

合格基準	イエローベルト 平均評点 3.8以上(140P中【106点以上】)
採点基準	1項目5段階評価
5	テクニックの原理・特性を十分に理解し、体のコントロールに優れ、心技共に申し分ない。
4	テクニックの原理・特性を十分に理解している。
3	テクニックの原理・特性を概ね理解している。(評価ポイントが1つ欠けている)
2	形はできているが、原理・特性の理解に乏しい。(評価ポイントが2つ以上欠けている)
1	全くできていない。
特記	※同じ項目を何度か行う中の一番良いものを評点する。
	※評点が微妙な場合は、良い方の評点を採用する。

コンパティブ(ストライク)		／ 25
評価ポイント	<input type="checkbox"/> スタンスが適切である	
	<input type="checkbox"/> 距離感が適切である(体が流れていない)	
	<input type="checkbox"/> 的を外れていない	
	<input type="checkbox"/> ガードが下がっていない	
	<input type="checkbox"/> レツェップである(打撃連続性がある)	
コンビネーション1		1・2・3・4・5
コンビネーション2		1・2・3・4・5
コンビネーション3		1・2・3・4・5
コンビネーション4		1・2・3・4・5
コンビネーション5		1・2・3・4・5

コンパティブ(インサイドディフェンス)		／ 20
評価ポイント (掌底)	<input type="checkbox"/> パッシブスタンスから始めている	
	<input type="checkbox"/> 相手の中心に向かって真っ直ぐ手を伸ばし、相手の攻撃をリダイレクトしている(はじいていない)	
	<input type="checkbox"/> のけ反っていない(上体を前重心にしている)	
	<input type="checkbox"/> 反対の手のガードが下がっていない	
	<input type="checkbox"/> 手首がロックされていて、手の形が適切である	
	<input type="checkbox"/> カウンターアタックに隙がない	
評価ポイント (前腕)	<input type="checkbox"/> 手首をロックした状態で、手を内側に回転させて、肘から手首までが床に対して垂直である	
	<input type="checkbox"/> ボディディフェンスをとりながら、相手の攻撃をリダイレクトしている	
	<input type="checkbox"/> 下段への攻撃は、膝を落として重心を下げている(アウトサイドディフェンスになっていない)	
	<input type="checkbox"/> カウンターアタックに隙がない	
	<input type="checkbox"/> 反対の手のガードが下がっていない	
ディフェンス	インサイドディフェンス(掌底)	1・2・3・4・5
ディフェンス	インサイドディフェンス(掌底)→カウンターアタック	1・2・3・4・5
ディフェンス	インサイドディフェンス(前腕)	1・2・3・4・5
ディフェンス	インサイドディフェンス(掌底)→カウンターアタック	1・2・3・4・5

コンパティブ(アウトサイド[360°]ディフェンス)		／ 20
評価ポイント (上段)	<input type="checkbox"/> 肘の角度は約90°を保ち、受ける位置が概ね肘から指先のセンターである	
	<input type="checkbox"/> のけ反っていない(上体を前重心にしている)	
	<input type="checkbox"/> 頭が出ていない(腕の中に頭を入れている)	
	<input type="checkbox"/> 反対の手のガードが下がっていない	
	<input type="checkbox"/> 手首がロックされていて、手の形が適切である	
	<input type="checkbox"/> ディフェンス後すぐにカウンターを連打で入れいている	
評価ポイント (下段)	<input type="checkbox"/> 肘の角度は約90°を保ち、受ける位置が概ね肘から指先のセンターである	
	<input type="checkbox"/> のけ反っていない(上体を前重心にしている)	
	<input type="checkbox"/> 腰を引いている(腹部にセーフティなスペースを作っている)	
	<input type="checkbox"/> 反対の手のガードが下がっていない	
	<input type="checkbox"/> 手首がロックされていて、手の形が適切である	
	<input type="checkbox"/> ディフェンス後すぐにカウンターを連打で入れいている	
ディフェンス	アウトサイドディフェンス(上段)	1・2・3・4・5
ディフェンス	アウトサイドディフェンス(上段)→カウンターアタック	1・2・3・4・5
ディフェンス	アウトサイドディフェンス(下段)	1・2・3・4・5
ディフェンス	アウトサイドディフェンス(下段)→カウンターアタック	1・2・3・4・5

グラウンドファイト		／ 20
評価ポイント (ブレイクフォール)	<input type="checkbox"/> 背中を丸めて1点かかる衝撃を分散している(肘や背中から落ちていない)	
	<input type="checkbox"/> 手を使って衝撃を吸収できている	
	<input type="checkbox"/> 頭・首を保護できている	
評価ポイント (バックポジション)	<input type="checkbox"/> 足の位置や、ガードの位置が適切である	
	<input type="checkbox"/> 背中を丸めて、頭をしっかりとあげている	
評価ポイント (ストライク)	<input type="checkbox"/> ストライクの打ち方が適切である	
	<input type="checkbox"/> ストライクの際、ガードが下がらない	
評価ポイント (ムーブメント)	<input type="checkbox"/> ムーブメントがスムーズである(背中を丸めている)	
	<input type="checkbox"/> 適切に左右の足を入れ替えている	
評価ポイント (ゲティングアップ)	<input type="checkbox"/> 相手と間合いを取ってから、適切な方法で立ち上がっている	
	<input type="checkbox"/> 立ち上がるギリギリまでストライクを打てる状態であり、立ち方が安定している	
	<input type="checkbox"/> 最後までガードを上げている	
	<input type="checkbox"/> 立ち上がった後、サーチしながら下がり、しっかり構えている	
評価ポイント (エスケープ)	<input type="checkbox"/> 足をつかまれた際の離脱方法が適切である	
	<input type="checkbox"/> 外側へ回された場合の離脱方法が適切である	
	<input type="checkbox"/> 内側へ回された場合の離脱方法が適切である	
	<input type="checkbox"/> 離脱後、バックポジションをとっている	
グラウンドファイト	ブレイクフォール→バックポジション	1・2・3・4・5
グラウンドファイト	ストライク→ムーブメント	1・2・3・4・5
グラウンドファイト	ゲティングアップ(後方)	1・2・3・4・5
グラウンドファイト	エスケープ	1・2・3・4・5

セルフディフェンス(リストグラブ)		／ 20
評価ポイント (ストレートハンド)	<input type="checkbox"/> 五指を開き、手首をロックしている	
	<input type="checkbox"/> 肘と肘をしっかり寄せている	
	<input type="checkbox"/> 瞬時に相手の間合いに入り込み、離脱できている	
	<input type="checkbox"/> 離脱後、サーチをしながら下がっている	
評価ポイント (クロスハンド)	<input type="checkbox"/> 五指を開き、手首をロックしている	
	<input type="checkbox"/> 肘と脇腹を付けて、瞬時に斜め上に身体ごと回しあげている	
	<input type="checkbox"/> 重心がブレずに、離脱できている	
	<input type="checkbox"/> 離脱後、サーチをしながら下がっている	
評価ポイント (ダブルtoシングル)	<input type="checkbox"/> 自分の拳をしっかり握り、拳を引き上げている	
	<input type="checkbox"/> 相手の間合いに入り込みながら、相手にエルボーを入れるように離脱している(引っ張らない)	
	<input type="checkbox"/> 離脱後、サーチをしながら下がっている	
評価ポイント (ダブルtoダブル)	<input type="checkbox"/> 両肘が脇腹につくようにし、腹部にしっかりと力を入れている	
	<input type="checkbox"/> 腕だけではなく、体ごと引き上げている	
	<input type="checkbox"/> 離脱後、サーチをしながら下がっている	
セルフディフェンス	リストグラブ(ストレートハンド)	1・2・3・4・5
セルフディフェンス	リストグラブ(クロスハンド)	1・2・3・4・5
セルフディフェンス	リストグラブ(ダブルハンド・ダブルtoシングル)	1・2・3・4・5
セルフディフェンス	リストグラブ(ダブルハンド・ダブルtoダブル)	1・2・3・4・5

セルフディフェンス(シャツグラブ)		／ 15
評価ポイント (ウインドミル)	<input type="checkbox"/> パッシブスタンスから始めている	
	<input type="checkbox"/> 相手の拳と、自分の胸の間にスペースを作ってから開始している	
	<input type="checkbox"/> 肘を曲げずに、最後まで回しきっている(腕の力とっていない)	
	<input type="checkbox"/> 離脱後、サーチをしながら下がっている	
評価ポイント (ダブルアームホールド)	<input type="checkbox"/> パッシブスタンスから始めている	
	<input type="checkbox"/> 相手の肘を自分のお腹にしっかりとつけてから、抱え込むようにして落としている	
	<input type="checkbox"/> 相手の体勢を崩したまま、後方に引いている(落とす前から引っ張らない)	
評価ポイント (エルボーリフト)	<input type="checkbox"/> パッシブスタンスから始めている	
	<input type="checkbox"/> フックをかける位置が適切で、しっかりと引き上げている	
	<input type="checkbox"/> 離脱後、相手を押しのけてから、相手との距離をとっている	
セルフディフェンス	シャツグラブ(ウインドミル)	1・2・3・4・5
セルフディフェンス	シャツグラブ(ダブルアームホールド)	1・2・3・4・5
セルフディフェンス	シャツグラブ(エルボーリフト)	1・2・3・4・5

ナイフディフェンス(スレッド・アタック)		／ 20
評価ポイント (スレッド・ スラップ&キック)	<input type="checkbox"/> パッシブスタンスから始めている	
	<input type="checkbox"/> 相手の手首あたりを外側から斜め上に押し上げるようにスラップしている(叩きあげていない)	
	<input type="checkbox"/> スラップと同時に金的にフロントキックを入れている	
	<input type="checkbox"/> 解除後、サーチをしながら瞬時に下がっている	
評価ポイント (アタック・ アイスピックスタブ)	<input type="checkbox"/> パッシブスタンスから始めている	
	<input type="checkbox"/> 相手の間合いに入って、アウトサイドディフェンスをしっかりとれている	
	<input type="checkbox"/> ディフェンス後すぐに連打で打撃を入れている	
	<input type="checkbox"/> 解除後、サーチをしながら瞬時に下がっている	
評価ポイント (アタック・ アンダースタブ)	<input type="checkbox"/> パッシブスタンスから始めている	
	<input type="checkbox"/> アウトサイドディフェンスをしっかりとれている(腰を引いている)	
	<input type="checkbox"/> ディフェンス後すぐに間合いを詰めて、連打で打撃を入れている	
	<input type="checkbox"/> 解除後、サーチをしながら瞬時に下がっている	
評価ポイント (アタック・ キックディフェンス)	<input type="checkbox"/> スタブによって、蹴り方を使い分けできているか	
	<input type="checkbox"/> 相手との間合いが適切であるか(近すぎない)	
	<input type="checkbox"/> 解除後、サーチをしながら瞬時に下がっている	
ナイフスレッド	スラップアンドキック	1・2・3・4・5
ナイフアタック	アイスピックスタブ	1・2・3・4・5
ナイフアタック	アンダースタブ	1・2・3・4・5
ナイフアタック	キックディフェンス	1・2・3・4・5