

## Examen physique avant le passage de grade

Nous faisons un sport de combat, donc il est très important que vos enfants atteignent un minimum de physique en même temps que leur grade, **ces exercices sont donc éliminatoires.**

### Groupe des enfants 7 ans à 13 ans

Exercices	Flexions	Abdominos	Pompages	Présences obligatoires
9 keup Blanc 1 et 2 barrettes jaunes	10	10	10	30 présences minimum
8 keup Ceinture jaune	15	15	15	30 présences minimum
7 keup Jaune 1 et 2 barrette verte	20	20	20	35 présences minimum
6 keup Ceinture verte	25	25	25	35 présences minimum
5 keup Verte 1 et 2 barrette bleue	30	30	30	40 présences minimum
4 keup Ceinture bleue	35	35	35	40 présences minimum
3 keup Bleu 1 et 2 barrette rouge	40	40	40	45 présences minimum
2 keup Ceinture rouge	45	45	45	45 présences minimum
1 keup Rouge barrette noir	50	50	50	45 présences minimum

En théorie pour la période de janvier à juin il y est potentiellement possible d'être présent à 70 entraînements en pratiquant 3x par semaine, pour la période de mi-août à décembre il est potentiellement possible d'être présent à 57 entraînements en pratiquant 3x par semaine

## Examen physique avant le passage de grade

Nous faisons un sport de combat, donc il est très important que vous atteignez un minimum de physique en même temp que vos grades, **ces exercices sont donc éliminatoires.**

### Groupe + de 13 ans et adultes

Exercices	Flexions	Abdominos	Pompages	Présences obligatoire
9 keup Blanc barrettes jaunes	15	15	15	30 présences minimum
8 keup Ceinture jaune	20	20	20	30 présences minimum
7 keup Jaune barrettes verte	25	25	25	35 présences minimum
6 keup Ceinture verte	30	30	30	35 présences minimum
5 keup Verte barrettes bleu	35	35	35	40 présences minimum
4 keup Ceinture bleu	40	40	40	40 présences minimum
3 keup Bleu barrettes rouge	45	45	45	45 présences minimum
2 keup Ceinture rouge	50	50	50	45 présences minimum
1 keup Rouge barrette noir	60	60	60	45 présences minimum

En théorie pour la periode de janvier à juin il y est potentiellement possible d'être présent à 70 entraînements en pratiquant 3x par semaine, pour la période de mi-aôut à décembre il est potentiellement possible d'être présent à 57 entraînements en pratiquant 3x par semaine