Nom :

Prénom :

Club :

Examen de la ceinture verte

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
UV1	TECHNIQUES EN POSITION NEUTRE														
	Coups donnés sans appel			a ☐ b1 ☐ b2 ☐ c ☐											
	Défenses			d1 ☐ d2 ☐											
UV2	SAISIES			a1 ☐ a2 ☐ a3 ☐ a4 ☐ a5 ☐ b1 ☐											
				b2a ☐ b2b ☐ b3a ☐ b3b ☐ b4 ☐ c1 ☐											
				c2 ☐ d1 ☐ d2 ☐ d3 ☐ e1 ☐ e2 ☐											
				e3 ☐											
UV3	CHUTES / ROULADES			a ☐ b ☐											
UV4	TECHNIQUES EN POSITION DE GARDE ET TECHNIQUES DE COMBAT														
	Coups			a ☐ b ☐ c1a ☐ c1b ☐ c2 ☐ c3 ☐											
				c4 ☐ c5a ☐ c5b ☐ c5c ☐ c5d ☐ c5e ☐											
	Défenses contre coups de poings			d1 ☐ d2 ☐ e1 ☐ e2 ☐ f1 ☐ f2 ☐											
	Défenses contre coups de pieds			g1 ☐ g2 ☐											
UV5	SOL			a1 ☐ a2 ☐ b ☐ c1 ☐ c2 ☐ c3a ☐											
				c3b ☐ d ☐											
UV6	ARMES BLANCHES			a ☐ b ☐ c ☐ d1 ☐ d2 ☐ d3 ☐											
				d4 ☐ d5 ☐											
UV7	COMBAT														
Résultat examen :															