

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

KIHON						
NO	GERAKAN	NILAI				
		KS	K	C	B	BS
1	GEDAN BARAI	KS	K	C	B	BS
2	UDE UKE	KS	K	C	B	BS
3	AGE UKE	KS	K	C	B	BS
4	SAMBON UKE	KS	K	C	B	BS
5	SHUTO UKE	KS	K	C	B	BS
6	OI ZUKI CHUDAN	KS	K	C	B	BS
7	OI ZUKI JODAN	KS	K	C	B	BS
8	SAMBON ZUKI	KS	K	C	B	BS
9	EMPI UCHI	KS	K	C	B	BS
10	MAE GERI CHUDAN	KS	K	C	B	BS
11	MAE GERI JODAN	KS	K	C	B	BS
12	KEAGE	KS	K	C	B	BS
13	KEKOMI	KS	K	C	B	BS

NAMA DAN PARAF PENILAI :

TOTAL NILAI KIHON :

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

NAMA DAN PARAF PENILAI :

TOTAL NILAI KUMITE :

KATA						
NO	GERAKAN	NILAI				
		KS	K	C	B	BS
1	HEIAN 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	HEIAN NIDAN					
	- 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
3	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

NAMA DAN PARAF PENILAI : _____

TOTAL NILAI KATA : _____

TOTAL NILAI UJIAN : _____

KYU BARU : _____