

NAMA LENGKAP :
 DOJO / RANTING :
 TEMPAT/TANGGAL LAHIR :
 KOTA/KABUPATEN :
 SABUK : HIJAU
 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.	OI ZUKI CHUDAN	KS	K	C	B	BS
14.	OI ZUKI JODAN	KS	K	C	B	BS
15.	SAMBON ZUKI	KS	K	C	B	BS
16.	EMPI UCHI - URAKEN UCHI	KS	K	C	B	BS
17.	REN GERI (MAE GERI CHUDAN - MAE GERI JODAN)	KS	K	C	B	BS
18.	MAWASHI GERI	KS	K	C	B	BS
19.	MAE KEKOMI	KS	K	C	B	BS

NAMA DAN PARAF PENILAI : _____

TOTAL NILAI KIHON : _____

KUMITE (SAMBON KUMITE)						
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

KUMITE (KIHON IPPON KUMITE)						
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

NAMA DAN PARAF PENILAI : _____

TOTAL NILAI KUMITE : _____

KATA						
NO	GERAKAN	NILAI				
		KS	K	C	B	BS
1	HEIAN SANDAN					
	- 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	HEIAN YONDAN					
	- 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 : _____