

**KARATE CONTACT**

**FICHE D'EXAMEN DE.....DAN**

Nom :..... Prénom :.....Grade :.....

Club : .....N° d'affiliation :.....

**TRONC COMMUN**

		<b>EPREUVES</b>		<b>POINTS</b>		
<b>UV1</b> (épreuves physiques)	Saut à la corde				/5	
	Flexions sur les bras (pompes)				/5	
	Flexions jambes (squats)				/5	
	Abdominaux (relevés de buste)				/5	
	<b>Total</b>				<b>/20</b>	Acquis : <input type="checkbox"/> Non acquis : <input type="checkbox"/>
<b>UV2</b> (percussions sur cibles))	<b>Travail au sac</b>	Zuki (poings)				/2
		Geri (pieds)				/3
		Zuki/geri (poings/pieds)				/5
	<b>Travail sur cibles</b>	Zuki (poings)				/2
		Geri (pieds)				/3
		Zuki/geri (poings/pieds)				/5
	<b>Total</b>				<b>/20</b>	Acquis : <input type="checkbox"/> Non acquis : <input type="checkbox"/>
<b>UV3</b> (techniques shadow)	Déplacement libre				/2	
	Technique shadow poings (zuki)				/4	
	Technique shadow pieds (geri)				/6	
	Technique shadow pieds/poings (geri/zuki)				/8	
	<b>Total</b>				<b>/20</b>	Acquis : <input type="checkbox"/> Non acquis : <input type="checkbox"/>

Acquis :  (le candidat est autorisé à poursuivre)

Non acquis:  (le candidat n'est pas autorisé à poursuivre les épreuves mais conserve le bénéfice des UV acquises)

**PARTIE SPECIFIQUE**

		<b>EPREUVES</b>		<b>POINTS</b>		<b>NOTE</b>	
<b>Travail technique conventionnel</b>	Attaque/défense : zuki (poings)				/4	<b>/20</b>	
	Attaque/défense : Geri (pieds)				/7		
	Attaque/défense : zuki/geri/barai (poings/pieds/balayage)				/9		
<b>Jyu ippon Kumite (assauts à thèmes)</b>						<b>/20</b>	
<b>JU KUMITE (Assaut souple)</b>						<b>/20</b>	
<b>TOTAL</b>						<b>/60</b>	

Le candidat est déclaré :

Admis

Ajourné :

Date :.....

Examineur(s) (nom / qualité et signature) :

.....