

PASSAGE DE GRADE : CEINTURE BLEUE

Nom : Prénom : Année de naissance :

SHIN (Valeur morale)

..... / 20

1pts / réponse

Je connais la signification du vocabulaire : Té / Hiza / Ude / Kubi / Waki / Séoi / Sutémi / Gari / Barai / Gaké / Ushiro / Hidari / Migi / Mae / Sode

J'ai représenté mon club en tant que commissaire sportif ou arbitre aux compétitions destinées aux plus jeunes ou aider à l'encadrement ou la logistique lors d'un évènement organisé par mon club /5pts

GHI (Valeur technique)

..... / 56

1pts / réponse

Kata : 1^{ère} série du Nage-no-kata /6pts

Je suis capable de réaliser les immobilisations suivantes : On-gesa-gatamé / Yoko-shio-gatamé / Tate-shio-gatamé / Kami-shio-gatamé / Kuzure-gesa-gatamé / Ushiro-gesa-gatamé / Kata-gatamé / Makura-gesa-gatamé

Je suis capable de réaliser les étranglements suivants : Hadaka-jimé / Sankaku-jimé

Je suis capable de réaliser les clés suivantes : Ude-hishigi-juji-gatamé / Ude-hishigi-ude-gatamé

Je suis capable de réaliser : 3 renversements entre-jambe / 4 retournements / 3 sorties d'immobilisation au choix / 10pts

Je suis capable de réaliser les techniques suivantes (statique et déplacement) : O-soto-gari / Ko-uchi-gari / O-uchi-gari / Hiza-guruma / O-goshi / Tai-otoshi / Ippon-seoi-nagé / Moroté-seoi-nagé / Eri-seoi-nagé / Okuri-ashi-barai / Koshi-guruma / Harai-goshi / Ushiro-goshi / Tsuru-komi-goshi / Tomoé-nagé / Uchi-mata / Uki-goshi / Kubi-nagé / Kata-guruma / Uki-otoshi / Ashi-guruma / De-ashi-barai / Ko-soto-gari / Sasae-tsuru-komi-ashi / O-soto-otoshi / Tani-otoshi / Yoko-tomoé-nagé / Sumi-gaeshi

TAI (Valeur combativité)

..... / 20

Validé automatiquement si participation aux compétitions de l'année en cours (= note minimum 15)

Je suis capable de réaliser :

- Un test d'efficacité d'au moins 10 secondes sur l'immobilisation de mon choix.
- Un combat de 3' avec un adversaire de même catégorie

TOTAL _____ / 96

RATTRAPAGE : En dessous de 48 points