



ESERCITO
ASD AVES AQUILA



Atleta: _____

Kata: _____

Prestazione Atletica:

Prestazione Tecnica

Forza	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Velocità	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Equilibrio	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Resistenza	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
VOTO										

Posizione	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tecniche	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Movimento di Transizione	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sincronizzazione	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Respirazione corretta	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Messa a Fuoco (Kime)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Conformità Kihon di Stile	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
VOTO										

Kata: _____

Prestazione Atletica:

Prestazione Tecnica

Forza	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Velocità	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Equilibrio	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Resistenza	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
VOTO										

Posizione	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tecniche	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Movimento di Transizione	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sincronizzazione	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Respirazione corretta	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Messa a Fuoco (Kime)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Conformità Kihon di Stile	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
VOTO										

Kata: _____

Prestazione Atletica:

Prestazione Tecnica

Forza	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Velocità	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Equilibrio	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Resistenza	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
VOTO										

Posizione	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tecniche	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Movimento di Transizione	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sincronizzazione	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Respirazione corretta	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Messa a Fuoco (Kime)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Conformità Kihon di Stile	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
VOTO										

Kata: _____

Prestazione Atletica:

Forza	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Velocità	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Equilibrio	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Resistenza	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
VOTO										

Prestazione Tecnica

Posizione	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tecniche	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Movimento di Transizione	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sincronizzazione	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Respirazione corretta	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Messa a Fuoco (Kime)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Conformità Kihon di Stile	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
VOTO										

Kata: _____

Prestazione Atletica:

Forza	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Velocità	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Equilibrio	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Resistenza	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
VOTO										

Prestazione Tecnica

Posizione	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tecniche	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Movimento di Transizione	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sincronizzazione	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Respirazione corretta	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Messa a Fuoco (Kime)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Conformità Kihon di Stile	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
VOTO										

Kata: _____

Prestazione Atletica:

Forza	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Velocità	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Equilibrio	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Resistenza	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
VOTO										

Prestazione Tecnica

Posizione	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tecniche	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Movimento di Transizione	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sincronizzazione	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Respirazione corretta	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Messa a Fuoco (Kime)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Conformità Kihon di Stile	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
VOTO										