



Seito Karate Do de Venezuela

PLANILLA PARA EXAMEN DE CINTURON VERDE

NOMBRE: _____ **EDAD:** _____ **DOJO:** _____

GRADO ACTUAL: _____ **MENYO** _____ **PASAPORTE:** _____

FECHA DE EXAMEN: _____ **SENSEI DEL ALUMNO:** _____

DESCRIPCIÓN	LE	L	PA	PI	NCT	DESCRIPCION	LE	L	PA	PI	NCT
UCHI WAZA						KATAS					
SHUTO SOTO UCHI						GEKISAKI NI					
SHUTO UCHI						HEIAN SANDAN					
EMPI MAWASHI UCHI						KIHON DOSA NIDAN					
EMPI AGE UCHI						TECNICAS					
URA ZUKI						SAMBON GERI NI					
UKE WAZA						TENCHIN 1,2,3					
HAITO SHUTO UKE						TENCHIN 4, 5, 6					
TEISHO CHUDAN UKE						T-GERI KIHON					
JYUYI GEDAN UKE						GERI KATA					
GEDAN SHUTO UKE											
						DESARROLLO					
GERI WAZA						BALANCE					
FUMIKOMI GERI						ESPIRITU					
FUMIKIRI GERI						RESPIRACION					
URA MAWASHI GERI						DESPLAZAMIENTO					
USHIRO KAKATO GERI						VISTA					
						FOCO					
POSICIONES						KIME					
ZENKUTZU DACHI						HIKITE					
SHIKO DACHI						MAWATE					
NEKO ASHI DACHI						KUMITE					
SU DACHI						TECNICA BASICA					
						ATAQUE					
VOCABULARIO						DEFENSA					
HISTORIA						DISTANCIA					
SEGURIDAD						KIAI					
CONDICION FISICA						TOKUI KATA					
ESFUERZO											
PRESENTACION											

OBSERVACIONES

RECOMENDACIONES:

APROBACION SI: _____ **NO:** _____

CALIFICACION: _____ **FIRMA ALUMNO** _____ **FIRMA DIRECTOR TECNICO** _____