



CEINTURE NOIRE

Fiche suivi d'examen

3ème DAN FSTJ

Lieu et date :

Nom et prénom :

A un moment de sa vie, le tai-jitsuka, tel le samouraï d'autrefois, doit prouver sa condition physique et son endurance.

Expert, responsable de l'examen

M° Jean-Pierre Clément 6ème dan

Shi riki

Contrôleur commission technique

Programme		Tps min.	Timing		Réussi		Visa		
					oui	non			
1. Course à pieds	Départ à 19h00 devant le dojo, l'horloge de l'église St-Etienne faisant fois	45	19h00	19h45	oui	<input type="checkbox"/>	non	<input type="checkbox"/>	
	pause et changement de tenue en kimono	5	19h45	19h50					
2. Uchi komi	25 x ippon seo nage	1	19h50	19h51	oui	<input type="checkbox"/>	non	<input type="checkbox"/>	
	pause	0.5	19h51	19h51.5					
3. Uchi komi	25 x tai-otoshi	1	19h51.5	19h52.5	oui	<input type="checkbox"/>	non	<input type="checkbox"/>	
	pause	0.5	19h52.5	19h53					
4. Uchi komi	25 x o soto gari	1	19h53	19h54	oui	<input type="checkbox"/>	non	<input type="checkbox"/>	
	pause	0.5	19h54	19h54.5					
5. Uchi komi	25 x harai goshi	1	19h54.5	19h55.5	oui	<input type="checkbox"/>	non	<input type="checkbox"/>	
	pause	0.5	19h55.5	19h56					
6. Abdominaux	75 x coude/genoux	1	19h56	19h57	oui	<input type="checkbox"/>	non	<input type="checkbox"/>	
	pause	0.5	19h57	19h57.5					
7. Abdominaux	75 x coude/genoux	1	19h57.5	19h58.5	oui	<input type="checkbox"/>	non	<input type="checkbox"/>	
	pause	0.5	19h58.5	19h59					
8. Atémis	200 x gyaku Tate Tsuki sur sac de frappe	2	19h59	20h01	oui	<input type="checkbox"/>	non	<input type="checkbox"/>	
	pause	0.5	20h01	20h01.5					
9. Randori	En cercle	4.5	20h01.5	20h06	oui	<input type="checkbox"/>	non	<input type="checkbox"/>	

EXAMEN REUSSI OUI NON
 PROCHAINE TENTATIVE OUI NON

TAMPON ET VISA DE L'EXPERT

Jean-Pierre Clément

CERTIFICATION FSTJ, VISA COMMISSION TECHNIQUE

VISA PRESIDENT FSTJ

Laurent Husson