

PASSAGE DE GRADE CEINTURE JAUNE

Nom

Date de passage

Prénom

| TASHI WAZA | | |
|-----------------|-----------------|-------------------|
| | Statique / 4pts | Déplacement /2pts |
| TE WAZA | | |
| IPPON SEOI NAGE | | |
| ASHI WAZA | | |
| O SOTO GARI | | |
| O UCHI | | |
| KO UCHI | | |
| KOSHI WAZA | | |
| O GOSHI | | |

| | | |
|---------------|---------|--------|
| Total Tashi W | /20 pts | /10pts |
|---------------|---------|--------|

| NE WAZA | | |
|---|-----------------------|------------------------|
| | Sans opposition /4pts | Avec opposition /2 pts |
| OSEI KOMI WAZA | | |
| ON GESA GATAME | | |
| YOKO SHIO GATAME | | |
| TATE SHIO GATAME | | |
| KAMI SHIO GATAME | | |
| RETOURNEMENT | | |
| Présentez un retournement de son choix | | |

| | | |
|-------------|---------|--------|
| Total Ne Wa | /20 pts | /10pts |
|-------------|---------|--------|

| | |
|----------------------|--------|
| Tashi waza + Ne waza | /60pts |
| Bonus | pts |
| Total | pts |

Les notes de chaque technique prennent en compte:

- 1- La connaissance effective de la technique
- 2- La justesse de son exécution (forme de corps)
- 3- Le respect du déséquilibre.

Vous fixez vous même votre date de passage entre 12 janvier et le 9 février.

Un minimum de 40 pts sera nécessaire pour obtenir son passage de garde.

Le bonus peut aller jusqu'à 10% de la note obtenu. Il prend en compte l'assiduité aux entraînements et la participation à la vie du club

Dans le cas où les 40pts ne sont pas atteints, vous pourrez recommencer l'examen deux semaines plus tard.

Les ceintures seront remises pour tout le monde vendredi 9 fevrier.