

KARATE -DO ASCOK SHOTOKAN RENSHINKAI- 松壽館 練心会



PLANILLA DE REGISTRO DE EXÁMEN PARA ASCENSO DE GRADO

Datos del aspirante				EXÁMEN PARA ASCENSO AL GRADO:							
Nombres:				<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center; width: 50%;">KYU:</td> <td style="text-align: center; width: 50%;">DAN:</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">9 8 7 6 5 4 3 2 1</td> <td style="text-align: center;">1 2 3</td> </tr> </table>				KYU:	DAN:	9 8 7 6 5 4 3 2 1	1 2 3
KYU:	DAN:										
9 8 7 6 5 4 3 2 1	1 2 3										
Apellidos:											
Dojo/Club:	Liga:										
Fecha:	Lugar:										
CRITERIOS DE EVALUACIÓN			EJERCICIO	CALIFICACIÓN							
REALISMO - Significado de las técnicas BUNKAI - Comprensión de las técnicas KIME - Timing, ritmo, velocidad, equilibrio, foco RESPIRACIÓN - Apropiaada y correcta CHAKUGAN - Focalización de la atención y concentración DACHI - Correcta posición, tensión adecuada, pies bien apoyados HARA - Tensión del abdomen, centro de gravedad KIHON - Forma correcta del estilo ejecutado			1	0	1	2	3	4	5		
			2	0	1	2	3	4	5		
			3	0	1	2	3	4	5		
			4	0	1	2	3	4	5		
			5	0	1	2	3	4	5		
			6	0	1	2	3	4	5		
			7	0	1	2	3	4	5		
			8	0	1	2	3	4	5		
KATA(S)	Nombre del kata:		9	0	1	2	3	4	5		
	Nombre del kata:		10	0	1	2	3	4	5		
	Nombre del kata:		11	0	1	2	3	4	5		
	Nombre del kata:		12	0	1	2	3	4	5		
	Nombre del kata:		13	0	1	2	3	4	5		
SIGNIFICADO DE LA CALIFICACIÓN	APLICACIONES		14	0	1	2	3	4	5		
5 = Excelente 4 = Bueno 3 = Aceptable 2 = Regular 1 = Deficiente 0 = Insuficiente	FOCO		15	0	1	2	3	4	5		
	KUMITE (*)		16	0	1	2	3	4	5		
	TEORÍA		17	0	1	2	3	4	5		
			18	0	1	2	3	4	5		
			Sumatoria								
		TOTAL									
OBSERVACIONES:			APROBADO	SI		NO					
			Datos del examinador:								
			Firma								
			Nombre								
			Grado								

(*) = Buena forma/Actitud deportiva/Aplicación vigorosa/Zanshin/Distancia/Timing