

NAMA LENGKAP :
DOJO / RANTING :
TEMPAT/TANGGAL LAHIR :
KOTA/KABUPATEN :
SABUK : COKLAT
KYU :
TEMPAT UJIAN :
TANGGAL :

KIHON						
NO	GERAKAN	NILAI				
		KS	K	C	B	BS
1.	GEDAN BARAI	KS	K	C	B	BS
2.	UCHI UKE	KS	K	C	B	BS
3.	UDE UKE	KS	K	C	B	BS
4.	AGE UKE	KS	K	C	B	BS
5.	SAMBON UKE	KS	K	C	B	BS
6.	SHUTO UKE	KS	K	C	B	BS
7.	GEDAN BARAI - GYAKU ZUKI	KS	K	C	B	BS
8.	UCHI UKE - GYAKU ZUKI	KS	K	C	B	BS
9.	UDE UKE - GYAKU ZUKI	KS	K	C	B	BS
10.	AGE UKE - GYAKU ZUKI	KS	K	C	B	BS
11.	SAMBON UKE - GYAKU ZUKI	KS	K	C	B	BS
12.	SHUTO UKE - NUKITE	KS	K	C	B	BS
13.	GEDAN BARAI - EMPI - URAKEN - GEDAN BARAI - GYAKU ZUKI	KS	K	C	B	BS
14.	UCHI UKE - EMPI - URAKEN - GEDAN BARAI - GYAKU ZUKI	KS	K	C	B	BS
15.	UDE UKE - EMPI - URAKEN - GEDAN BARAI - GYAKU ZUKI	KS	K	C	B	BS
16.	AGE UKE - EMPI - URAKEN - GEDAN BARAI - GYAKU ZUKI	KS	K	C	B	BS
17.	SAMBON UKE - EMPI - URAKEN - GEDAN BARAI - GYAKU ZUKI	KS	K	C	B	BS
18.	SHUTO UKE - MAE GERI - NUKITE - GEDAN BARAI - GYAKU ZUKI	KS	K	C	B	BS
19.	OI ZUKI CHUDAN - GYAKU ZUKI	KS	K	C	B	BS
20.	OI ZUKI JODAN - GYAKU ZUKI	KS	K	C	B	BS
21.	SAMBON ZUKI - GYAKU ZUKI	KS	K	C	B	BS
22.	EMPI UCHI - URAKEN UCHI	KS	K	C	B	BS
23.	REN GERI SATU KAKI (MAE GERI CHUDAN - MAE GERI JODAN)	KS	K	C	B	BS
24.	REN GERI DUA KAKI (MAE GERI CHUDAN - MAE GERI JODAN)	KS	K	C	B	BS
25.	MAE GERI - MAWASHI GERI SATU KAKI	KS	K	C	B	BS
26.	MAE GERI - MAWASHI GERI DUA KAKI	KS	K	C	B	BS
27.	KEAGE - KEKOMI SATU KAKI	KS	K	C	B	BS
28.	KEAGE - KEKOMI DUA KAKI	KS	K	C	B	BS
29.	USHIRO GERI	KS	K	C	B	BS
30.	MAE GERI - YOKO KEKOMI - USHIRO GERI	KS	K	C	B	BS

NAMA DAN PARAF PENILAI :

TOTAL NILAI KIHON :

KUMITE (KIHON IPPON KUMITE – TANGKISAN DASAR)						
NO	GERAKAN	NILAI				
		KS	K	C	B	BS
1	CHUDAN ZUKI					
	- BENTUK	KS	K	C	B	BS
	- KETEPATAN SASARAN	KS	K	C	B	BS
	- TIMING	KS	K	C	B	BS
	- SEMANGAT	KS	K	C	B	BS
2	JODAN ZUKI					
	- BENTUK	KS	K	C	B	BS
	- KETEPATAN SASARAN	KS	K	C	B	BS
	- TIMING	KS	K	C	B	BS
	- SEMANGAT	KS	K	C	B	BS
3	SAMBON ZUKI	KS	K	C	B	BS
	- BENTUK	KS	K	C	B	BS
	- KETEPATAN SASARAN	KS	K	C	B	BS
	- TIMING	KS	K	C	B	BS
	- SEMANGAT	KS	K	C	B	BS
4	MAE GERI					
	- BENTUK	KS	K	C	B	BS
	- KETEPATAN SASARAN	KS	K	C	B	BS
	- TIMING	KS	K	C	B	BS
	- SEMANGAT	KS	K	C	B	BS
5	MAWASHI GERI					
	- BENTUK	KS	K	C	B	BS
	- KETEPATAN SASARAN	KS	K	C	B	BS
	- TIMING	KS	K	C	B	BS
	- SEMANGAT	KS	K	C	B	BS
6	KEKOMI	KS	K	C	B	BS
	- BENTUK	KS	K	C	B	BS
	- KETEPATAN SASARAN	KS	K	C	B	BS
	- TIMING	KS	K	C	B	BS
	- SEMANGAT	KS	K	C	B	BS

KUMITE (KIHON IPPON KUMITE – TANGKISAN BEBAS)						
NO	GERAKAN	NILAI				
		KS	K	C	B	BS
1	CHUDAN ZUKI					
	- BENTUK	KS	K	C	B	BS
	- KETEPATAN SASARAN	KS	K	C	B	BS
	- TIMING	KS	K	C	B	BS
	- SEMANGAT	KS	K	C	B	BS
2	JODAN ZUKI					
	- BENTUK	KS	K	C	B	BS
	- KETEPATAN SASARAN	KS	K	C	B	BS
	- TIMING	KS	K	C	B	BS
	- SEMANGAT	KS	K	C	B	BS
3	SAMBON ZUKI	KS	K	C	B	BS
	- BENTUK	KS	K	C	B	BS

	- KETEPATAN SASARAN	KS	K	C	B	BS
	- TIMING	KS	K	C	B	BS
	- SEMANGAT	KS	K	C	B	BS
4	MAE GERI					
	- BENTUK	KS	K	C	B	BS
	- KETEPATAN SASARAN	KS	K	C	B	BS
	- TIMING	KS	K	C	B	BS
	- SEMANGAT	KS	K	C	B	BS
5	MAWASHI GERI					
	- BENTUK	KS	K	C	B	BS
	- KETEPATAN SASARAN	KS	K	C	B	BS
	- TIMING	KS	K	C	B	BS
	- SEMANGAT	KS	K	C	B	BS
6	KEKOMI	KS	K	C	B	BS
	- BENTUK	KS	K	C	B	BS
	- KETEPATAN SASARAN	KS	K	C	B	BS
	- TIMING	KS	K	C	B	BS
	- SEMANGAT	KS	K	C	B	BS

KUMITE (JIYU IPPON KUMITE – TANGKISAN DASAR)						
NO	GERAKAN	NILAI				
		KS	K	C	B	BS
1	CHUDAN ZUKI					
	- BENTUK	KS	K	C	B	BS
	- KETEPATAN SASARAN	KS	K	C	B	BS
	- TIMING	KS	K	C	B	BS
	- SEMANGAT	KS	K	C	B	BS
2	JODAN ZUKI					
	- BENTUK	KS	K	C	B	BS
	- KETEPATAN SASARAN	KS	K	C	B	BS
	- TIMING	KS	K	C	B	BS
	- SEMANGAT	KS	K	C	B	BS
3	SAMBON ZUKI	KS	K	C	B	BS
	- BENTUK	KS	K	C	B	BS
	- KETEPATAN SASARAN	KS	K	C	B	BS
	- TIMING	KS	K	C	B	BS
	- SEMANGAT	KS	K	C	B	BS
4	MAE GERI					
	- BENTUK	KS	K	C	B	BS
	- KETEPATAN SASARAN	KS	K	C	B	BS
	- TIMING	KS	K	C	B	BS
	- SEMANGAT	KS	K	C	B	BS
5	MAWASHI GERI					
	- BENTUK	KS	K	C	B	BS
	- KETEPATAN SASARAN	KS	K	C	B	BS
	- TIMING	KS	K	C	B	BS
	- SEMANGAT	KS	K	C	B	BS
6	KEKOMI	KS	K	C	B	BS
	- BENTUK	KS	K	C	B	BS

	- KETEPATAN SASARAN	KS	K	C	B	BS
	- TIMING	KS	K	C	B	BS
	- SEMANGAT	KS	K	C	B	BS

KUMITE (JIYU IPPON KUMITE – TANGKISAN BEBAS)						
NO	GERAKAN	NILAI				
		KS	K	C	B	BS
1	CHUDAN ZUKI					
	- BENTUK	KS	K	C	B	BS
	- KETEPATAN SASARAN	KS	K	C	B	BS
	- TIMING	KS	K	C	B	BS
	- SEMANGAT	KS	K	C	B	BS
2	JODAN ZUKI					
	- BENTUK	KS	K	C	B	BS
	- KETEPATAN SASARAN	KS	K	C	B	BS
	- TIMING	KS	K	C	B	BS
	- SEMANGAT	KS	K	C	B	BS
3	SAMBON ZUKI	KS	K	C	B	BS
	- BENTUK	KS	K	C	B	BS
	- KETEPATAN SASARAN	KS	K	C	B	BS
	- TIMING	KS	K	C	B	BS
	- SEMANGAT	KS	K	C	B	BS
4	MAE GERI					
	- BENTUK	KS	K	C	B	BS
	- KETEPATAN SASARAN	KS	K	C	B	BS
	- TIMING	KS	K	C	B	BS
	- SEMANGAT	KS	K	C	B	BS
5	MAWASHI GERI					
	- BENTUK	KS	K	C	B	BS
	- KETEPATAN SASARAN	KS	K	C	B	BS
	- TIMING	KS	K	C	B	BS
	- SEMANGAT	KS	K	C	B	BS
6	KEKOMI	KS	K	C	B	BS
	- BENTUK	KS	K	C	B	BS
	- KETEPATAN SASARAN	KS	K	C	B	BS
	- TIMING	KS	K	C	B	BS
	- SEMANGAT	KS	K	C	B	BS

KUMITE (KUMITE BEBAS)						
NO	GERAKAN	NILAI				
		KS	K	C	B	BS
1	BENTUK YANG BAIK (<i>GOOD FORM</i>)	KS	K	C	B	BS
2	SIKAP SPORTIF (<i>SPORTING ATTITUDE</i>)	KS	K	C	B	BS
3	PENERAPAN PENUH SEMANGAT (<i>VIGOROUS APPLICATION</i>)	KS	K	C	B	BS
4	KESADARAN/KEWASPADAAN PENUH (<i>ZANSHIN</i>)	KS	K	C	B	BS

5	PENGUNAAN WAKTU YANG BAIK (<i>GOOD TIMING</i>)	KS	K	C	B	BS
6	JARAK YANG TEPAT (<i>CORRECT DISTANCE</i>)	KS	K	C	B	BS
7	POIN (dalam angka)					
	YUKO					
	WAZA-ARI					
	IPPON					
8	HASIL	MENANG			KALAH	

NAMA DAN PARAF PENILAI : _____

TOTAL NILAI KUMITE : _____

KATA						
NO	GERAKAN	NILAI				
		KS	K	C	B	BS
1	TEKKI SHODAN					
	- BENTUK	KS	K	C	B	BS
	- PERNAFASAN	KS	K	C	B	BS
	- TIMING	KS	K	C	B	BS
	- SEMANGAT	KS	K	C	B	BS
	- KUDA -KUDA	KS	K	C	B	BS
2	BASSAI DAI					
	- BENTUK	KS	K	C	B	BS
	- PERNAFASAN	KS	K	C	B	BS
	- TIMING	KS	K	C	B	BS
	- SEMANGAT	KS	K	C	B	BS
	- KUDA -KUDA	KS	K	C	B	BS

NAMA DAN PARAF PENILAI : _____

TOTAL NILAI KATA : _____

TOTAL NILAI UJIAN : _____

KYU BARU : _____