

PASSAGE DE GRADE CEINTURE ORANGE

Nom

Date de passage

Prénom

TASHI WAZA		
	Statique / 4pts	Déplacement /2pts
TE WAZA		
IPPON SEOI NAGE		
MOROTE SEOI NAGE		
TAI OTOSHI		
ERI SEOI NAGE		
ASHI WAZA		
O SOTO GARI		
O SOTO OTOSHI		
O UCHI GARI		
KO UCHI GARI		
KO SOTO GARI		
DE ASHI BARAI		
KOSHI WAZA		
O GOSHI		
KOSHI GURUMA		

Total Tashi W	/40 pts	/20pts
---------------	---------	--------

NE WAZA		
		Sans opposition /4pts
OSEI KOMI WAZA		
KATA GATAME		
ON GESA GATAME		
KUZURE GESA GATAME		
YOKO SHIO GATAME		
KUZURE YOKO SHIO GATAME		
KAMI SHIO GATAME		
KUZURE KAMI SHIO GATAME		
TATE SHIO GATAME		
KAZURE TATE SHIO GATAME		
KANTSETSU WAZA		
JUJI GATAME		
SHIME WAZA		
HADAKA JIME		
RETOURNEMENT		
Présentez une famille de retournement de son choix		

Total Ne Wa		/48 pts
-------------	--	---------

Tashi waza + Ne waza		/108 pts
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.

Un minimum de 80 pts sera nécessaire pour obtenir son passage de garde.

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

Dans le cas où les 80pts ne sont pas atteints, vous pourrez recommencer l'examen deux semaines plus tard.

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