Nom :

Prénom :

Club :

Examen de la ceinture bleue

Date :

Critères fondamentaux

Version programme : 25/08/19 d'application au 1er septembre 2019		Admis	Refusé	Techniques validées : O(ui) ou N(on)												Observations	Appel	Attit	Ctrl	Dist	Fluid	Mains	Pdc	Précis	Tech	Vite
	TECHNIQUES EN POSITION NEUTRE																									
UV1	Coups donnés sans appel			a																						
	Défenses			b1		b2		c																		
UV2	SAISIES			a1		a2		a3		a4		a5		a6												
				b1		b2		b3		c																
UV3	CHUTES / ROULADES																									
UV4	TECHNIQUES EN POSITION DE GARDE ET TECHNIQUES DE COMBAT																									
	Coups			a		b																				
	Défenses contre coups de pieds			c1		c2		c3		c4		c5		d1												
				d2		e		f																		
	Fauchages			g		h		i																		
	Amenées au sol			j		k		l		m		n		o												
UV5	SOL			a1		a2		a3		a4		b1		b2												
UV6	ARMES BLANCHES																									
	Défenses contre attaques au couteau			a		b		c		d1		d2		d3												
				d4		e																				
	Défenses contre attaques au bâton			f1		f2		g		h																
UV7	COMBAT			a		b																				
Résultat examen :																										