



# FEUILLE D'ÉVALUATION



Rappel réglementaire : - 1 méconnaissance par domaine est admise.

Verte - Verte/Bleue 1 - Verte/Bleue 2 - Bleue

Nom : .....	Date du passage de grade :
Prénom : .....	.....

## TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE WAZA, JUDO, JUJITSU)

KOSHI-WAZA	TE-WAZA	ASHI-WAZA	SUTEMI-WAZA
- Tsurikomi goshi <input type="checkbox"/>	- Eri seoi nage <input type="checkbox"/>	- O uchi gari <input type="checkbox"/>	- Tomoe nage <input type="checkbox"/>
- Uchi mata <input type="checkbox"/>		- Ashi guruma <input type="checkbox"/>	

## TECHNIQUES AU SOL (NE WAZA JUDO, JUJITSU)

### IMMOBILISATIONS - OSAEKOMI-WAZA

- Yoko shiho gatame <input type="checkbox"/>	- Ushiro gesa gatame <input type="checkbox"/>	- A <input type="checkbox"/>	- A <input type="checkbox"/>
--	---	------------------------------	------------------------------

## TECHNIQUES DE DEFENSE (JUDO - JUJITSU)

Séries A, B C et D des 20 prédéfinies A3 = MAE DORI KUBI C1 = JODAN OIE TSUKI	Défenses : 2 réponses libres à 2 situations d'agression
---	--

<b>UCHI-KOMI :</b> Contenu épreuve : 1'30 sur avancée et recul du partenaire	<b>EXERCICES D'APPLICATION A REALISER</b> 1 KAKARI-GEIKO de 2' max ( <i>Tori propose des enchaînements et Uke défend librement (candidat jugé en Tori)</i> ) + 1 YAKU-SOKU-GEIKO de 2' max.
--	--

EVALUATION GRADE VALIDÉE :	OUI <input type="checkbox"/>	NON <input type="checkbox"/>
Signature :		



# ÉVALUATION VERTE

## VERTE/BLEUE 1 - VERTE/BLEUE 2 - BLEUE



**TSURIKOMI GOSHI**

**UCHI MATA**



**ERI SEOI NAGE**



**O UCHI GARI**



**ASHI GURUMA**



**TOMOE NAGE**

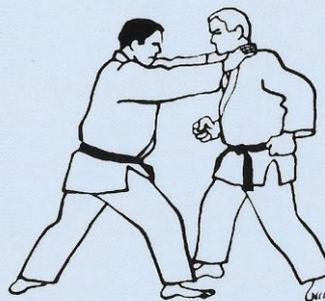


**YOKO SHIHO GATAME**



**USHIRO KESA GATAME**

**3**



**MAE DORI KUBI**

**SÉRIE A**

**1**



**JODAN OIE TSUKI**

**SÉRIE C**



# FEUILLE D'ÉVALUATION



Rappel réglementaire : - 1 méconnaissance par domaine est admise.

Verte - Verte/Bleue 1 - Verte/Bleue 2 - Bleue

Nom : .....	Date du passage de grade :
Prénom : .....	.....

## TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE WAZA, JUDO, JUJITSU)

KOSHI-WAZA	TE-WAZA	ASHI-WAZA	SUTEMI-WAZA
- Ushiro goshi <input type="checkbox"/>	- Ippon seoi nage <input type="checkbox"/>	- Uchi mata <input type="checkbox"/>	- Tomoe nage <input type="checkbox"/>
- Uki goshi <input type="checkbox"/>		- Ko uchi gari <input type="checkbox"/>	

## TECHNIQUES AU SOL (NE WAZA JUDO, JUJITSU)

### IMMOBILISATIONS - OSAEKOMI-WAZA

- Kuzure gesa gatame <input type="checkbox"/>	- Tate shiho gatame <input type="checkbox"/>	- A <input type="checkbox"/>	- A <input type="checkbox"/>
---	--	------------------------------	------------------------------

## TECHNIQUES DE DEFENSE (JUDO - JUJITSU)

Séries A, B C et D des 20 prédéfinies B2 = YOKO DORI C3 = JODAN NANAME SHUTO	Défenses : 2 réponses libres à 2 situations d'agression
--	--

### UCHI-KOMI :

Contenu épreuve : 1'30 sur avancée et recul du partenaire

### EXERCICES D'APPLICATION A REALISER

1 KAKARI-GEIKO de 2' max (*Tori propose des enchaînements et Uke défend librement (candidat jugé en Tori)*) + 1 YAKU-SOKU-GEIKO de 2' max.

EVALUATION GRADE VALIDÉE :

OUI

NON

Signature :



# ÉVALUATION VERTE

## VERTE/BLEUE 1 - VERTE/BLEUE 2 - BLEUE



**USHIRO GOSHI**



**UKI GOSHI**



**IPPON SEOI NAGE**



**KO UCHI GARI**



**UCHI MATA**



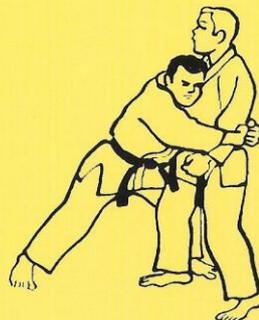
**TOMOE NAGE**

**TATE SHIHO GATAME**



**KUZURE GESA GATAME**

**2**



**YOKO DORI**

**SÉRIE B**

**3**



**JODAN  
NANAME SHUTO**

**SÉRIE C**



# FEUILLE D'ÉVALUATION



Rappel réglementaire : - 1 méconnaissance par domaine est admise.

Verte - Verte/Bleue 1 - Verte/Bleue 2 - Bleue

Nom : .....	Date du passage de grade :
Prénom : .....	.....

## TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE WAZA, JUDO, JUJITSU)

KOSHI-WAZA	TE-WAZA	ASHI-WAZA	SUTEMI-WAZA
- Koshi guruma <input type="checkbox"/>	- Morote seoi nage <input type="checkbox"/>	- O soto gari <input type="checkbox"/>	- Yoko tomoe nage <input type="checkbox"/>
- Harai goshi <input type="checkbox"/>		- Hiza guruma <input type="checkbox"/>	

## TECHNIQUES AU SOL (NE WAZA JUDO, JUJITSU)

### IMMOBILISATIONS - OSAEKOMI-WAZA

- Kami shiho gatame <input type="checkbox"/>	- Hon gesa gatame <input type="checkbox"/>	- A <input type="checkbox"/>	- A <input type="checkbox"/>
--	--	------------------------------	------------------------------

## TECHNIQUES DE DEFENSE (JUDO - JUJITSU)

Séries A, B C et D des 20 prédéfinies A3 = MAE DORI KUBI B1 = MAE DORI	Défenses : 2 réponses libres à 2 situations d'agression
--	--

### UCHI-KOMI :

Contenu épreuve : 1'30 sur avancée et recul du partenaire

### EXERCICES D'APPLICATION A REALISER

1 KAKARI-GEIKO de 2' max (*Tori propose des enchaînements et Uke défend librement (candidat jugé en Tori)*) + 1 YAKU-SOKU-GEIKO de 2' max.

EVALUATION GRADE VALIDÉE :

OUI

NON

Signature :



# ÉVALUATION VERTE

## VERTE/BLEUE 1 - VERTE/BLEUE 2 - BLEUE

**HARAI GOSHI**



**O SOTO GARI**



**KOSHI GURUMA**



**MOROTE SEOI NAGE**



**YOKO TOMOE NAGE**



**KAMI SHIHO GATAME**



**HIZA GURUMA**



**HON-GESA-GATAME**  
CONTRÔLE LATÉRO-COSTAL

**3**

**MAE DORI KUBI**

**SÉRIE A**

**1**

**MAE DORI**

**SÉRIE B**