

NOM, Prénom :	GRADE OBTENU :
CATEGORIE AGE : (âge minimum : 11 ans)	DATE :
	NOM EVALUATEUR :

CHUTES

ARRIERE	I	W	Y	AVANT DROITE	I	W	Y
LATERALE DROITE	I	W	Y	AVANT GAUCHE	I	W	Y
LATERALE GAUCHE	I	W	Y				

NAGE-WAZA

9 TECHNIQUES DE PROJECTIONS DANS DIFFERENTES SITUATIONS D'ETUDE

O SOTO GARI	I	W	Y	TAI OTOSHI	I	W	Y
KO SOTO GARI	I	W	Y	IPPON SEOI NAGE	I	W	Y
O UCHI GARI	I	W	Y	MOROTE SEOI NAGE	I	W	Y
KO UCHI GARI	I	W	Y	ERI SEOI NAGE	I	W	Y
HIZA GURUMA	I	W	Y				
SASAE TSURI KOMI ASHI	I	W	Y	UKI GOSHI	I	W	Y
OKURI ASHI BARAI	I	W	Y	O GOSHI	I	W	Y
ASHI GURUMA	I	W	Y	KOSHI GURUMA	I	W	Y
DE ASHI BARAI	I	W	Y	HARAI GOSHI	I	W	Y
				UCHI MATA	I	W	Y
TANI OTOSHI	I	W	Y	TSURI KOMI GOSHI	I	W	Y
				SODE TSURI KOMI GOSHI	I	W	Y

AUTRE :

2 ENCHAÎNEMENT APRES ESQUIVE DE UKE

UKE

1 :	I	W	Y
2 :	I	W	Y

2 ENCHAÎNEMENTS APRES BLOCAGE DE

1 :	I	W	Y
2 :	I	W	Y

1 LIAISON DEBOUT/SOL, UKE TENTE DE PASSER SUR LE VENTRE

1 :	I	W	Y
-----	---	---	---

NE WAZA

5 TECHNIQUES D'IMMOBILISATION ENCHAÎNEES

YOKO SHIO GATAME	I	W	Y	HON GESA GATAME	I	W	Y
TATE SHIO GATAME	I	W	Y	KUZURE GESA GATAME	I	W	Y
KAMI SHIO GATAME	I	W	Y	USHIRO GESA GATAME	I	W	Y
KATA GATAME	I	W	Y	CONTRÔLE	I	W	Y

4 RETOURNEMENTS UKE 4 PATTES

1 :	I	W	Y
2 :	I	W	Y
3 :	I	W	Y
4 :	I	W	Y

2 RETOURNEMENTS UKE PLAT VENTRE

1 :	I	W	Y
2 :	I	W	Y

1 DEGAGEMENT DE JAMBE

1 :	I	W	Y
-----	---	---	---

2 REPRISES ENTRE LES JAMBES + RENVERSERMENT

1 :	I	W	Y
2 :	I	W	Y

1 ENTREE DE FACE

1 :	I	W	Y
-----	---	---	---

ARBITRAGE

PRINCIPAUX GESTES ET VALEURS	I	W	Y
SAVOIR ARBITRER UN RANDORI AU SOL	I	W	Y

OBSERVATIONS