

少年部審査申込書

審査料 3000円

審査日時 月 日 時~
申し込み日 月 日

緑帯

審査資格
橙帯であること 指定試合・大会出場経験有 直近の道場試合に参加 4年生以上で無級だが指導者に審査挑戦を認められた者
事前に基礎体力審査に合格 (腕立て15・腹筋35・スクワット45 各1分以内)
合格基準 18項目 5点満点評価 合計点65以上

審査項目

名前	必ず自分で書くこと		優←	→否	備考
			5・4・3・2・1	5・4・3・2・1	
	柔軟		5・4・3・2・1		
	組手構えは前足固定	立ち方	安定した立ち方は加点 但し5点以上はなし		<input type="checkbox"/> ガード <input type="checkbox"/> 重心 <input type="checkbox"/> 戻り <input type="checkbox"/> 足幅 <input type="checkbox"/> 安定感
基本技	10本	左右正拳5本突き	立ち方	5・4・3・2・1	安定した立ち方は加点
	左右各10本	ストレートフックアッパー	立ち方	5・4・3・2・1	安定した立ち方は加点
	左右各20本	中・上段前蹴り	立ち方	5・4・3・2・1	安定した立ち方は加点
移動		パンチ4連打 (2回進む)	立ち方	5・4・3・2・1	安定した立ち方は加点
		連続技 (指定)	立ち方	5・4・3・2・1	安定した立ち方は加点
形	平安四段		5・4・3・2・1		<input type="checkbox"/> 順序 <input type="checkbox"/> 立ち方 <input type="checkbox"/> キレ <input type="checkbox"/> 力強さ <input type="checkbox"/> 美しさ
ミット	10本	左右正拳5本突き	立ち方	5・4・3・2・1	安定した立ち方は加点
	10本	まわし蹴り	立ち方	5・4・3・2・1	安定した立ち方は加点
	10本	組み合わせ技 (指定)	立ち方	5・4・3・2・1	安定した立ち方は加点
防御	20本	突きに対しての防御技術	5・4・3・2・1		<input type="checkbox"/> 構え <input type="checkbox"/> 重心 <input type="checkbox"/> 確実か <input type="checkbox"/> 応用力+1点
	10本	蹴りに対しての防御技術 ☆頭にくらうと何をしても1点☆	5・4・3・2・1		<input type="checkbox"/> 構え <input type="checkbox"/> 重心 <input type="checkbox"/> 目線 <input type="checkbox"/> 確実か <input type="checkbox"/> 応用力+1点
組手	2本	姿勢(構え)	5・4・3・2・1		
		攻撃(積極性も)	5・4・3・2・1		
対戦相手		防御	5・4・3・2・1		
		勝敗	5・4・3・2・1 5・4・3・2・1		自分の上の帯との対戦は+1

勝ち 5点
優勢 4点
引き分け 3点
劣勢 2点
負け 1点
対戦不可 0点
反則 -1点

合計

合・否

総評