



# WORLD OSHUKAI FEDERATION OKINAWA KARATE DO SHORIN RYU

五  
修  
会

Nom : .....  
Prénom : ..... Age : .....  
Grade actuel : ..... Depuis le : .....  
Club : .....  
Professeur : .....

Adresse : .....  
Ville : .....  
Code postal : ..... Pays : .....  
Date de naissance : .....

**Autorisation du Professeur obligatoire**  
Date : .....  
Signature :

## PASSAGE DE GRADE 3<sup>ème</sup> Kyu de KARATE ( ceinture verte )

PROGRAMME	Note /5	Note /5	Note /5	Note /5	TOTAL	OBSERVATIONS
Kihon Waza Dai Ni	TECHNIQUE	POSTURE	VITESSE	KIME	/20	
Pinan Nidan	TECHNIQUE	POSTURE	VITESSE	KIME	/20	
Pinan Sandan	TECHNIQUE	POSTURE	VITESSE	KIME	/20	
Pinan Shodan Kata Kumiwaza	POSTURE TECHNIQUE	ATTITUDE COMBAT	TIMING	KIME	/20	
Bunkai Naihanchi Shodan	ATTITUDE COMBAT	POSTURE TECHNIQUE	VITESSE	KIME	/20	
Shuyo Waza Kumié Les quatres 1 <sup>ère</sup> techniques de bras+Mawashi	ATTITUDE COMBAT	POSTURE TECHNIQUE	VITESSE	KIME	/20	
Dojo Kumite 3 fois 2mn	RESPECT DES TECHNIQUES	ATTITUDE COMBAT	TIMING	KIME	/20	

Signature de la commission technique

Lieu : .....

**TOTAL**

**/140**

Date : .....

**RESULTAT**

**/20**

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

La note minimum pour  
obtenir le grade est 12/20