



NIHON KEMPO

Nom :
Prénom :
Grade actuel :
Club :
Professeur :

Autorisation du Professeur obligatoire:

Date :
Signature :

PASSAGE DE GRADE 3ème KYU (San-Kyu) Ceinture Marron

	Notes	Observations
Reigi-Saho (Cérémonial)	1	
	2	
	3	
	4	
	5	
Kamae-Waza (Gardes)	1	
	2	
	3	
	4	
	5	
Ukemi Waza (Ushiro, Yoko, Mae et Ushiro Kaiten)	1	
	2	
	3	
	4	
	5	
Kihon Waza (goho) Renzoku geri	1	
	2	
	3	
	4	
	5	
Kihon Waza (juho) Kote Gaeshi Shiho Nage Kote Kudaki Soto Hiji Maki	1	
	2	
	3	
	4	
	5	
Kata Shizuan Daï-ni	1	
	2	
	3	
	4	
	5	
Ju-Kumite (2 min) (1 min pour les + de 40ans)	1	
	2	
	3	
	4	
	5	

Total des points: /30

Visa ou Hanko:

La note minimum pour obtenir le grade est de 18/30

BAREME 1- Faible 2-Insuffisant 3-Suffisant 4-Bien 5-Très Bien

Chez les Rois 16440 MOUTHIERES - France

Tel : 06 26 42 01 07 Email : jblalandre@yahoo.fr Site: www.nihon-kempo.com