

| unité de valeur | CRITÈRES DE NOTATION | | | | | | note sur |
|--|--|-------------------------------|--|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|----------|
| UV1 KIHON AVEC CIBLES | puissance et vitesse d'exécution | aisance dans les déplacements | équilibre et stabilité | bonne attitude corporelle | détermination | précision et maîtrise du geste | /20 |
| | | | | | | | |
| UV2 KIHON IPPON KUMITÉ | puissance et détermination attaque et défense | aisance dans les déplacements | équilibre /stabilité attaques et défenses | recherche opportunité | kime (esprit/de décision/ précision) | maitrise et précision des techniques | /20 |
| | | | | | | | |
| UV3 KATA | présentation | concentration | équilibre et stabilité | rythme/ tempo | puissance | regard respiration kiai | /20 |
| | | | | | | | |
| UV4 BUNKAI | connaissance du kata | connaissance des applcations | maitrise techniques | réalisme des applications | | | /20 |
| | | | | | | | |
| UV5 JIYU IPPON KUMITE | puissance et détermination attaque et défense | aisance dans les déplacements | équilibre et stabilité | maitrise et précision des techniques | recherche opportunité | kime (esprit/de décision/ précision) | /20 |
| | | | | | | | |
| UV6 JU KUMITÉ | travail en souplesse avec contrôle | aisance dans les déplacements | équilibre et stabilité | variété des techniques | opportunité | zanshin | /20 |
| | | | | | | | |