

CANDIDAT :

CEINTURE :

DATE :

ÉPREUVES (tout ou partie)	NON- ACQUIS	MOYEN	ACQUIS	REMARQUES			
KIHONS							
N°1							
N°2							
N°3							
N°4							
N°5							
N°6							
Multidirectionnel n°1							
Multidirectionnel n°2							
Multidirectionnel n°3							
KIHONS avec CIBLES							
Technique n°1 (x3)							
Technique n°2 (x3)							
Technique n°3 (x3)							
KIHON IPPON KUMITE							
	Tori	Uke	Tori	Uke	Tori	Uke	
Oï-tsuki Jodan							
Oï-tsuki Chudan							
Mae-gueri Chudan							
Mawashi-gueri Chu ou Jo							
Yoko-gueri Chudan							
KATAS							
Libre →							
Imposé →							
Imposé →							
KATA BUNKAÏ / KUMITE KATA							
Séquence n°1							
Séquence n°2							
Séquence n°3							
KARATE-JUTSU / Karate Defense Training (self-defense)							
Situation n°1 :							
Situation n°2 :							
Situation n°3 :							
KUMITES							
Jiyu Ippon Kumite	Tori	Uke	Tori	Uke	Tori	Uke	
attaque n°1 :							
attaque n°2 :							
attaque n°3 :							
Combats							
Compétition « Shiaï »							
Compétition « Shiaï »							
Compétition « Contact »							
Compétition « Contact »							
Jyu Kumite (= free fight)							
Jyu Kumite (= free fight)							