

FICHE DEVALUATION DU PASSAGE DE GRADE(NIVEAU I : 6-7 ANS)

NOM ET PRENOM.....

GRADE ACTUEL.....

GRADE POSTULE : **CEINTURE JAUNE**

1. POSTURES : 10 PTS
2. KIHONS : 20 PTS
 - KAMAITE
 - AVANCER AVEC OI TSUKI JODAN SUR TROIS PAS
 - AVANCER AVEC OI TSUKI CHUDAN SUR TROIS PAS
 - AVANCER AVEC GEDAN BARAI SUR TROIS PAS
 - AVANCER AVEC MAI GERI SUR TROIS PAS
 - AVANCER AVEC AGE UKE SUR TROIS PAS
 - AVANCER AVEC UCHI UKE SUR TROIS PAS
 - AVANCER AVEC MAWASHI GERI SUR TROIS PAS
 -
3. KATA : 10 PTS
 - TAEKEKOU SHODAN
 - TAEKEKOU NIDAN
4. CONNAISSANCE THEORIQUE :10 PTS
 - PROMESSE DU KARATE
 - 5 PARTIES DU CORPS HUMAIN
 - LE SALUT

TOTAL : /50 PTS

FICHE DEVALUATION DU PASSAGE DE GRADE(NIVEAU I : 4-5 ANS)

NOM ET PRENOM.....

GRADE ACTUEL.....

GRADE POSTULE : **CEINTURE BLANCHE-JAUNE**

1- POSTURES : 3 PTS

2- KIHONS : 10 PTS

- KAMAITE
- AVANCER AVEC OI TSUKI SUR TROIS PAS
- AVANCER AVEC GEDAN BARAI SUR TROIS PAS
- AVANCER AVEC MAI GERI SUR TROIS PAS
- AVANCER AVEC AGE UKE SUR TROIS PAS

3- CONNAISSANCE THEORIQUE : 7 PTS

- PROMESSE DU KARATE
- 5 PARTIES DU CORPS HUMAIN
- LE SALUT

TOTAL : /20 PTS

FICHE DEVALUATION DU PASSAGE DE GRADE(NIVEAU I : 6-7 ANS)

NOM ET PRENOM.....

GRADE ACTUEL.....

GRADE POSTULE : **CEINTURE JAUNE-ORANGE**

5. POSTURES : 10 PTS

6. KIHONS : 20 PTS

- KAMAITE
- AVANCER AVEC OI TSUKI JODAN SUR TROIS PAS
- AVANCER AVEC OI TSUKI CHUDAN SUR TROIS PAS
- AVANCER AVEC GEDAN BARAI SUR TROIS PAS
- AVANCER AVEC MAI GERI SUR TROIS PAS
- AVANCER AVEC AGE UKE SUR TROIS PAS
- AVANCER AVEC UCHI UKE SUR TROIS PAS
- AVANCER AVEC MAWASHI GERI SUR TROIS PAS
-

7. KATA : 10 PTS

- TAEKEKOU SHODAN
- TAEKEKOU NIDAN

8. CONNAISSANCE THEORIQUE :10 PTS

- PROMESSE DU KARATE
- 5 PARTIES DU CORPS HUMAIN
- LE SALUT

TOTAL : /50 PTS

FICHE DEVALUATION DU PASSAGE DE GRADE(NIVEAU I : 8-10 ANS)

NOM ET PRENOM.....

GRADE ACTUEL.....

GRADE POSTULE : **CEINTURE ORANGE**

9. POSTURES : 10 PTS

10. KIHONS : 20 PTS

- KAMAITE
- AVANCER AVEC OI TSUKI JODAN SUR TROIS PAS
- AVANCER AVEC OI TSUKI CHUDAN SUR TROIS PAS
- AVANCER AVEC GEDAN BARAI SUR TROIS PAS
- AVANCER AVEC MAI GERI SUR TROIS PAS
- AVANCER AVEC AGE UKE SUR TROIS PAS
- AVANCER AVEC UCHI UKE SUR TROIS PAS
- AVANCER AVEC MAWASHI GERI SUR TROIS PAS
- AVANCER EN GEDAN BARAI GYAKU TSUKI
- AVANCER EN YOKO GERI
-

11. KATA : 10 PTS

- TAEKEKOU SHODAN, NIDAN , SANDAN
- HEAN SHODAN

12. CONNAISSANCE THEORIQUE :10 PTS

- PROMESSE DU KARATE
- 5 PARTIES DU CORPS HUMAIN
- LE SALUT

TOTAL : /50 PTS

FICHE DEVALUATION DU PASSAGE DE GRADE(NIVEAU I : 8-10 ANS)

NOM ET PRENOM.....

GRADE ACTUEL.....

GRADE POSTULE : **CEINTURE VERTE**

13. POSTURES : 10 PTS

14. KIHONS : 20 PTS

- KAMAITE
- AVANCER AVEC OI TSUKI JODAN-SHUDAN - GEDAN SUR TROIS PAS
- AVANCER AVEC URAKEN UCHI SUR TROIS PAS
- AVANCER AVEC GEDAN BARAI- UCHI UKE- AGE UKE SUR TROIS PAS
- AVANCER AVEC MAI GERI SUR TROIS PAS
- AVANCER AVEC KOKUTSU DAHI ET SHUTO UKE SUR TROIS PAS
- AVANCER AVEC GEDAN BARAI- GYAKU SUR TROIS PAS
- AVANCER AVEC MAWASHI GERI – URAKEN UCHI SUR TROIS PAS
- AVANCER EN MAE GUERI – OI TSUKI - GYAKU TSUKI
- AVANCER EN YOKO GERI
- AVANCER AVEC MAE EMPI

15. KATA : 10 PTS

- TAEKEKOU SHODAN, NIDAN , SANDAN,YONDAN; GODAN; RUKUDAN
- HEAN SHODAN- NIDAN-SANDAN

16. CONNAISSANCE THEORIQUE :10 PTS

- PROMESSE DU KARATE
- 5 PARTIES DU CORPS HUMAIN
- LE SALUT

TOTAL : /50 PTS

FICHE DEVALUATION DU PASSAGE DE GRADE(NIVEAU I : 13- 16 ANS)

NOM ET PRENOM.....

GRADE ACTUEL.....

GRADE POSTULE : **CEINTURE BLEUE**

17. POSTURES : 10 PTS

18. KIHONS : 20 PTS

- KAMAITE
- AVANCER AVEC OI TSUKI JODAN-SHUDAN - GEDAN SUR TROIS PAS
- AVANCER AVEC URAKEN UCHI SUR TROIS PAS
- AVANCER AVEC GEDAN BARAI- UCHI UKE- AGE UKE SUR TROIS PAS
- AVANCER AVEC MAI GERI SUR TROIS PAS
- AVANCER AVEC KOKUTSU DAHI ET SHUTO UKE SUR TROIS PAS
- AVANCER AVEC GEDAN BARAI- GYAKU SUR TROIS PAS
- AVANCER AVEC MAWASHI GERI – URAKEN UCHI SUR TROIS PAS
- AVANCER EN MAE GUERI – OI TSUKI - GYAKU TSUKI
- AVANCER EN YOKO GERI
- AVANCER AVEC MAE EMPI
- KIHONS COMBINES AVEC TROIS TECHNIQUES
-

19. KATA : 10 PTS

- TAEKEKOU SHODAN, NIDAN , SANDAN,YONDAN; GODAN; RUKUDAN
- HEAN SHODAN- NIDAN-SANDAN-YONDAN

20. CONNAISSANCE THEORIQUE :10 PTS

- PROMESSE DU KARATE
- 5 PARTIES DU CORPS HUMAIN
- LE SALUT
- COMPTER

TOTAL : /50 PTS

FICHE DEVALUATION DU PASSAGE DE GRADE(NIVEAU I : 13- 16 ANS)

NOM ET PRENOM.....

GRADE ACTUEL.....

GRADE POSTULE : **CEINTURE MARONNE**

21. POSTURES : 10 PTS

22. KIHONS : 20 PTS

- KAMAITE
- AVANCER AVEC OI TSUKI JODAN-SHUDAN - GEDAN SUR TROIS PAS
- AVANCER AVEC URAKEN UCHI SUR TROIS PAS
- AVANCER AVEC GEDAN BARAI- UCHI UKE- AGE UKE SUR TROIS PAS
- AVANCER AVEC MAI GERI SUR TROIS PAS
- AVANCER AVEC KOKUTSU DAHI ET SHUTO UKE SUR TROIS PAS
- AVANCER AVEC GEDAN BARAI- GYAKU SUR TROIS PAS
- AVANCER AVEC MAWASHI GERI – URAKEN UCHI SUR TROIS PAS
- AVANCER EN MAE GUERI – OI TSUKI - GYAKU TSUKI
- AVANCER EN YOKO GERI
- AVANCER AVEC MAE EMPI
- KIHONS COMBINES AVEC TROIS TECHNIQUES
- KIHONS COMBINES AVEC 4 TECHNIQUES

23. KATA : 10 PTS

- TAEKEKOU SHODAN, NIDAN , SANDAN,YONDAN; GODAN; RUKUDAN
- HEAN SHODAN- NIDAN-SANDAN-YONDAN- GODAN

24. CONNAISSANCE THEORIQUE :10 PTS

- PROMESSE DU KARATE
- 5 PARTIES DU CORPS HUMAIN
- LE SALUT
- COMPTER

TOTAL : /50 PTS