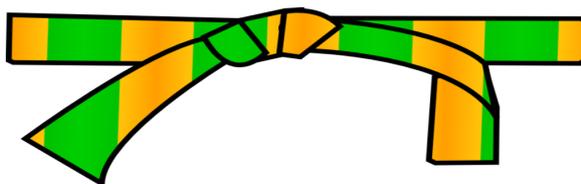




PROGRAMME CEINTURE ORANGE VERTE

Age minimum 11 ans révolu



NOM: _____ Prénom: _____

Date: _____

		OUI	NON	Observations
NAGE WAZA	Tsuri komi goshi			1
	Sode tsuri komi goshi			1
	Uchi mata			1
	Kosoto gake			1
	Démontrer le principe d'esquive et blocage sur une technique au choix			2
	2 enchaînements sur esquive			2
	2 enchaînements sur blocage			2
	2 liaisons debout-sol			2
	Enchaîner 4 immobilisations			1
	Démonstration de 8 techniques en déplacement			4
NE WAZA	Démontrer les 11 immobilisations			4
	Démontrer 7 retournements			4
	Démontrer un dégagement sur 4 immobilisations différentes			2
ARBITRAGE	Temps de combat par tranche d'âge			
	Poussin			1'30
	Benjamin G et F			2'
	Minime G et F			3'
	Cadet G et F			4'
	Junior G et F			4'
sénior G et F			5'	
vocabulaire	Te-waza technique de main			
	Ashi-waza technique de jambe			1
	Koshi-waza technique de hanche			
TOTAL DES POINTS				supérieur ou égal à 25/31

Examineur: _____

Remarques _____