

Nom : Prénom : Club :												Examen de la ceinture jaune 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	b1	b2	b3	c	d																
				e	f1	f2	f3	f4	f5																
				f6																					
Défenses	g			h	i1	i2a	i2b	j1																	
	j2			k1	k2	l																			
UV2 SAISIES				a1	a2	a3	b	c	d																
UV3 CHUTES / ROULADES				a	b	c	d	e																	
TECHNIQUES EN POSITION DE GARDE ET TECHNIQUES DE COMBAT																									
Bases				a	b	c																			
UV4	Coups			d	e1	e2	e3	e4	e5																
				f1	f2	f3	f4	f5	f6																
				g	h1	h2	h3	h4	h5																
				h6	h7	i	j																		
Défenses contre coups de poings				k1	k2	l1	l2	m	n																
Défenses contre coups de pieds				o1	o2	o3	p	q1	q2																
				q3	q4	r																			
UV5 SOL						a1	a2	b1	b2	b3	c1														
		c2a	c2b	c2c	c2d	d1	d2a																		
		d2b																							
UV6 ARMES BLANCHES				a	b	c1	c2	d1	d2																
Résultat examen :																									