

KARATE CONTACT – FICHE D'ÉVALUATION CLUB
PASSAGE DE GRADE CEINTURE.....

Nom : Prénom : Grade :

TRONC COMMUN

		ÉPREUVES	POINTS
UV1 Epreuves physiques	Saut à la corde		/5
	Flexions sur les bras (pompes)		/5
	Flexions jambes (squatts)		/5
	Abdominaux (relevés de buste) pieds tenus		/5
	Total		/20
UV2 (percussions sur cibles)	Travail au sac	zuki (poings)	/2
		Geri (pieds)	/3
		zuki/geri (poings/pieds)	/5
	Travail Sur cibles	zuki (poings)	/2
		Geri (pieds)	/3
		zuki/geri (poings/pieds)	/5
	Total		/20
UV3 Techniques shadow	Déplacements libres		/2
	Technique shadow poings (zuki)		/4
	Technique shadow pieds (geri)		/6
	Technique shadow pieds/poings (geri/zuki)		/8
	Total		/20

PARTIE SPECIFIQUE

		ÉPREUVES	POINTS	NOTE
Travail technique conventionnel	Attaque/défense : zuki (poings)		/4	/20
	Attaque/défense : Geri (pieds)		/7	
	Attaque/défense : zuki/geri /barai (poings/pieds/balayage)		/9	
JYU KUMITE (Assaut à thèmes)				/20
JYU KUMITE (Assaut souple)				/20
TOTAL				/60

Le candidat est déclaré :

Admis

Ajourné :

Date :