

FICHE INSCRIPTION / NOTATION

Catégorie: (2003, 2002, 2001)

CADETS

INSCRIPTION

NOM Prénom : _____	NOM Prénom : _____
CLUB : _____	CLUB : _____
Licence saison : _____ Cert. médical : _____	Licence saison : _____ Cert. médical : _____
GRADE : _____ Date. de naissance : _____	GRADE : _____ Date. de naissance : _____

NOTATION

TECHNIQUES TIREES AU SORT		JUGE 1	JUGE 2
NAGE WAZA (Projections)	Technique 1 (_____)	__ / 2	__ / 2
	Technique 2 (_____)	__ / 2	__ / 2
	Technique 3 (_____)	__ / 2	__ / 2
	Technique 4 (_____)	__ / 2	__ / 2
	Technique 5 (_____)	__ / 2	__ / 2
	Technique 6 (_____)	__ / 2	__ / 2
Ukemi		__ / 10	__ / 10
KATAME WAZA (Contrôles)	Technique 1 (_____)	__ / 2	__ / 2
	Technique 2 (_____)	__ / 2	__ / 2
	Technique 3 (_____)	__ / 2	__ / 2
	Technique 4 (_____)	__ / 2	__ / 2
YAKU SOKU GEIKO	Debout (1 minute)	__ / 10	__ / 10
	Sol (1minute)	__ / 10	__ / 10
PRESENTATION		__ / 10	__ / 10
TOTAL		_____ / 120	
PLACE		_____	

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE WAZA JUDO, JUJITSU)

KOSHI-WAZA : – 1 Uki-goshi – 2 Koshi-guruma – 3 O-goshi – 4 Tsurikomi-goshi – 5 Harai-goshi – 6 Uchi-mata

TE-WAZA : – 7 Uki-otoshi – 8 Tai-otoshi – 9 Ippon-seoi-nage – 10 Morote-seoi nage – 11 Kata-guruma

ASHI-WAZA : – 12 O-soto-gari – 13 Ko-uchi-gari – 14 O-uchi-gari – 15 Ko-soto-gari – 16 Uchi-mata – 17 Hiza-guruma
– 18 Sasae-tsurikomi-ashi – 19 De-ashi-barai (-harai) – 20 Okuri-ashi-barai (-harai)

SUTEMI-WAZA :

MA-SUTEMI-WAZA : – 21 Tomoe-nage – 22 Sumi-gaeshi

YOKO-SUTEMI-WAZA : – 23 Tani-otoshi

TECHNIQUES AU SOL (NE WAZA JUDO, JUJITSU)

IMMOBILISATIONS OSAEKOMI-WAZA : – 1 Hon-gesa-gatame – 2 Ushiro-gesa-gatame – 3 Kami-shiho-gatame
– 4 Tate-shiho-gatame – 5 Yoko-shiho-gatame

ÉTRANGLEMENTS SHIME-WAZA : – 6 Gyaku-juji-jime – 7 Kata-juji-jime – 8 Nami-juji-jime – 9 Hadaka-jime
– 10 Okuri-eri Jime

CLÉS AUX COUDES KANSETSU-WAZA : – 11 Ude-hishigi-juji-gatame (Jugigatame) – 12 Ude-hishigi-ude-gatame (Udegatame) – 13 Ude-garami