mata Sumigaeshi Tsuru komi goshi sode tsuri komi goshi

Tani otoshi Ushiro goshi Tomoe nage

Date :

NOM, PRENOM :

Grade Actuel :

Te guruma yoko 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 Te/Tomoe Okuri/Morote

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 55 points pour l'obtention de la ceinture verte bleue

RESULTAT : POINTS

OBTENTION CEINTURE VERTE/BLEUE: OUI NON