



PASSEPORT CEINTURE NOIRE

NOM DU JUDOKA :





LES GRADES DE JUDO

***"Une ceinture noire est une ceinture blanche
qui n'a jamais abandonné"***

Le grade matérialise la progression morale du pratiquant. En effet, les valeurs du code moral du judo sont prépondérantes. Ce sont elles qui permettront au pratiquant de s'investir justement dans le Judo et donc, d'en acquérir les principes techniques.

Un grade n'est ni la valorisation d'un palmarès ou d'une valeur combat, ni la récompense d'apprentissage d'une somme de technique sans en comprendre l'esprit de leur efficacité car aucune d'entre elles ne peuvent trouver efficacité si elles ne sont pas réalisées avec l'état d'esprit adéquat.

**Considérons donc que le grade valorise la progression
entre qui j'étais et qui suis-je devenu ou qui suis-je en
train de devenir.**





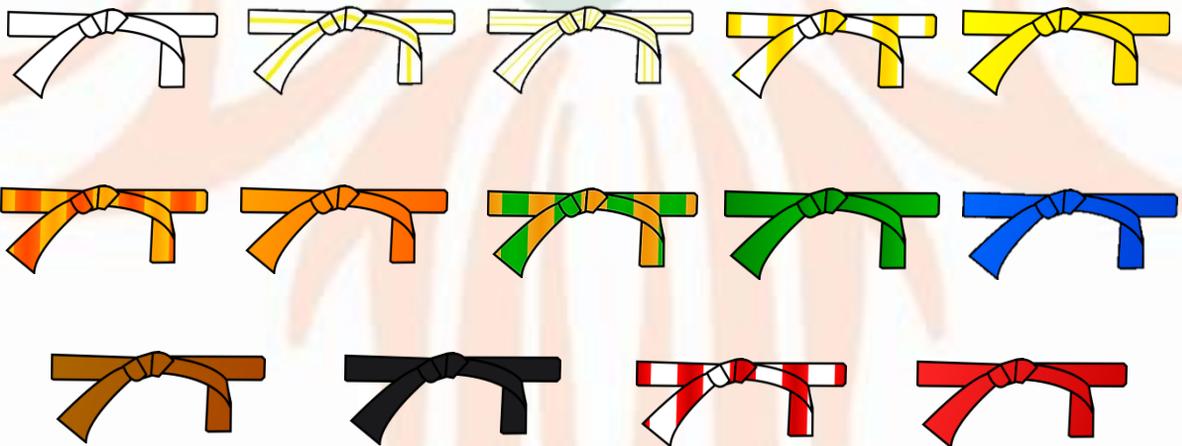
LES GRADES DE JUDO

Les ceintures Blanche à Marron correspondent à des grades nommés kyu : du 6^e kyu représenté par la ceinture Blanche jusqu'au 1^{er} kyu par la ceinture Marron.

Au-dessus des kyu, les niveaux sont nommés dan (degré) :

- Du 1^{er} dan au 5^e dan, la ceinture est Noire.
- Du 6^e au 8^e dan, la ceinture est Rouge et Blanche.
- Du 9^e et 10^e dan, la ceinture est Rouge.

Il existe une ceinture qui n'a été obtenue que par Jigorō Kanō à titre posthume : la Ceinture Blanche large correspondant au 12^e dan.



DEMAIN ON PEUT...



COMMENT

Continuer à progresser dans les **grades** : 2^{ème}, 3^{ème}, 4^{ème}, 5^{ème} dan, puis **haut-grades**



- En participant à des entraînement de club, à des plateformes techniques kata, jujitsu, à des stages d'étés...

Devenir **enseignant** :

- Assistant club

- Professeur diplômé (BE, CQP, DE, DES)

Ou **membre de l'encadrement technique**



- En assistant le professeur dans son club
- En suivant les stages de l'École Française de Judo Jujitsu et ceux des Instituts régionaux de formation
- En suivant des formations spécifiques

Faire de la **compétition** à tous les niveaux (régional, national, international)



- En continuant à s'entraîner dans son club, en participant à des entraînements de masse...
- En intégrant les structures (sections sportives, Centres Régionaux d'Entraînement et de formation, Pôles espoirs, Pôles France, INSEP)

Devenir **commissaire sportif / arbitre** départemental, régional, interrégional, national, continental, international



- En suivant la formation de commissaire sportif, d'arbitre et en arbitrant dans le club
- En suivant les stages d'arbitrage

Œuvrer au sein des structures Judo : membre de commission ou **élu**, bénévole, secrétaire, trésorier, **président** de club, de département, de région, au niveau national



- En aidant les élus du club, du département
- En devenant membre de commission départementale
- En suivant la formation des dirigeants

Formes techniques : les SUTEMI, MAKIKOMI et attaques avec 1 ou 2 genoux au sol sont autorisés. Ils seront valorisés si la projection est contrôlée.

KAMI BAZANI est interdit sera immédiatement sanctionné par HANSOKUMAKE.

La saisie d'une jambe est possible en cas de défense sur atémis. De même, l'attaque en saisissant une jambe de Uke est possible si l'autre main de Tori est posée sur le judogi de Uke.

c) Partie 3 : les immobilisations (NE WAZA avec seulement les OSAE WAZA) Seuls les OSAE KOMI sur le dos et le ventre sont comptabilisés selon le règlement F.F.I.J.

Un OSAE KOMI peut être déclenché lorsque les épaules du combattant adversaire sont contrôlées sous la forme de JUJI GATAME mais sans volonté de TORI de tendre le bras de UKE.

Toutes formes d'OSAE-KOMI à partir du SANKAKU-JIME sont interdites.

Les clés sur toutes les articulations et les étranglements sont interdits (toute tentative de soumission sera sanctionnée d'un HANSOKUMAKE).

d) Intervention de l'arbitre

L'arbitre doit intervenir pour arrêter toute action qu'il estime dangereuse (possibilité d'arrêter le combat).

NE-WAZA

17 - TENUE DES COMBATTANTS

Ils porteront un judogi blanc propre et conforme aux normes précisées dans le code sportif de la F.F.J.D.A.

Le 1^{er} appelé portera une ceinture rouge, le 2^{ème} portera une ceinture bleue.

18 - CATÉGORIES DE POIDS

Benjamins

Féminines : -32kg ; -36kg ; -40kg ; -44kg ; -48kg ; -52kg ; -57kg ; -63kg ; +63kg

Masculines : -30kg ; -34kg ; -38kg ; -42kg ; -46kg ; -50kg ; -55kg ; -60kg ; -66kg ; +66kg

Minimes

Féminines : -36kg ; -40kg ; -44kg ; -48kg ; -52kg ; -57kg ; -63kg ; -70kg ; +70kg

Masculines : -34kg ; -38kg ; -42kg ; -46kg ; -50kg ; -55kg ; -60kg ; -66kg ; -73kg ; +73kg

Les organisateurs pourront constituer des groupes de poids sans tenir compte des catégories ci-dessus quand les conditions l'imposeront. Dans ce cas, il conviendra de respecter, dans la mesure du possible, un écart de poids maximum de 10% pour constituer les groupes.

19 - ARBITRAGE

Benjamin/Minimes :

Toutes les clés, étranglements et compressions sont interdits.

Cf règlement arbitrage

L'attribution des points pour les OSAE-WAZA, renversements, passage de garde et amenées au sol sont les mêmes que le règlement officiel FFJDA juniors seniors.

Le vainqueur du combat est celui qui a marqué le plus de point à l'issue du temps réglementaire ou celui qui arrive le premier à 15 points.

20 - TEMPS DU COMBAT

Benjamin(e)s : 2 minutes

Temps de récupération entre 2 combats : 4 minutes

Minimes : Féminines et masculins : 2 minutes

9 - PARTICIPATION

Les candidats peuvent s'inscrire dans un ou 2 katas pour les phases de sélections régionales.

En revanche pour la phase nationale, l'inscription ne se fera que dans 1 seul kata (nécessité de choisir pour les couples sélectionnés dans plusieurs katas).

Pas de droit d'inscription, pas de frais de déplacement, les candidats peuvent être licenciés dans 2 clubs distincts.

10 - REGLES DE COMPETITION

Le règlement de compétition est celui de la FIJ : seules les formes de kata définies par le règlement de la FIJ sont retenues. Les compétitions se déroulent sur des surfaces de 8 x 8 m. Des bandes adhésives de couleurs matérialisent le centre des tatamis et les positions à 6 m.

11 - JURY

Chaque kata est évalué par 3 juges minimum. Les juges doivent avoir suivi une formation sur le kata sportif et les règles FIJ.

12 - NOTATION

Notation et critères de jugement identiques à ceux utilisés pour les compétitions de kata sportif (Notation FIJ).

RÈGLEMENT DES COMPÉTITIONS DE LOISIR CIRCUIT NATIONAL KATA

SAISON SPORTIVE 2019/2020 (DU 01.09.2019 AU 31.08.2020)

1 - DEFINITION

Le circuit est composé de 5 tournois permettant de répondre aux aspirations de pratiquants souhaitant se perfectionner ou de s'orienter vers la pratique sportive des katas

- Tournoi de l'Est (Ludres près de Nancy)
- Tournoi de l'Ouest (Rennes)
- Open du Sud (Prades le Lez vers Montpellier)
- Tournoi du Centre (Meximieux près de Lyon)
- Tournoi Européen du Nord (Lambertart près de Lille)

2 - SEXE

Féminin, Masculin et Mixte

3 - NATIONALITÉ

Française et Étrangère

4 - LICENCES – PASSEPORT – CERTIFICAT MÉDICAL

- 2 années de licences FFJDA dont celle de la saison en cours.
- Passeport National ou carte d'identité pour les judokas étrangers licenciés dans une fédération affiliée à la FIJ.
- Certificat médical obligatoire mentionnant l'absence de contre-indication à la pratique du judo en compétition datant de moins d'un an au jour de la compétition.

Se référer au règlement intérieur de la FFJDA annexe 7 – règlement médical article 8.

5 – EPREUVES ET CATEGORIES D'AGES

Kata Jeunes : Minimes (13-14 ans) ceinture orange minimum :

- Nage no kata 3 séries.

Kata Animation : A partir de cadet (15 ans et plus) ceinture verte minimum :

- Nage no kata, 3 premières séries
- Kodokan goshin jitsu (12 premières techniques)
- Katame no kata (1ère série)
- Ju no kata (1ère série)

Kata Elite : A partir de 18 ans (né en 2001 et avant)

- Nage no kata complet
- Kodokan Goshin Jitsu complet
- Katame no kata complet
- Kime no kata complet
- Ju no kata complet
- Koshiki no kata complet

6 - RÉGLEMENTATION SPORTIVE

Les couples quels que soient les katas pratiqués peuvent être masculins, féminins, mixtes et constitués de partenaires de clubs différents.

Les couples engagés dans l'épreuve kata ELITE peuvent choisir 2 Kata au maximum.

7 - FORMULES ET CLASSEMENTS

Les formules de compétition et les classements sont conformes à ce qui est prévu pour le tournoi de France (voir paragraphe 5 « coupe kata sélective pour le tournoi de France »).

Classement Nage no kata :

- 13-14 ans (Minimes)
- Animation 15-18 ans
- Animation 19-23 ans
- Animation classement général
- Elite

Classement katame no kata et ju no kata

- Animation 15-23 ans
- Animation classement général
- Elite

Classement pour les autres katas :

- Elite

8 - SURFACE DE COMPÉTITION

8m X 8m avec repère aux 6m et au centre.

9 - JUGEMENT

3 juges minimum par Tapis.

10 - LISTE RANKING

Plusieurs classements nationaux (ranking list) sont établis et mis à jour à l'issue de chaque tournoi :

Nage no kata : minimes/ anim 15-18 ans/ anim 19-23 ans/ Elite

Katame no kata : anim 15-23 ans / anim +23 ans/ Elite

Autres katas : Elite

Pour chaque classement, les 6 premiers couples à l'issue des 4 premiers tournois sont sélectionnés pour le tournoi de France sous réserve de participation à 2 tournois (les couples qui n'auront fait qu'un seul tournoi seront exclus).

CLASSEMENT	TOURNOI
1 ^{er}	100
2 ^{ème}	70
3 ^{ème}	50
4 ^{ème}	35
5 ^{ème}	25
6 ^{ème}	20
PARTICIPATION	5

ACTIVITÉS ENCADRÉES 4/5 ANS ET 6/7 ANS

1 - ANIMATION 4/5 ANS

Contenus pédagogiques

Un parcours de jeux éducatifs à base d'exercices d'adresse visant l'éveil moteur. Référence : le document fédéral, l'éveil judo.

Cette animation doit réunir au moins 2 clubs. Son contenu basé sur des jeux éducatifs, a pour but de favoriser l'éveil moteur des enfants.

Durée maximum pour un participant : 45 minutes

Récompenser la participation : diplômes, écussons, goûter

2 - ANIMATION POUR LES PRÉ-POUSSINS 6/7 ANS

Contenus et recommandations pédagogiques

Les animations peuvent s'effectuer sous forme de parcours techniques et d'exercices ludiques :

- Les chutes ; les roulades ; les déplacements ; jeux d'équilibre ; Tai sabaki ; mobilité au sol ; etc.

Les animations peuvent s'effectuer sous forme de randoris :

- Des randoris éducatifs surveillés (sous forme de poule, mixité interdite) : préciser les consignes techniques pour l'attitude et la saisie.

- L'arbitre devra intervenir de façon préventive, comme un éducateur, afin de sécuriser le randori.
- Il est possible d'aménager la formule du Tora No Ko Tai Kaï pour cette catégorie d'âge (simplifier la formule et l'évaluation).
- Il est essentiel de relativiser le résultat et de valoriser la participation : diplômes, écussons, goûter, récompenses pour chacun.
- Cette animation doit réunir au moins 3 clubs.
- Durée maxi pour un participant : 1h30.

3 - RECOMMANDATIONS ACTIVITÉS ENCADRÉES 4/5 ANS et 6/7 ANS

Le club organisateur fait une demande auprès du comité.

Il s'engage à respecter les règles et les recommandations fédérales pour cette catégorie d'âge.

Compte rendu vers l'OTD :

Compte rendu succinct (fiche type): nom des clubs, effectifs, signature du président qui atteste que tous les enfants sont licenciés.

PRÉAMBULE INTRODUCTION GÉNÉRALE ET PHILOSOPHIE DE LA RÉGLEMENTATION DES GRADES

La réglementation des grades (comme la réglementation sportive) fonctionnera selon le calendrier des années sportives c'est-à-dire selon le rythme des calendriers scolaires.

PRÉALABLE

Les différents grades de Judo, Jujitsu et disciplines associées forment un ensemble dans la progression des connaissances en Judo, Jujitsu et disciplines associées.

Les valeurs morales, la maîtrise technique et la participation aux épreuves sportives sont l'aboutissement normal de l'enseignement et de l'exemple dispensé, de l'étude technique et de l'entraînement (shin-ghi-tai).

Nul ne peut participer à la délivrance des grades par l'intermédiaire de quelque organisme que ce soit autre que la Commission Spécialisée des Dan et Grades Équivalents et se prévaloir ou avoir accepté un grade qui n'aurait pas été délivré par la Commission Spécialisée des Dan et Grades Équivalents.

L'usage irrégulier d'un titre protégé (les dan) est constitutif d'une usurpation de titre susceptible de faire l'objet de poursuites sur la base des dispositions du code pénal.

PRINCIPES D'ATTRIBUTION DES GRADES

Le grade de Judo-jujitsu et disciplines associées symbolise les valeurs de l'esprit et du corps : shin-ghi-tai (esprit, technique, efficacité).

La partie sportive « TAÏ » est une condition absolument indispensable en particulier du premier au quatrième dan inclus – mais qui ne se suffit pas à elle-même : d'autres valeurs essentielles doivent toujours entrer en ligne de compte.

Le sport, on l'oublie trop souvent, est un jeu c'est-à-dire une source de joie et d'émulation, une forme d'éducation c'est-à-dire un apport et un enrichissement, enfin une ascèse c'est-à-dire une ligne de conduite : être libre, c'est respecter la discipline que l'on s'est fixée. Par conséquent et plus encore que pour toute autre manifestation de Judo-Jujitsu et disciplines associées, un examen de passage de grade doit se signaler, chez tous les participants, par la volonté jamais démentie d'avoir une tenue exemplaire, à tous les points de vue, à tous les instants.

Si cette préoccupation constante de se comporter de façon irréprochable venait, si peu que ce soit, à faire défaut, cela prouverait que le judoka n'est pas digne de se présenter ; s'il est examinateur, qu'il n'est pas digne de faire subir l'examen ; s'il est enseignant, qu'il n'est pas digne d'enseigner ;

s'il est dirigeant, qu'il n'est pas digne de ses responsabilités administratives.

Le respect de ce que l'on fait et de ce que l'on est, sont les conditions premières et la première garantie de la valeur de nos actes.

Des délais de présentation sont imposés entre les passages de grades successifs.

Les candidats – et leurs enseignants – doivent se rappeler que ces délais correspondent non pas à du temps mort, inemployé, mais au temps minimum de maturation indispensable qui doit être effectivement consacré à l'entraînement et permettre ainsi de progresser dans l'étude du Judo-jujitsu disciplines associées ; un an de pratique c'est au moins une centaine de séances intenses sur le tapis ; pour cette raison, un âge et un temps minimums sont fixés pour l'accession aux différents grades.

La Commission Spécialisée des Dan et Grades Équivalents devra constamment se préoccuper d'aménager, préciser, compléter, améliorer en fonction des expériences et suivant les nécessités le présent règlement.

Jigoro KANO, fondateur du Judo-jujitsu, avait défini les principes du Judo-jujitsu par deux maximes :

- Seiryoku-Zenyo (utilisation optimum de l'énergie)
- Jita Kyoei (entraide et prospérité mutuelle)

Dans cet esprit, la Commission Spécialisée des Dan et Grades Équivalents a pensé qu'il était logique de tenir compte de tous ces critères dans l'élaboration des programmes d'examens.

A ce titre, la CSDGE se réserve le droit de délivrer un dan ou un grade équivalent à titre dérogatoire.

Cette disposition revêt un caractère particulier. Toute demande doit être parrainée par au moins cinq membres de la CSDGE et votée en plénière par les trois quarts des membres présents. Le vote se fera à bulletin secret.

FONCTIONNEMENT ET PRINCIPES GÉNÉRAUX DE LA CSDGE

La CSDGE suit un principe fondamental en matière de délivrance des grades qui obéit à la maxime

« ENTRAIDE ET PROSPÉRITÉ MUTUELLE »,

principe selon lequel tout grade doit donner lieu à une contrepartie qui peut être de nature différente selon les grades (examen, contribution...).

Ce principe s'applique quel que soit le grade (1er dan et plus) et quelle qu'en soit la nature (grade aménagé, grade délivré à titre exceptionnel...)

COMMISSION SPÉCIALISÉE DES DAN ET GRADES ÉQUIVALENTS DE LA FFJDA STRUCTURE ET MODE DE FONCTIONNEMENT

1 - TEXTES OFFICIELS

Article L. 212-5 du code du sport : Dans les disciplines sportives relevant des arts martiaux, nul ne peut se prévaloir d'un dan ou d'un grade équivalent sanctionnant les qualités sportives et les connaissances techniques et, le cas échéant, les performances en compétition s'il n'a pas été délivré par la commission spécialisée des dans et grades équivalents de la fédération délégataire ou, à défaut, de la fédération agréée consacrée exclusivement aux arts martiaux.

Un arrêté du ministre chargé des sports, fixe la liste des Fédérations mentionnées au premier alinéa.

Article L. 212-6 du code du sport : Les commissions spécialisées des dans et grades équivalents, dont la composition est fixée par arrêté du ministre chargé des sports après consultation des fédérations concernées, soumettent les conditions de délivrance de ces dans et grades au ministre chargé des sports qui les approuve par arrêté.

Arrêté du 22 Septembre 2003 : portant approbation des conditions de délivrance des dan et grades équivalents adoptées par la Commission Spécialisée des Dan et Grades Équivalents de la Fédération Française de Judo et disciplines associées. (Parutions : Journal officiel no 232 du 7 octobre 2003).

Arrêté du 6 Mars 2014 : modifiant l'arrêté du 3 août 2005 portant nomination à la Commission Spécialisée des Dan et Grades Équivalents de la Fédération Française de Judo, Jujitsu, Kendo et Disciplines Associées. (Parution : Journal officiel du 1er avril 2014 – JORF no 0077 – Page 6275 Texte n°96).

Arrêté du 05 Août 2016 : fixant la liste des fédérations sportives disposant d'une Commission Spécialisée des Dan et Grades Équivalents. Entrée en vigueur au 01 Avril 2017.

2- FONCTIONNEMENT DE LA CSDGE DE LA FFJDA

1) Définition

La Commission Spécialisée des Dan et Grades Équivalents de la FFJDA est une commission essentiellement technique, composée d'experts haut gradés.

Le Président de la CSDGE de la FFJDA est désigné par le Président de la Fédération. Pour le fonctionnement de la CSDGE, un membre est élu secrétaire général de la CSDGE, sur proposition du Président.

La Commission Spécialisée des Dan et Grades Équivalents de la FFJDA contribue à maintenir l'unité des grades du Judo, Jujitsu, Kendo et disciplines associées.

2) Rôle de la commission

Elle doit :

- préserver la valeur pleine et entière du ou des grades dans leur progression, leur hiérarchie, leur harmonie, car à partir d'une bonne et juste notion de grade se situent toutes les qualifications, responsabilités et représentations du Judo, Jujitsu, Kendo et des disciplines associées,
- susciter une adaptation continue de la réglementation des grades en préservant les notions fondamentales et traditionnelles du grade (shin-ghi-tai),
- étudier tous les cas particuliers qui pourraient lui être soumis,
- soumettre à l'approbation du ministre chargé des sports les conditions de délivrance des grades et dan.

3) Composition de la commission

Conformément à l'arrêté du 05 Août 2016, dont l'entrée en vigueur se fera le 01 avril 2017, la composition de la Commission Spécialisée des Dan et Grades Équivalents de la FFJDA est ainsi déterminée :

- deux tiers de membres représentant la fédération parmi lesquels un président désigné par la fédération et le directeur technique national ;
- un tiers de membres représentant les fédérations multisports, affinitaires, scolaires et universitaires concernées, proportionnellement au nombre de leurs licenciés respectifs.

Cette répartition proportionnelle se fait au plus fort reste. A cette fin, les fédérations mentionnées à l'article A. 212-175-15 du présent arrêté établissent un tableau récapitulatif du nombre de pratiquants licenciés de la ou des disciplines concernées pour chaque fédération multisports, affinitaires, scolaire et universitaire concernée.

En vertu de l'arrêté ci-dessus nommé, les membres des commissions spécialisées des dans et grades équivalents doivent être titulaires d'un 6e dan ou d'un grade équivalent. A défaut, des membres titulaires d'un 5e dan ou d'un 4e dan ou d'un grade équivalent peuvent être désignés.

La durée du mandat des membres des commissions spécialisées des dans et grades équivalents est identique à celle du mandat des instances dirigeantes des fédérations mentionnées à l'article A. 212-175-15 dudit arrêté.

4) Règlement particulier de la CSDGE de la FFJDA

1. Fonctionnement de la commission

- la commission se réunit au moins trois fois par an,
- l'ordre du jour est fixé par le président de la CSDGE sur proposition de la commission administrative de la CSDGE de la FFJDA
- les questions diverses seront à adresser en CSDGE dans un délai d'au moins 15 jours précédant la réunion plénière



- la présence des deux tiers des membres de la commission est exigée pour statuer quant aux modifications réglementaires et quant aux demandes de grade à titre exceptionnel et dérogoire.

Ces décisions se prennent aux trois quarts à la majorité absolue des membres présents et aucune procuration n'est acceptée.

- la convocation, l'ordre du jour et les documents nécessaires à la réunion sont adressés quinze jours avant la date de la réunion à tous les membres de la commission.

Lorsqu'une décision relevant de la compétence de la commission plénière de la CSDGE doit être prise alors qu'elle ne peut être réunie, il est possible de consulter les membres de la Commission Plénière de la CSDGE par voie postale ou par voie électronique. Les décisions prises par consultation écrite (postale ou électronique) ont la même valeur que celles prises lors d'une réunion de la Commission Plénière de la CSDGE.

2. Durée du mandat des membres

La durée du mandat des membres de la commission est liée à l'olympiade sportive.

3- STRUCTURES MISES EN PLACE

A/ Sur le plan national :

Afin d'exercer les missions qui lui sont confiées, la CSDGE instaure les sous-commissions suivantes : la commission administrative, le comité des hauts grades, la commission en charge de l'étude de la réglementation et toute commission ad hoc nécessaire à son fonctionnement.

La composition des différentes sous-commissions est déterminée en commission plénière de la CSDGE en début d'olympiade.

Le secrétaire général de la CSDGE assurera la présidence de l'ensemble des sous-commissions.

1) La commission administrative

C'est l'organe administratif de la CSDGE de la FFJDA.

Composition :

- le secrétaire général de la CSDGE,
- 3 membres désignés par la CSDGE de la FFJDA dont au moins un choisi parmi les représentants des Fédérations multisports, affinitaires, scolaires et universitaires agréées,
- le DTN de la FFJDA,
- le chargé de mission auprès de la CSDGE de la FFJDA, désigné par le DTN.

Attributions :

- étude et validation des demandes de grade à titre exceptionnel du 1^{er} au 4^{ème} dan inclus
- traitement des affaires courantes, du courrier,
- suivi des homologations et des passages de grades,
- archivage des résultats d'examen,
- préparation des réunions et des procès-verbaux.

2) La sous-commission en charge de la réglementation des grades

C'est l'organe réglementaire de la CSDGE de la FFJDA.

Composition :

- le secrétaire général,
- au moins 8 membres, dont au minimum un choisi parmi les représentants des Fédérations multisports, affinitaires, scolaires et universitaires agréées.
- le DTN de la FFJDA,
- le chargé de mission auprès de la CSDGE de la FFJDA, désigné par le DTN.

Attributions :

- étude, proposition en commission plénière des modifications

réglementaires et statutaires des grades.

- modification des contenus techniques d'examen
- évolutions réglementaires.

3) Le Comité des Hauts Grades

Dans le respect des principes fondamentaux du Judo et en tenant compte de la hiérarchie mondiale, cet organe veille et participe à l'évolution de la hiérarchie du Judo Français.

Composition et fonctionnement : on distingue une commission technique en charge de l'étude approfondie de chaque dossier de promotion éventuelle et le « collège des sages » dont le rôle est consultatif.

1. la commission technique des hauts grades : en charge de l'étude en détails des dossiers de promotion éventuelle ; elle est composée :

- du secrétaire général de la CSDGE,
- d'au moins 8 membres haut gradés dont au moins un choisi parmi les représentants des Fédérations multisports, affinitaires, scolaires et universitaires agréées,
- du DTN de la FFJDA,
- du chargé de mission de la DTN auprès de la CSDGE.

Attributions :

- étude et proposition d'une liste de personnes promouvables pour l'accès au 7^{ème} dan et plus,
- étude et proposition pour la CSDGE des demandes de grade à titre exceptionnel pour l'accès au 5^{ème} et au 6^{ème} dan
- (première et seconde voies)
- les demandes spécifiques d'accès au grade notamment pour les judokas hors classe A, B, C.

2. le collège des sages (sont membres de droit les 9^{èmes} dan et plus) : il a une mission de conseil avant la présentation de la proposition faite en commission plénière de la CSDGE.

4) Autres sous-commissions et groupes de travail

a) Sous-commission Kendo et Disciplines Rattachées

Elle est chargée de proposer à la CSDGE la réglementation des grades Kendo et disciplines associées et d'organiser les examens spécifiques à ces disciplines. Elle soumet pour approbation à la CSDGE la liste des haut gradés dans ses disciplines (4^{ème} dan et plus).

b) Les groupes de travail ponctuel et sous-commissions ad hoc

Mis en place occasionnellement par la CSDGE de la FFJDA pour assurer des tâches d'expertise, de conseil ou d'organisation, leurs modalités et la fréquence de leur réunion.

B/ Sur le plan régional : fonctionnement des CORG

Pour assurer la relation administrative avec la CSDGE de la FFJDA, la mise en place et le suivi des organisations techniques et sportives régionales concernant les grades, chaque ligue doit mettre en place un CORG composé :

- du président de ligue (Président et responsable du CORG),
- d'un conseiller technique sportif (responsable technique des examens et du suivi de formation des juges),
- d'un secrétaire du CORG, qui pourra être secondé par un ou plusieurs secrétaire(s) de CORG adjoint(s) chargés du suivi administratif, désigné(s) par la CSDGE de la FFJDA, proposé(s) par le président de ligue,
- du vice-président Culture Judo.
- de un ou deux hauts gradés (6^{ème} dan et plus)

Le président du CORG peut inviter toute personne susceptible d'aider au fonctionnement du CORG.

Il désigne notamment, sur proposition du président du comité, un délégué départemental du CORG chargé de suppléer le secrétaire.

CONDITIONS GÉNÉRALES DE PRÉSENTATION AUX EXAMENS DE GRADE ET MODALITÉS D'INSCRIPTION

Le candidat peut circuler librement sur le territoire pour se présenter aux épreuves (shiai, kata, UV techniques), sous réserve de respecter les conditions générales de présentation et d'inscription.

Les judokas participant aux shiai, aux kata et aux UV (candidats et partenaires), devront porter un judogi blanc.

1. DOCUMENTS ADMINISTRATIFS

La licence et le certificat médical (pour Tori et Uke) :

A/ La licence

a.1 - Conditions générales de présentation pour les licenciés à la FFJDA :

- les candidats doivent être présentés par l'enseignant de la FFJDA déclaré sur le contrat club dans lequel ils sont licenciés au cours de la saison ;
- pour qu'un club puisse présenter des candidats, il doit être en conformité avec les statuts et règlements de la FFJDA et de la CSDGE ;
- pour le 1^{er} dan, pouvoir justifier d'au moins trois licences à la FFJDA ou à une fédération affiliée à la Fédération Internationale de Judo à la date de la première épreuve de l'examen ;
- pour tous les dan, les conditions figurent dans le tableau récapitulatif, les candidats doivent être licenciés à la FFJDA.

a.2 - Conditions générales de présentation pour les non-licenciés à la FFJDA :

Sont concernés : les candidats adhérents à des fédérations multisports, affinitaires, scolaires et universitaires agréées reconnues par le CNOSF.

Les candidats doivent :

- être inscrits par un club affilié à l'une de ces fédérations et présentés par un enseignant habilité,
- soit posséder un passeport FFJDA validé par trois timbres de licence FFJDA ou trois timbres de licence de la fédération concernée (3 saisons différentes).

Si le candidat est licencié à la FFJDA pour l'année en cours, il bénéficie des conditions définies par l'Assemblée Générale de la FFJDA pour les différents tests d'accès aux grades. Ses résultats seront consignés sur le passeport FFJDA.

S'il ne possède pas le passeport FFJDA, il devra présenter le carnet de grades réservé aux non-licenciés à la FFJDA (délivré par les Ligues régionales) et s'acquitter d'un droit de présentation.

- posséder une attestation d'assurance en cours de validité,
- attester de trois années de pratique minimum,
- fournir les justificatifs d'assurance de la structure d'enseignement et du postulant.
- la date officielle du grade fixée par la CSDGE de la FFJDA est celle inscrite sur le carnet de grade.

Nota

Le prix du carnet de grades et le montant du droit de présentation sont fixés chaque année par l'Assemblée Générale de la FFJDA.

B/ Le certificat médical

- Pour participer aux épreuves de passages de grades (UV1, UV2), le candidat n'a pas obligation de présenter un certificat attestant de la non contre-indication à la pratique en compétition du judo jujitsu. Cependant, le certificat de non contre-indication à la pratique en compétition est obligatoire pour l'UV3.

2. HOMOLOGATION (AUTHENTIFICATION DES GRADES)

A/ Homologation

Les résultats aux différentes épreuves enregistrés par les CORG doivent figurer sur le passeport FFJDA, le carnet de grades ou tout autre document officiel émanant de la FFJDA.

Les grades sont authentifiés par le diplôme officiel remis par la CSDGE qui est garante du grade ainsi que de sa date d'obtention.

Pour pouvoir se présenter au dan supérieur, il faut que le précédent ait été authentifié par la CSDGE.

Tout dan obtenu à titre exceptionnel ne peut permettre l'accès au grade supérieur, excepté dans les conditions fixées à la partie intitulée : « Demandes de grade à titre exceptionnel ».

B/Passeport du Judo, Jujitsu français ou carnet de grades

- pour être homologués ou authentifiés, les résultats enregistrés par les CORG doivent figurer sur le passeport FFJDA le carnet de grades ou tout autre document de la FFJDA,
- pour le 1^{er} dan, le passeport ou le carnet de grades doivent être validés par trois timbres de licences dont un de la saison en cours, ou par une attestation de 3 ans de pratique pour les non-licenciés FFJDA ; pour les autres dan le passeport ou le carnet de grades (où figure le grade de ceinture noire) ainsi que, la licence-assurance FFJDA de la saison en cours, ou une licence-assurance des fédérations multisports, affinitaires, scolaires, universitaires agréées de la saison en cours, ou une attestation d'assurance pour les non-licenciés, suffisent,
- le certificat médical doit être conforme à la réglementation en vigueur,
- le passeport ou le carnet de grades sont délivrés par la Ligue dont ressort le pratiquant. Ils doivent être dûment remplis et signés,
- une tolérance de validité du passeport est accordée jusqu'au 31 août de la saison en cours.

C/ Authentification des résultats

Shiai

Les résultats obtenus en shiai doivent être indiqués en toutes lettres.

Sont comptabilisés pour l'obtention du grade les points marqués lors :

- des shiai,
 - des animations sportives reconnues officiellement,
 - des compétitions officielles telles qu'elles figurent dans la réglementation sportive,
 - des compétitions appliquant la relation grade-championnat
- Rappel du barème
- shiai : se reporter aux règlements spécifiques
 - relation grade-championnat : se reporter aux règlements spécifiques.

UV techniques

Toute participation au test doit être mentionnée. Seules les UV obtenues doivent figurer sur le passeport ou carnet de grades : date, lieu, n° UV et signature CORG de validation.

Authentification des résultats

Après avoir satisfait à toutes les épreuves, les résultats du candidat seront portés sur le passeport ou le carnet de grades.



b. Le candidat démontre, en respectant les consignes d'action données par le coordonnateur de l'épreuve, sur une durée maximale de 10 minutes, ses acquis techniques dans les exercices d'uchi-komi, de nage-komi, de kakari-geiko et/ou de yaku-soku-geiko.
Cette UV n'est pas fractionnable. Le résultat est donné sur l'appréciation de l'ensemble des 2 épreuves

UV 3 EFFICACITE

Le candidat devra justifier de la possession de 20 points acquis :

- en shiai,
- en relation grade-championnat judo jujitsu.

La liste des organisations bénéficiant de la relation grade-championnat figure dans la réglementation à cet effet (partie relation grade championnat)
Les candidats né(e)s en 1980 et avant, sont dispensés de l'UV 3.

UV 4 ENGAGEMENT PERSONNEL DANS LE DEVELOPPEMENT DU JUDO-JUJITSU

Le candidat devra justifier de son implication personnelle dans le développement du judo-jujitsu à l'aide d'une attestation délivrée par le CORG et attestant d'au moins un titre ou une fonction depuis son dernier grade parmi :

Enseignant en exercice, commissaire sportif départemental, arbitre départemental, juge, élu au sein d'un club, bénévole au sein d'un OTD.

Dans le cas où le candidat ne peut répondre à cette exigence, il devra participer à l'encadrement d'une animation ou d'une compétition, se déroulant sur quatre demi-journées, organisées par un OTD dont il dépend.

EXAMENS NATIONAUX ACCÈS AU 5^{ème} ET AU 6^{ème} DAN

1. EXAMEN DU 5^{ème} DAN - GODAN

A. CONDITIONS DE PRÉSENTATION

Les conditions de présentation doivent être remplies dans l'année civile en cours de l'examen.

La validation d'au moins deux dan en dominante compétition est nécessaire pour postuler au 5^{ème} dan (règle qui ne concerne pas les candidats ayant terminé leur test de 2^{ème}, 3^{ème} ou 4^{ème} dan au 1^{er} septembre 2010).

B. CRITÈRES DE PRÉSENTATION

Tous les candidats devront justifier d'un titre ou fonction, depuis le dernier grade dans les domaines de l'environnement spécifique technique de l'activité judo jujitsu suivants :

- être membre de commission technique départementale,
- être juge régional,
- être label enseignants niveau régional minimum ou attestations de participation aux stages de formation continue des enseignants,
- être membre de l'équipe technique régionale,
- être ou avoir été arbitre ou commissaire sportif régional minimum,
- justifier d'une fonction élective d'un OTD

Toutefois, les postulants ne remplissant pas les critères ci-dessus ont la possibilité de demander une équivalence attribuée par la CSDGE sur présentation d'un dossier.

L'âge plancher pour se présenter est de 29 ans et le délai dans le grade de 4^{ème} dan est de 5 ans minimum.

C. L'ÉPREUVE

Prestation personnelle de 25 minutes articulée en trois parties.

Les candidats devront débiter l'épreuve par le ju-no-kata.

Les candidats devront démontrer leur connaissance des différentes formes d'expression du judo, jujitsu.

JU-NO-KATA

Le candidat démontrera le ju-no-kata dans le rôle de tori.

JUDO DEBOUT ET SOL (nage-waza/ne-waza)

Le candidat présentera en travail debout et sol, tout ou partie de son système d'attaque et tout ou partie de son système de défense.

La démonstration devra être organisée selon un plan clair et précis et fera apparaître les principes généraux qui organisent l'ensemble de la démonstration et au choix du candidat :

- les points clés des principales techniques retenues,
- le kumi-kata et les postures,
- les opportunités, les séquences tactiques etc.

Le candidat devra obligatoirement consacrer au minimum 10 minutes au Judo debout et sol.

JUJITSU

Le candidat présentera :

- des techniques de défense mettant en œuvre l'ensemble des habiletés techniques fondamentales dans les différents contextes de la pratique (garde, saisies, postures, déplacements...),
- des défenses et ripostes pertinentes adaptées aux situations d'attaques, couvrant l'ensemble des familles (atémis, clés, projections, liaisons debout-sol, contrôles au sol...), exécutées avec précision et vitesse.
- les armes utilisées pour la prestation doivent être celles utilisées dans les kata judo (référéncés).
(Le candidat devra obligatoirement consacrer au minimum 5 minutes à l'expression du jujitsu).

Remarques

Pour l'ensemble des épreuves, le candidat doit mettre en évidence la qualité des connaissances et les savoirs faire techniques permettant de percevoir l'efficacité, de préférence à la réalisation de trop nombreuses techniques.

Un document écrit relatant le détail de la prestation (6 exemplaires) devra être adressé à la Commission Spécialisée des Dan et Grades Équivalents de la FFJDA 30 jours avant la date de l'examen. Il devra inclure une présentation succincte du candidat (état civil, âge, région d'appartenance, activités et parcours en judo) et devra être placé en début de document.

D. JUGEMENT ET ÉCHEC À LA PRESTATION

Chaque jury est composé de cinq membres titulaires du 6^{ème} dan minimum. Si une des parties de la prestation est jugée insuffisante, le candidat aura la possibilité de représenter cette seule partie au prochain examen ou, dans le cadre des examens grades stages nationaux réservés aux professeurs.

Si plus d'une partie est jugée insuffisante, le candidat devra représenter l'ensemble de la prestation.



LES PROGRAMMES

TECHNIQUES



RÉGLEMENTATION DES GRADES

(extraite des Textes Officiels)



<u>KOSHI-WAZA</u>	<u>TE-WAZA</u>	<u>ASHI-WAZA</u>	<u>SUTEMI-WAZA</u>
<ul style="list-style-type: none"> - hane-goshi - harai-goshi - koshi-guruma - o-goshi - sode-tsurikomi-goshi - tsurikomi-goshi - uchi-mata - uki-goshi - ushiro-goshi - utsuri-goshi - kubi-nage 	<ul style="list-style-type: none"> - ippon-seoi-nage - kata-guruma - kibisu-gaeshi - kuchiki-daoshi - morote-gari - morote-seoi-nage - seoi-otoshi - tai-otoshi - te-guruma - uki-otoshi - eri-seoi-nage 	<ul style="list-style-type: none"> - ashi-guruma - de-ashi-barai (-harai) - harai-tsurikomi-ashi - hiza-guruma - ko-soto-gake - ko-soto-gari - ko-uchi-gari - okuri-ashi-barai (-harai) - o-soto-gari - o-soto-otoshi - o-uchi-gari - sasae-tsurikomi-ashi - uchi-mata 	<p><u>MA-SUTEMI-WAZA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - sumi-gaeshi - tomoe-nage - ura-nage <p><u>YOKO-SUTEMI-WAZA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - soto-makikomi - tani-otoshi - yoko-guruma



<u>IMMOBILISATIONS</u> <u>OSAEKOMI-WAZA</u>	<u>ÉTRANGLEMENTS</u> <u>SHIME-WAZA</u>	<u>CLÉS AUX COUDES</u> <u>KANSETSU-WAZA</u>
<ul style="list-style-type: none"> - hon-gesa-gatame - kami-shiho-gatame - kata-gatame - kuzure-gesa-gatame - kuzure-kami-shiho-gatame - tate-shiho-gatame - ushiro-kesa-gatame - yoko-shiho-gatame - makura-gesa-gatame 	<ul style="list-style-type: none"> - gyaku-juji-jime - hadaka-jime - kata-ha-jime - kata-juji-jime - kata-te-jime - nami-juji-jime - okuri-eri-jime - sankaku-jime 	<ul style="list-style-type: none"> - ude-hishigi-hara-gatame - ude-hishigi-hiza-gatame - ude-hishigi-juji-gatame - ude-hishigi-ude-gatame - ude-hishigi-waki-gatame - ude-garami



<u>KOSHI-WAZA</u>	<u>TE-WAZA</u>	<u>ASHI-WAZA</u>	<u>SUTEMI-WAZA</u>
<ul style="list-style-type: none"> - hane-goshi - harai-goshi - koshi-guruma - o-goshi - sode-tsurikomi-goshi - tsuri-goshi - tsurikomi-goshi - uchi-mata - uki-goshi - ushiro-goshi - utsuri-goshi - kubi-nage 	<ul style="list-style-type: none"> - ippon-seoi-nage - kata-guruma - kibisu-gaeshi - kuchiki-daoshi - morote-gari - morote-seoi-nage - seoi-otoshi - sumi-otoshi - tai-otoshi - te-guruma - uki-otoshi - eri-seoi-nage 	<ul style="list-style-type: none"> - ashi-guruma - de-ashi-barai (-harai) - harai-tsurikomi-ashi - hiza-guruma - ko-soto-gake - ko-soto-gari - ko-uchi-gari - o-guruma - okuri-ashi-barai (-harai) - o-soto-gaeshi - o-soto-gari - o soto-guruma - o-soto-otoshi - o-uchi-gari - sasae-tsurikomi-ashi - tsubame-gaeshi - uchi-mata 	<p><u>MA-SUTEMI-WAZA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - sumi-gaeshi - tomoe-nage - ura-nage <p><u>YOKO-SUTEMI-WAZA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - harai-makikomi - ko-uchi-makikomi - soto-makikomi - tani-otoshi - yoko-tomoe-nage - uki-waza - yoko-gake - yoko-guruma



<u>IMMOBILISATIONS</u> <u>OSAEKOMI-WAZA</u>	<u>ÉTRANGLEMENTS</u> <u>SHIME-WAZA</u>	<u>CLÉS AUX COUDES</u> <u>KANSETSU-WAZA</u>
<ul style="list-style-type: none"> - hon-gesa-gatame - kami-shiho-gatame - kata-gatame - kuzure-gesa-gatame - kuzure-kami-shiho-gatame - kuzure-tate-shiho-gatame - kuzure-yoko-shiho-gatame - tate-shiho-gatame - ushiro-kesa-gatame - yoko-shiho-gatame - makura-gesa-gatame 	<ul style="list-style-type: none"> - ashi-gatame-jime - gyaku-juji-jime - hadaka-jime - kata-ha-jime - kata-juji-jime - kata-te-jime - morote-jime - nami-juji-jime - okuri-eri-jime - sankaku-jime - sode-guruma-jime 	<ul style="list-style-type: none"> - ude-hishigi-ashi-gatame - ude-hishigi-hara-gatame - ude-hishigi-hiza-gatame - ude-hishigi-juji-gatame - ude-hishigi-sankaku-gatame - ude-hishigi-ude-gatame - ude-hishigi-waki-gatame - ude-garami

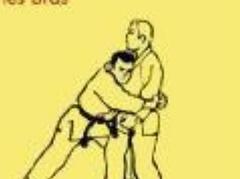
ANNEXE 1 : PROGRAMME TECHNIQUE UV2-3e DAN

<u>KOSHI-WAZA</u>	<u>TE-WAZA</u>	<u>ASHI-WAZA</u>	<u>SUTEMI-WAZA</u>
<ul style="list-style-type: none"> - hane-goshi - harai-goshi - koshi-guruma - o-goshi - sode-tsurikomi-goshi - tsuri-goshi - tsurikomi-goshi - uchi-mata - uki-goshi - ushiro-goshi - utsuri-goshi - kubi-nage 	<ul style="list-style-type: none"> - ippon-seoi-nage - kata-guruma - kibisu-gaeshi - kuchiki-daoshi - morote-gari - morote-seoi-nage - seoi-otoshi - sukui-nage - sumi-otoshi - tai-otoshi - te-guruma - uchi-mata-sukashi - uki-otoshi - yama-arashi - eri-seoi-nage 	<ul style="list-style-type: none"> - ashi-guruma - de-ashi-barai (-harai) - harai-tsurikomi-ashi - hiza-guruma - ko-soto-gake - ko-soto-gari - ko-uchi-gari - o-guruma - okuri-ashi-barai (-harai) - o-soto-gaeshi - o-soto-gari - o soto-guruma - o-soto-otoshi - o-uchi-gari - sasae-tsurikomi-ashi - tsubame-gaeshi - uchi-mata 	<p><u>MA-SUTEMI-WAZA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - sumi-gaeshi - tawara-gaeshi - tomoe-nage - ura-nage <p><u>YOKO-SUTEMI-WAZA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - daki-wakare - harai-makikomi - ko-uchi-makikomi - soto-makikomi - tani-otoshi - yoko-tomoe-nage - uki-waza - yoko-gake - yoko-guruma - yoko-otoshi - yoko-wakare



<u>IMMOBILISATIONS</u> <u>OSAEKOMI-WAZA</u>	<u>ÉTRANGLEMENTS</u> <u>SHIME-WAZA</u>	<u>CLÉS AUX COUDES</u> <u>KANSETSU-WAZA</u>
<ul style="list-style-type: none"> - hon-gesa-gatame - kami-shiho-gatame - kata-gatame - kuzure-gesa-gatame - kuzure-kami-shiho-gatame - kuzure-tate-shiho-gatame - kuzure-yoko-shiho-gatame - tate-shiho-gatame - ushiro-kesa-gatame - yoko-shiho-gatame - makura-gesa-gatame 	<ul style="list-style-type: none"> - ashi-gatame-jime - gyaku-juji-jime - hadaka-jime - kata-ha-jime - kata-juji-jime - kata-te-jime - morote-jime - nami-juji-jime - okuri-eri-jime - ryo-te-jime - sankaku-jime - sode-guruma-jime - tsukkomi-jime 	<ul style="list-style-type: none"> - ude-hishigi-ashi-gatame - ude-hishigi-hara-gatame - ude-hishigi-hiza-gatame - ude-hishigi-juji-gatame - ude-hishigi-sankaku-gatame - ude-hishigi-ude-gatame - ude-hishigi-waki-gatame - ude-garami

LES 20 ATTAQUES DÉFENSES IMPOSÉES JUJITSU

SÉRIE A	SÉRIE B	SÉRIE C	SÉRIE D
Saisies avec les mains	Saisies avec les bras	Coups	Coups avec armes
 <p>1. KATATE DORI Saisie du poignet à 2 mains</p>	 <p>1. MAE DORI Saisie de face en ceinturant sous les bras</p>	 <p>1. JODAN OIE TSUKI Coup de poing direct haut</p>	 <p>1. NANAME TSUKI Piqué de haut en bas</p>
 <p>2. ERI DORI Saisie croisée du revers</p>	 <p>2. YOKO DORI Saisie de côté en ceinturant les bras</p>	 <p>2. SHUDAN GIAKU TSUKI Coup de poing direct (plexus)</p>	 <p>2. SHUDAN TSUKKOMI Piqué de face</p>
 <p>3. MAE DORI KUBI Saisie à 2 mains de face au cou</p>	 <p>3. YOKO DORI Saisie de côté au cou</p>	 <p>3. JODAN NANAME SHUTO Attaque en oblique avec le tranchant de la main</p>	 <p>3. NANAME UCHI Piqué de biais en revers</p>
 <p>4. YOKO DORI KUBI Saisie à 2 mains de côté au cou</p>	 <p>4. MAE DORI Saisie de face au cou</p>	 <p>4. SHUDAN MAE GERI KEKOMI Coup de pied direct de face</p>	 <p>4. KIRI KOMI Attaque de haut en bas</p>
 <p>5. YOKO SODE DORI Saisie de la manche de côté</p>	 <p>5. HAKADA JIME Étranglement par l'arrière</p>	 <p>5. SHUDAN MAWAISHI GERI Coup de pied circulaire</p>	 <p>5. YOKO UCHI Attaque oblique à la tête</p>



RÉFÉRENTIEL DES TECHNIQUES JUDO

<u>KOSHI-WAZA</u>	<u>TE-WAZA</u>	<u>ASHI-WAZA</u>	<u>SUTEMI-WAZA</u>
<ul style="list-style-type: none"> - hane-goshi - harai-goshi - koshi-guruma - o-goshi - sode-tsurikomi-goshi - tsuri-goshi - tsurikomi-goshi - uchi-mata - uki-goshi - ushiro-goshi - utsuri-goshi - kubi-nage 	<ul style="list-style-type: none"> - ippon-seoi-nage - kata-guruma - kibisu-gaeshi - kuchiki-daoshi - morote-gari - obi-otoshi - obitori-gaeshi - morote-seoi-nage - seoi-otoshi - sukui-nage - sumi-otoshi - tai-otoshi - te-guruma - uchi-mata-sukashi - uki-otoshi - yama-arashi - eri-seoi-nage 	<ul style="list-style-type: none"> - ashi-guruma - de-ashi-barai (-harai) - hane-goshi-gaeshi - harai-tsurikomi-ashi - hiza-guruma - ko-soto-gake - ko-soto-gari - ko-uchi-gaeshi - ko-uchi-gari - o-guruma - okuri-ashi-barai (-harai) - o-soto-gaeshi - o-soto-gari - o soto-guruma - o-soto-otoshi - o-uchi-gaeshi - o-uchi-gari - sasae-tsurikomi-ashi - tsubame-gaeshi - uchi-mata 	<p><u>MA-SUTEMI-WAZA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - hikikomi-gaeshi - sumi-gaeshi - tawara-gaeshi - tomoe-nage - ura-nage <p><u>YOKO-SUTEMI-WAZA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - daki-wakare - hane-makikomi - harai-makikomi - ko-uchi-makikomi - osoto-makikomi - soto-makikomi - tani-otoshi - yoko-tomoe-nage - uchi-makikomi - uchi-mata-makikomi - uki-waza - yoko-gake - yoko-guruma - yoko-otoshi - yoko-wakare

<u>IMMOBILISATIONS</u> <u>OSAEKOMI-WAZA</u>	<u>ÉTRANGLEMENTS</u> <u>SHIME-WAZA</u>	<u>CLÉS AUX COUDES</u> <u>KANSETSU-WAZA</u>	<u>ENTRÉES</u>
<ul style="list-style-type: none"> - hon-gesa-gatame - kami-shiho-gatame - kata-gatame - kesa-gatame - kuzure-gesa-gatame - kuzure-kami-shiho-gatame - kuzure-tate-shiho-gatame - kuzure-yoko-shiho-gatame - tate-shiho-gatame - ushiro-kesa-gatame - yoko-shiho-gatame - makura-gesa-gatame 	<ul style="list-style-type: none"> - ashi-gatame-jime - gyaku-juji-jime - hadaka-jime - kata-ha-jime - kata-juji-jime - kata-te-jime - morote-jime - nami-juji-jime - kata-juji-jime - okuri-eri-jime - ryo-te-jime - sankaku-jime - sode-guruma-jime - tsukkomi-jime 	<ul style="list-style-type: none"> - ude-hishigi-ashi-gatame - ude-hishigi-hara-gatame - ude-hishigi-hiza-gatame - ude-hishigi-juji-gatame - ude-hishigi-sankaku-gatame - ude-hishigi-ude-gatame - ude-hishigi-waki-gatame - ude-garami 	<ul style="list-style-type: none"> - tori est sur le dos, uke est entre ses jambes - uke est sur le dos, tori est entre ses jambes - uke est à quatre pattes, tori est de face - uke est à quatre pattes, tori est à cheval - uke est à quatre pattes, tori est sur le côté <p><u>LES DÉGAGEMENTS DE</u> <u>JAMBE</u></p> <p><u>RETOURNEMENTS</u></p>



NOMENCLATURE	TRADUCTION
Oi-tsuki	Coup de poing direct donné avec le poing situé du côté de l'appui avant
Mae-geri	Coup de pied avant (fouetté = KEAGE) ou (Pénétrant = KEIKOMI)
Tetsui-oroshi	Coup de poing du haut vers le bas frappé avec le poing fermé en marteau
Yoko-geri	Coup de pied de côté
Mawashi-geri	Coup de pied circulaire avant
Ura-uchi	Coup de poing de revers avec le dos de la main
Kote-mawashi	Luxation de poignet en flexion en rotation interne
Kote-gaeshi	Luxation de poignet en flexion en rotation externe
Hiza-geri	Coup de genou
Gyaku-tsuki	Coup de poing direct donné avec le poing situé du côté de l'appui arrière
Haito-uchi	Coup frappé avec le tranchant intérieur de la main
Teisho-tsuki	Coup donné avec la paume de la main
Ura-mawashi-geri	Coup de pied circulaire arrière
Jodan-age-tsuki	Blocage haut en remontant avec l'avant-bras
Gedan-barai	Défense en balayant avec l'avant-bras de l'intérieur vers l'extérieur d'une attaque partie basse
Uchi-uke	Blocage de l'intérieur vers l'extérieur
Soto-uke	Blocage de l'extérieur vers l'intérieur
Kakato-geri	Coup avec le talon
Ude-gatame	Luxation du bras en hyper extension
Waki-gatame	Clé sur le coude par l'aisselle
Shiho-nage	Projection dans les 4 directions
Tekubi-osae	Luxation par pression du poignet en direction du coude
Nukite ou Shito	Coup donné avec la pointe des doigts, main tendue
Kote-hineri	Luxation de poignet en rotation interne
Yoko-uchi	Coup de poing de côté
Ushiro-geri	Coup de pied arrière (fouetté = KEAGE) ou (Pénétrant = KEIKOMI)
Shuto	Coup frappé avec le tranchant extérieur de la main
Mikazuki-geri	Coup de pied en croissant porté avec l'intérieur du pied, dans un mouvement de l'extérieur vers l'intérieur
Naname-tsuki	Coup de poing en diagonale du haut vers le bas (point fermé = Tetsui) (tranchant = Shuto)
Ude-osae	Luxation du bras par contrôle en appui au sol
Ude-nobashi	Luxation de neutralisation par étirement du bras et torsion du poignet
Maite-tsuki	Coup de poing rebondissant
Higi ou Empi-uchi	Coup frappé avec la pointe du coude
Atama	Coup porté avec la tête
Mawashi-tsuki	Coup de poing circulaire
Ushiro-mawashi-geri	Coup de pied en déplacement circulaire arrière
Fumi-komi-geri	Coup de pied avec action d'écraser
Ude-kime-nage	Projection en avant par blocage du coude
Teisoku-geri	Atemi avec le dessous du pied
Kin-geri	Atemi du pied aux parties génitales
Yubi-kantetsu	Luxation des doigts en hyper extension
O-mawashi-barai	Projection par application de O-Mawashi-Geri sur la jambe avancée
Ura-mawashi-barai	Projection par application de Ura-Mawashi-Geri sur la jambe avancée
Irimi-nage	Projection en entrant
Kaiten-nage	Projection rotatoire
Tenchi-nage	Projection par bras en extension
Kokyu-nage	Projection par la respiration
Yuki-chigae	Luxation par hyper pronation du poignet et appui sur le coude

**Référentiel techniques judo jujitsu : 1^{er} dan (UV2) dominante technique et
compétition**

**LES TECHNIQUES DEBOUT : NAGE-WAZA (6 techniques à
démontrer)**

- 1. KOSHI-WAZA**
- 2. TE-WAZA**
- 3. ASHI-WAZA**
- 4. SUTEMI-WAZA**



Référentiel techniques judo jujitsu : 1^{er} dan (UV2) dominante technique et compétition



Hane-goshi



Harai-goshi

KOSHI-WAZA



Koshi-guruma



Kubi-nage



Sode-tsurikomi-goshi



O-goshi



Uki-goshi



Uchi-mata



Ushiro-goshi



Tsurikomi-goshi



Utsuri-goshi



1^{er} dan : KOSHI-WAZA

Référentiel techniques judo jujitsu : 1^{er} dan (UV2) dominante technique et compétition

TE-WAZA



Ippon-seoi-nage



Eri-seoi-nage



Te-guruma



Kibisu-gaeshi



Seoi-otoshi



Morote-seoi-nage



Uki-otoshi



Tai-otoshi



Kuchiki-daoshi



Morote-gari



Kata-guruma



1^{er} dan : TE-WAZA

Référentiel techniques judo jujitsu : 1^{er} dan (UV2) dominante technique et compétition



O-uchi-gari



O-soto-otoshi



Sasae-tsurikomi-ashi



Uchi-mata



O-soto-gari



Okuri-ashi-harai



Hiza-guruma



De-ashi-harai



Harai-tsurikomi-ashi



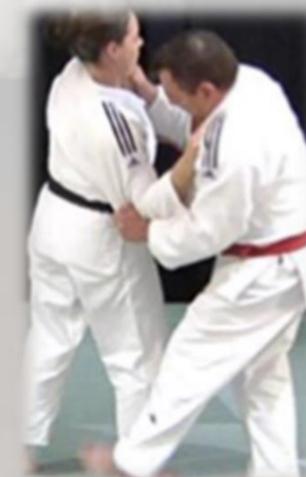
Ko-uchi-gari



Ko-soto-gake



Ashi-guruma



Ko-soto-gari

ASHI-WAZA



1^{er} dan : ASHI-WAZA

Référentiel techniques judo jujitsu : 1^{er} dan (UV2) dominante technique et compétition



Tani-otoshi



Tomoe-nage



Yoko-guruma



Soto-maki-komi



Sumi-gaeshi



Ura-nage



1^{er} dan : SUTEMI-WAZA

Référentiel techniques judo jujitsu : 1^{er} dan (UV2) dominante technique et
compétition

LES TECHNIQUES AU SOL: NE-WAZA
(4 techniques à démontrer)

1. OSAEKOMI-WAZA
2. SHIME-WAZA
3. KANSETSU-WAZA

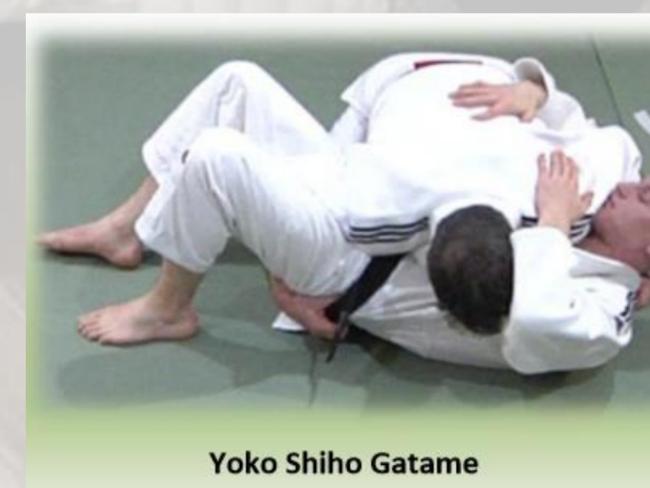


1^{er} dan : Techniques
debout : NAGE-WAZA



Référentiel techniques judo jujitsu : 1^{er} dan (UV2) dominante technique et compétition

IMMOBILISATIONS: OSAEKOMI-WAZA



1^{er} dan : IMMOBILISATIONS : OSAEKOMI-WAZA

Référentiel techniques judo jujitsu : 1^{er} dan (UV2) dominante technique et compétition

ÉTRANGLEMENTS : SHIME-WAZA



Kata-te-jime (Koshi-jime)



Nami-juji-jime



Okuri-eri-jime



Sankaku-jime



Kata-juji-jime



Kata-ha-jime



Gyaku-juji-jime



Hadaka-jime



Référentiel techniques judo jujitsu : 1^{er} dan (UV2) dominante technique et compétition

CLÉS DE BRAS: KANSETSU-WAZA



Ude-ishigi-waki-gatame



Ude-garami



Hiza-gatame



Ude-gatame



Ude-ishigi-juji-gatame



Ude-ishigi-hara-gatame



1^{er} dan : CLÉS DE BRAS: KANSETSU-WAZA



Au 1^{er} Janvier 2018



CSDGE

RÉGLEMENTATION DES GRADES

(extraite des Textes Officiels)



FEUILLE D'ÉVALUATION

Code fiche : FEDT-1A

Ordre de passage :

1^{er} DAN - UV2 (dominante technique)

Rappel réglementaire : - 1 méconnaissance par domaine est admise.

NOM :	Date de naissance :
Prénom :	N° de licence :
Ligue :	

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>KOSHI-WAZA</u>	<u>TE-WAZA</u>	<u>ASHI-WAZA</u>	<u>SUTEMI-WAZA</u>
- Uki-goshi <input type="checkbox"/>	- Uki-otoshi <input type="checkbox"/>	- O-soto-gari <input type="checkbox"/>	- Tani-otoshi <input type="checkbox"/>
- Koshi-guruma <input type="checkbox"/>		- Ko-soto-gari <input type="checkbox"/>	

TECHNIQUES AU SOL (NE WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>IMMOBILISATIONS</u> <u>OSAEKOMI-WAZA</u>	<u>ÉTRANGLEMENTS</u> <u>SHIME-WAZA</u>	<u>CLÉS AUX COUDES</u> <u>KANSETSU-WAZA</u>
- Hon-gesa-gatame <input type="checkbox"/>	- Gyaku-juji-jime <input type="checkbox"/>	- Ude-garami <input type="checkbox"/>
- Yoko-shiho-gatame <input type="checkbox"/>		

TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 prédéfinies C3 = Jodan-naname-shuto B5 = Hadaka-jime	Défenses : 1 réponse libre à chaque situation d'agression
--	--

UCHI-KOMI : Contenu épreuve : 1'30 sur avancée et 1'30 sur le recul de UKE sur 2 techniques différentes minimum	EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER 1 KAKARI-GEIKO de 2' max (« Tori propose des enchainements et uke défend librement » (candidat jugé en tori)) + 1 YAKU-SOKU-GEIKO de 2' max
--	--

⇒ Cadre réservé au responsable de CORG :

ÉPREUVE UV2 TECHNIQUE VALIDÉE :

OUI :

NON :

Signature de chaque juge :

Signature et cachet du CORG :

PROGRAMME TECHNIQUE A REALISER (APPLICATION DES TEXTES OFFICIELS)



Uki-goshi



Koshi-guruma



Uki-otoshi



O-soto-gari



Ko-soto-gari



Tani-otoshi



Hon-gesa-gatame



Yoko-shiho-gatame



Gyaku-juji-jime



Ude-garami



Jodan-naname-shuto



Hadaka-jime



FEUILLE D'ÉVALUATION

Code fiche : **FEDT-1B**

Ordre de passage :

1^{er} DAN - UV2 (dominante technique)

Rappel réglementaire : - 1 méconnaissance par domaine est admise.

NOM :	Date de naissance :
Prénom :	N° de licence :
Ligue :	

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>KOSHI-WAZA</u>	<u>TE-WAZA</u>	<u>ASHI-WAZA</u>	<u>SUTEMI-WAZA</u>
- Ushiro-goshi <input type="checkbox"/> - Koshi-guruma <input type="checkbox"/>	- Seoi-otoshi <input type="checkbox"/>	- Ko-uchi-gari <input type="checkbox"/> - Sasae-tsurikomi-ashi <input type="checkbox"/>	- Yoko-guruma <input type="checkbox"/>

TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>IMMOBILISATIONS OSAEKOMI-WAZA</u>	<u>ÉTRANGLEMENTS SHIME-WAZA</u>	<u>CLÉS AUX COUDES KANSETSU-WAZA</u>
- Kuzure-gesa-gatame <input type="checkbox"/> - Hon-gesa-gatame <input type="checkbox"/>	- Sankaku-jime <input type="checkbox"/>	- Ude-garami <input type="checkbox"/>

TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 prédéfinies C3 = Jodan-naname-shuto B5 = Hadaka-jime	Défenses : 1 réponse libre à chaque situation d'agression
--	--

UCHI-KOMI : Contenu épreuve : 1'30 sur avancée et 1'30 sur le recul de UKE sur 2 techniques différentes minimum	EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER 1 KAKARI-GEIKO de 2' max (« <i>Tori attaque uniquement avec des ashi-waza, uke esquive les attaques</i> » (candidat jugé en tori)) + 1 YAKU-SOKU-GEIKO de 2' max
--	---

⇒ Cadre réservé au responsable de CORG :

ÉPREUVE UV2 TECHNIQUE VALIDÉE :

OUI :

NON :

Signature de chaque juge :

Signature et cachet du CORG :



Ushiro-goshi



Koshi-guruma



Seoi-otoshi



Ko-uchi-gari



Sasae-tsurikomi-ashi



Yoko-guruma



Hon-gesa-gatame



Kuzure-gesa-gatame



Sankaku-jime



Ude-garami



Jodan-naname-shuto



Hakada-jime

1^{er} DAN - UV2 (dominante technique)

Rappel réglementaire :

- 1 méconnaissance par domaine est admise.

NOM : Prénom : Ligue :	Date de naissance : N° de licence :
---	--

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>KOSHI-WAZA</u>	<u>TE-WAZA</u>	<u>ASHI-WAZA</u>	<u>SUTEMI-WAZA</u>
- Hane-goshi <input type="checkbox"/> - Koshi-guruma <input type="checkbox"/>	- Seoi-otoshi <input type="checkbox"/>	- Ko-uchi-gari <input type="checkbox"/> - Sasae-tsurikomi-ashi <input type="checkbox"/>	- Yoko-guruma <input type="checkbox"/>

TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>IMMOBILISATIONS</u> <u>OSAEKOMI-WAZA</u>	<u>ÉTRANGLEMENTS</u> <u>SHIME-WAZA</u>	<u>CLÉS AUX COUDES</u> <u>KANSETSU-WAZA</u>
- Kuzure-gesa-gatame <input type="checkbox"/> - Hon-gesa-gatame <input type="checkbox"/>	- Sankaku-jime <input type="checkbox"/>	- Ude-garami <input type="checkbox"/>

TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 prédéfinies 3 = Jodan-naname-shuto B1 = Mae-dori	Défenses : 1 réponse libre à chaque situation d'agression
--	--

UCHI-KOMI : Contenu épreuve : 1'30 sur avancée et 1'30 sur le recul de UKE sur 2 techniques différentes minimum	EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER 1 KAKARI-GEIKO de 2' max (« Tori propose des enchainements et uke défend librement » (candidat jugé en tori)) + 1 YAKU-SOKU-GEIKO de 2' max
--	--

⇒ Cadre réservé au responsable de CORG :

ÉPREUVE UV2 TECHNIQUE VALIDÉE :

OUI :

NON :

Signature de chaque juge :

Signature et cachet du CORG :

PROGRAMME TECHNIQUE A REALISER (APPLICATION DES TEXTES OFFICIELS)



Hane-goshi



Koshi-guruma



Seoi-otoshi



Ko-uchi-gari



Sasae-tsurikomi-ashi



Yoko-guruma



Hon-gesa-gatame



Kuzure-gesa-gatame



Sankaku-jime



Ude-garami



Jodan-naname-shuto



Mae-dori

1^{er} DAN - UV2 (dominante technique)

Rappel réglementaire :

- 1 méconnaissance par domaine est admise.

NOM : Prénom : Ligue :	Date de naissance : N° de licence :
---	--

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>KOSHI-WAZA</u>	<u>TE-WAZA</u>	<u>ASHI-WAZA</u>	<u>SUTEMI-WAZA</u>
- Hane-goshi <input type="checkbox"/>	- Ippon-seoi-nage <input type="checkbox"/> - Tai-otoshi <input type="checkbox"/>	- O-uchi-gari <input type="checkbox"/> - Uchi-mata <input type="checkbox"/>	- Yoko-guruma <input type="checkbox"/>

TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>IMMOBILISATIONS</u> <u>OSAEKOMI-WAZA</u>	<u>ÉTRANGLEMENTS</u> <u>SHIME-WAZA</u>	<u>CLÉS AUX COUDES</u> <u>KANSETSU-WAZA</u>
- Kami-shiho-gatame <input type="checkbox"/> - Kata-gatame <input type="checkbox"/>	- Nami-juji-jime <input type="checkbox"/>	- Ude-hishigi-hara-gatame <input type="checkbox"/>

TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 prédéfinies A3 = Mae-kubi-dori C2 = Chudan-gyaku-tsuki	Défenses : 1 réponse libre à chaque situation d'agression
--	--

UCHI-KOMI : Contenu épreuve : 1'30 sur avancée et 1'30 sur le recul de UKE sur 2 techniques différentes minimum	EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER 2 YAKU-SOKU-GEIKO de 2' max
--	--

⇒ Cadre réservé au responsable de CORG :

ÉPREUVE UV2 TECHNIQUE VALIDÉE :

OUI :

NON :

Signature de chaque juge :

Signature et cachet du CORG :

PROGRAMME TECHNIQUE A REALISER (APPLICATION DES TEXTES OFFICIELS)



Hane-goshi



Ippon-seoi-nage



Tai-otoshi



O-uchi-gari



Uchi-mata



Yoko-guruma



Kami-shiho-gatame



Kata-gatame



Nami-juji-jime



Ude-ishigi-hara-gatame



Mae-kubi-dori



Chudan-gyaku-tsuki

1^{er} DAN - UV2 (dominante technique)

Rappel réglementaire :

- 1 méconnaissance par domaine est admise.

NOM : Prénom : Ligue :	Date de naissance : N° de licence :
---	--

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>KOSHI-WAZA</u>	<u>TE-WAZA</u>	<u>ASHI-WAZA</u>	<u>SUTEMI-WAZA</u>
- Hane-goshi <input type="checkbox"/>	- Ippon-seoi-nage <input type="checkbox"/> - Kata-guruma <input type="checkbox"/>	- O-uchi-gari <input type="checkbox"/> - O-soto-gari <input type="checkbox"/>	- Yoko-guruma <input type="checkbox"/>

TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>IMMOBILISATIONS</u> <u>OSAEKOMI-WAZA</u>	<u>ÉTRANGLEMENTS</u> <u>SHIME-WAZA</u>	<u>CLÉS AUX COUDES</u> <u>KANSETSU-WAZA</u>
- Kami-shiho-gatame <input type="checkbox"/> - Tate-shiho-gatame <input type="checkbox"/>	- Nami-juji-jime <input type="checkbox"/>	- Ude-hishigi-juji-gatame <input type="checkbox"/>

TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 prédéfinies A2 = Eri-dori B1 = Mae-dori	Défenses : 1 réponse libre à chaque situation d'agression
---	--

UCHI-KOMI : Contenu épreuve : 1'30 sur avancée et 1'30 sur le recul de UKE sur 2 techniques différentes minimum	EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER 2 YAKU-SOKU-GEIKO de 2' max
--	--

⇒ Cadre réservé au responsable de CORG :

ÉPREUVE UV2 TECHNIQUE VALIDÉE :

OUI :

NON :

Signature de chaque juge :

Signature et cachet du CORG :

PROGRAMME TECHNIQUE A REALISER (APPLICATION DES TEXTES OFFICIELS)



Hane-goshi



Ippon-seoi-nage



Kata-guruma



O-uchi-gari



O-soto-gari



Yoko-guruma



Kami-shiho-gatame



Tate-shiho-gatame



Nami-juji-jime



Ude-ishigi-juji-gatame



Eri-dori



Mae-dori

1^{er} DAN - UV2 (dominante technique)

Rappel réglementaire :

- 1 méconnaissance par domaine est admise.

NOM : Prénom : Ligue :	Date de naissance : N° de licence :
---	--

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>KOSHI-WAZA</u>	<u>TE-WAZA</u>	<u>ASHI-WAZA</u>	<u>SUTEMI-WAZA</u>
- Uki-goshi <input type="checkbox"/>	- Te-guruma <input type="checkbox"/> - Morote-gari <input type="checkbox"/>	- Ko-soto-gake <input type="checkbox"/> - Osoto-otoshi <input type="checkbox"/>	- Tomoe-nage <input type="checkbox"/>

TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>IMMOBILISATIONS OSAEKOMI-WAZA</u>	<u>ÉTRANGLEMENTS SHIME-WAZA</u>	<u>CLÉS AUX COUDES KANSETSU-WAZA</u>
- Kuzure-kami-shiho-gatame <input type="checkbox"/>	- Kata-ha-jime <input type="checkbox"/> - Kata-juji-jime <input type="checkbox"/>	- Ude-hishigi-ude-gatame <input type="checkbox"/>

TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 prédéfinies A2 = Eri-dori B2 = Yoko-dori	Défenses : 1 réponse libre à chaque situation d'agression
--	--

UCHI-KOMI : Contenu épreuve : 1'30 sur avancée et 1'30 sur le recul de UKE sur 2 techniques différentes minimum	EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER 2 KAKARI GEIKO de 2' max
--	---

⇒ Cadre réservé au responsable de CORG :

ÉPREUVE UV2 TECHNIQUE VALIDÉE : **OUI :** **NON :**

Signature de chaque juge :

Signature et cachet du CORG :

PROGRAMME TECHNIQUE A REALISER (APPLICATION DES TEXTES OFFICIELS)



Uki-goshi



Te-guruma



Morote-gari



Ko-soto-gake



O-soto-otoshi



Tomoe-nage



Kuzure-kami-shiho-gatame



Kata-ha-jime



Kata-juji-jime



Ude-ishigi-ude-gatame



Eri-dori



Yoko-dori

1^{er} DAN - UV2 (dominante technique)

Rappel réglementaire :

- 1 méconnaissance par domaine est admise.

NOM : Prénom : Ligue :	Date de naissance : N° de licence :
---	--

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>KOSHI-WAZA</u>	<u>TE-WAZA</u>	<u>ASHI-WAZA</u>	<u>SUTEMI-WAZA</u>
- O-goshi <input type="checkbox"/>	- Te-guruma <input type="checkbox"/> - Morote-seoi-nage <input type="checkbox"/>	- Ko-soto-gake <input type="checkbox"/> - Okuri-ashi-barai <input type="checkbox"/>	- Sumi-gaeshi <input type="checkbox"/>

TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>IMMOBILISATIONS OSAEKOMI-WAZA</u>	<u>ÉTRANGLEMENTS SHIME-WAZA</u>	<u>CLÉS AUX COUDES KANSETSU-WAZA</u>
- Kuzure-kami-shiho-gatame <input type="checkbox"/>	- Hadaka-jime <input type="checkbox"/> - Kata-juji-jime <input type="checkbox"/>	- Ude-hishigi-hiza-gatame <input type="checkbox"/>

TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 prédéfinies A3 = Mae-kubi-dori C3 = Jodan-naname-shuto	Défenses : 1 réponse libre à chaque situation d'agression
--	--

UCHI-KOMI : Contenu épreuve : 1'30 sur avancée et 1'30 sur le recul de UKE sur 2 techniques différentes minimum	EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER 2 KAKARI GEIKO de 2' max
--	---

⇒ Cadre réservé au responsable de CORG :

ÉPREUVE UV2 TECHNIQUE VALIDÉE :

OUI :

NON :

Signature de chaque juge :

Signature et cachet du CORG :

PROGRAMME TECHNIQUE A REALISER (APPLICATION DES TEXTES OFFICIELS)



O-goshi



Te-guruma



Morote-seoi-nage



Ko-soto-gake



Okuri-ashi-harai



Sumi-gaeshi



Kuzure-kami-shiho-gatame



Hadaka-jime



Kata-juji-jime



Ude-ishigi-hiza-gatame



Mae-kubi-dori



Jodan-naname-shuto

1^{er} DAN - UV2 (dominante technique)

Rappel réglementaire :

- 1 méconnaissance par domaine est admise.

NOM : Prénom : Ligue :	Date de naissance : N° de licence :
---	--

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>KOSHI-WAZA</u>	<u>TE-WAZA</u>	<u>ASHI-WAZA</u>	<u>SUTEMI-WAZA</u>
- Sode-tsurikomi-goshi <input type="checkbox"/>	- Kibisu-gaeshi <input type="checkbox"/> - Morote-seoi-nage <input type="checkbox"/>	- Hiza-guruma <input type="checkbox"/> - Okuri-ashi-barai <input type="checkbox"/>	- Soto-maki-komi <input type="checkbox"/>

TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>IMMOBILISATIONS</u> <u>OSAEKOMI-WAZA</u>	<u>ÉTRANGLEMENTS</u> <u>SHIME-WAZA</u>	<u>CLÉS AUX COUDES</u> <u>KANSETSU-WAZA</u>
- Ushiro-gesa-gatame <input type="checkbox"/>	- Hadaka-jime <input type="checkbox"/> - Gyaku-juji-jime <input type="checkbox"/>	- Ude-hishigi-waki-gatame <input type="checkbox"/>

TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 prédéfinies A4 = Yoko-kubi-dori C5 = Chudan-mawashi-geri	Défenses : 1 réponse libre à chaque situation d'agression
--	--

UCHI-KOMI : Contenu épreuve : 1'30 sur avancée et 1'30 sur le recul de UKE sur 2 techniques différentes minimum	EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER 1 KAKARI-GEIKO de 2' max (« Tori propose des enchainements et uke défend librement » (candidat jugé en tori)) + 1 YAKU-SOKU-GEIKO de 2' max
--	--

⇒ Cadre réservé au responsable de CORG :

ÉPREUVE UV2 TECHNIQUE VALIDÉE :

OUI :

NON :

Signature de chaque juge :

Signature et cachet du CORG :

PROGRAMME TECHNIQUE A REALISER (APPLICATION DES TEXTES OFFICIELS)



Sode-tsurikomi-goshi



Kibisu-gaeshi



Morote-seoi-nage



Hiza-guruma



Okuri-ashi-harai



Soto-maki-komi



Ushiro-gesa-gatame



Hadaka-jime



Gyaku-juji-jime



Ude-ishigi-waki-gatame



Yoko-kubi-dori



Chudan-mawashi-geri

1^{er} DAN - UV2 (dominante technique)

Rappel réglementaire :

- 1 méconnaissance par domaine est admise.

NOM : Prénom : Ligue :	Date de naissance : N° de licence :
---	--

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>KOSHI-WAZA</u>	<u>TE-WAZA</u>	<u>ASHI-WAZA</u>	<u>SUTEMI-WAZA</u>
- Uchi-mata <input type="checkbox"/>	- Kuchiki-taoshi <input type="checkbox"/> - Morote-seoi-nage <input type="checkbox"/>	- Hiza-guruma <input type="checkbox"/> - Ko-soto-gari <input type="checkbox"/>	- Tani-otoshi <input type="checkbox"/>

TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>IMMOBILISATIONS</u> <u>OSAEKOMI-WAZA</u>	<u>ÉTRANGLEMENTS</u> <u>SHIME-WAZA</u>	<u>CLÉS AUX COUDES</u> <u>KANSETSU-WAZA</u>
- Yoko-shiho-gatame <input type="checkbox"/>	- Hadaka-jime <input type="checkbox"/> - Kata-te-jime <input type="checkbox"/>	- Ude-hishigi-waki-gatame <input type="checkbox"/>

TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 prédéfinies A5 = Yoko-sode-dori C4 = Chudan-mae-geri-kekomi	Défenses : 1 réponse libre à chaque situation d'agression
---	--

UCHI-KOMI : Contenu épreuve : 1'30 sur avancée et 1'30 sur le recul de UKE sur 2 techniques différentes minimum	EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER 1 KAKARI-GEIKO de 2' max (« Tori propose des enchainements et uke défend librement » (candidat jugé en tori)) + 1 YAKU-SOKU-GEIKO de 2' max
--	--

⇒ Cadre réservé au responsable de CORG :

ÉPREUVE UV2 TECHNIQUE VALIDÉE :

OUI :

NON :

Signature de chaque juge :

Signature et cachet du CORG :

PROGRAMME TECHNIQUE A REALISER (APPLICATION DES TEXTES OFFICIELS)



Uchi-mata



Kuchiki-taoshi



Morote-seoi-nage



Hiza-guruma



Ko-soto-gari



Tani-otoshi



Yoko-shiho-gatame



Hadaka-jime



Kata-te-jime



Ude-ishigi-waki-gatame



Yoko-sode-dori



Chudan-mae-geri-kekomi

1^{er} DAN - UV2 (dominante technique)

Rappel réglementaire :

- 1 méconnaissance par domaine est admise.

NOM : Prénom : Ligue :	Date de naissance : N° de licence :
---	--

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>KOSHI-WAZA</u>	<u>TE-WAZA</u>	<u>ASHI-WAZA</u>	<u>SUTEMI-WAZA</u>
- Utsuri-goshi <input type="checkbox"/>	- Kuchiki-taoshi <input type="checkbox"/> - Morote-seoi-nage <input type="checkbox"/>	- Hiza-guruma <input type="checkbox"/> - De-ashi-harai <input type="checkbox"/>	- Sumi-gaeshi <input type="checkbox"/>

TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>IMMOBILISATIONS OSAEKOMI-WAZA</u>	<u>ÉTRANGLEMENTS SHIME-WAZA</u>	<u>CLÉS AUX COUDES KANSETSU-WAZA</u>
- Yoko-shiho-gatame <input type="checkbox"/>	- Hadaka-jime <input type="checkbox"/> - Sankaku-jime <input type="checkbox"/>	- Ude-garami <input type="checkbox"/>

TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 prédéfinies B3 = Yoko-kubi-dori C1 = Jodan-oi-tsuki	Défenses : 1 réponse libre à chaque situation d'agression
---	--

UCHI-KOMI : Contenu épreuve : 1'30 sur avancée et 1'30 sur le recul de UKE sur 2 techniques différentes minimum	EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER 1 KAKARI-GEIKO de 2' max (« Tori propose des enchainements et uke défend librement » (candidat jugé en tori)) + 1 YAKU-SOKU-GEIKO de 2' max
--	--

⇒ Cadre réservé au responsable de CORG :

ÉPREUVE UV2 TECHNIQUE VALIDÉE :

OUI :

NON :

Signature de chaque juge :

Signature et cachet du CORG :

PROGRAMME TECHNIQUE A REALISER (APPLICATION DES TEXTES OFFICIELS)



Utsuri-goshi



Kuchiki-taoshi



Morote-seoi-nage



Hiza-guruma



De-ashi-harai



Sumi-gaeshi



Yoko-shiho-gatame



Hadaka-jime



Sankaku-jime



Ude-garami



Yoko-kubi-dori



Jodan-oi-tsuki

1^{er} DAN - UV2 (dominante technique)

Rappel réglementaire :

- 1 méconnaissance par domaine est admise.

NOM : Prénom : Ligue :	Date de naissance : N° de licence :
---	--

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>KOSHI-WAZA</u>	<u>TE-WAZA</u>	<u>ASHI-WAZA</u>	<u>SUTEMI-WAZA</u>
-Tsurikomi-goshi <input type="checkbox"/> -Kubi-nage <input type="checkbox"/>	- Eri-seoi-nage <input type="checkbox"/>	- Ashi-guruma <input type="checkbox"/> -De-ashi-harai <input type="checkbox"/>	-Ura-nage <input type="checkbox"/>

TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>IMMOBILISATIONS</u> <u>OSAEKOMI-WAZA</u>	<u>ÉTRANGLEMENTS</u> <u>SHIME-WAZA</u>	<u>CLÉS AUX COUDES</u> <u>KANSETSU-WAZA</u>
- Makura-gesa-gatame <input type="checkbox"/>	- Hadaka-jime <input type="checkbox"/> - Okuri-eri-jime <input type="checkbox"/>	- Ude-garami <input type="checkbox"/>

TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 prédéfinies B5 = Hadaka-jime C1 = Jodan-oi-tsuki	Défenses : 1 réponse libre à chaque situation d'agression
--	--

UCHI-KOMI : Contenu épreuve : 1'30 sur avancée et 1'30 sur le recul de UKE sur 2 techniques différentes minimum	EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER 1 KAKARI-GEIKO de 2' max (« Tori attaque uniquement avec des ashi-waza et uke esquivé (candidat jugé en tant que tori) ») + 1 YAKU-SOKU-GEIKO de 2' max
--	--

⇒ Cadre réservé au responsable de CORG :

ÉPREUVE UV2 TECHNIQUE VALIDÉE :

OUI :

NON :

Signature de chaque juge :

Signature et cachet du CORG :

PROGRAMME TECHNIQUE A REALISER (APPLICATION DES TEXTES OFFICIELS)



Tsurikomi-goshi



Kubi-nage



Eri-seoi-nage



Ashi-guruma



De-ashi-harai



Ura-nage



Makura-gesa-gatame



Hadaka-jime



Okuri-eri-jime



Ude-garami



Hadaka-jime



Jodan-oi-tsuki

1^{er} DAN - UV2 (dominante technique)

Rappel réglementaire :

- 1 méconnaissance par domaine est admise.

NOM : Prénom : Ligue :	Date de naissance : N° de licence :
---	--

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>KOSHI-WAZA</u>	<u>TE-WAZA</u>	<u>ASHI-WAZA</u>	<u>SUTEMI-WAZA</u>
- Ushiro-goshi <input type="checkbox"/> - Kubi-nage <input type="checkbox"/>	- Uki-otoshi <input type="checkbox"/>	- Harai-tsurikomi-ashi <input type="checkbox"/> - De-ashi-harai <input type="checkbox"/>	- Sumi-gaeshi <input type="checkbox"/>

TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>IMMOBILISATIONS</u> <u>OSAEKOMI-WAZA</u>	<u>ÉTRANGLEMENTS</u> <u>SHIME-WAZA</u>	<u>CLÉS AUX COUDES</u> <u>KANSETSU-WAZA</u>
- Makura-gesa-gatame <input type="checkbox"/>	- Gyaku-juji-jime <input type="checkbox"/> - Okuri-eri-jime <input type="checkbox"/>	- Ude-garami <input type="checkbox"/>

TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 prédéfinies A4 = Yoko-kubi-dori C1 = Jodan-oi-tsuki	Défenses : 1 réponse libre à chaque situation d'agression
---	--

UCHI-KOMI : Contenu épreuve : 1'30 sur avancée et 1'30 sur le recul de UKE sur 2 techniques différentes minimum	EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER 1 KAKARI-GEIKO de 2' max (« Tori attaque uniquement avec des ashi-waza et uke esquive (candidat jugé en tant que tori) ») + 1 YAKU-SOKU-GEIKO de 2' max
--	--

⇒ Cadre réservé au responsable de CORG :

ÉPREUVE UV2 TECHNIQUE VALIDÉE :

OUI :

NON :

Signature de chaque juge :

Signature et cachet du CORG :

PROGRAMME TECHNIQUE A REALISER (APPLICATION DES TEXTES OFFICIELS)



Ushiro-goshi



Kubi-nage



Uki-otoshi



Harai-tsurikomi-ashi



De-ashi-harai



Sumi-gaeshi



Makura-gesa-gatame



Gyaku-juji-jime



Okuri-eri-jime



Ude-garami



Yoko-kubi-dori



Jodan-oi-tsuki

1^{er} DAN - UV2 (dominante technique)

Rappel réglementaire :

- 1 méconnaissance par domaine est admise.

NOM : Prénom : Ligue :	Date de naissance : N° de licence :
---	--

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>KOSHI-WAZA</u>	<u>TE-WAZA</u>	<u>ASHI-WAZA</u>	<u>SUTEMI-WAZA</u>
- Hane-goshi <input type="checkbox"/>	- Ippon-seoi-nage <input type="checkbox"/> - Kata-guruma <input type="checkbox"/>	- O-uchi-gari <input type="checkbox"/> - Ko-soto-gari <input type="checkbox"/>	- Tomoe-nage <input type="checkbox"/>

TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>IMMOBILISATIONS</u> <u>OSAEKOMI-WAZA</u>	<u>ÉTRANGLEMENTS</u> <u>SHIME-WAZA</u>	<u>CLÉS AUX COUDES</u> <u>KANSETSU-WAZA</u>
- Kami-shiho-gatame <input type="checkbox"/> - Tate-shiho-gatame <input type="checkbox"/>	- Sankaku-jime <input type="checkbox"/>	- Ude-hishigi-juji-gatame <input type="checkbox"/>

TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 prédéfinies A3 = Mae-kubi-dori B4 = Mae-kubi-dori	Défenses : 1 réponse libre à chaque situation d'agression
---	--

UCHI-KOMI : Contenu épreuve : 1'30 sur avancée et 1'30 sur le recul de UKE sur 2 techniques différentes minimum

EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER
 1 KAKARI-GEIKO de 2' max (« Tori attaque librement, uke oriente sa défense sur l'esquive » (candidat jugé en uke)) + 1 YAKU-SOKU-GEIKO de 2' max

⇒ Cadre réservé au responsable de CORG :

ÉPREUVE UV2 TECHNIQUE VALIDÉE :

OUI :

NON :

Signature de chaque juge :

Signature et cachet du CORG :

PROGRAMME TECHNIQUE A REALISER (APPLICATION DES TEXTES OFFICIELS)



Hane-goshi



Ippon-seoi-nage



Kata-guruma



O-uchi-gari



Ko-soto-gari



Tomoe-nage



Kami-shiho-gatame



Tate-shiho-gatame



Sankaku-jime



Ude-ishigi-juji-gatame



Mae-kubi-dori



Mae-kubi-dori

1^{er} DAN - UV2 (dominante technique)

Rappel réglementaire :

- 1 méconnaissance par domaine est admise.

NOM : Prénom : Ligue :	Date de naissance : N° de licence :
---	--

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>KOSHI-WAZA</u>	<u>TE-WAZA</u>	<u>ASHI-WAZA</u>	<u>SUTEMI-WAZA</u>
- O-goshi <input type="checkbox"/> - Ushiro-goshi <input type="checkbox"/>	- Kata-guruma <input type="checkbox"/>	- O-uchi-gari <input type="checkbox"/> - Ko-soto-gari <input type="checkbox"/>	- Tomoe-nage <input type="checkbox"/>

TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>IMMOBILISATIONS OSAEKOMI-WAZA</u>	<u>ÉTRANGLEMENTS SHIME-WAZA</u>	<u>CLÉS AUX COUDES KANSETSU-WAZA</u>
- Kami-shiho-gatame <input type="checkbox"/>	- Sankaku-jime <input type="checkbox"/>	- Ude-garami <input type="checkbox"/> - Ude-hishigi-juji-gatame <input type="checkbox"/>

TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 prédéfinies A3 = Mae-kubi-dori B1 = Mae-dori	Défenses : 1 réponse libre à chaque situation d'agression
--	--

UCHI-KOMI : Contenu épreuve : 1'30 sur avancée et 1'30 sur le recul de UKE sur 2 techniques différentes minimum	EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER 1 KAKARI-GEIKO de 2' max (« Tori attaque librement, uke oriente sa défense sur l'esquive » (candidat jugé en uke)) + 1 YAKU-SOKU-GEIKO de 2' max
--	---

⇒ Cadre réservé au responsable de CORG :

ÉPREUVE UV2 TECHNIQUE VALIDÉE :

OUI :

NON :

Signature de chaque juge :

Signature et cachet du CORG :

PROGRAMME TECHNIQUE A REALISER (APPLICATION DES TEXTES OFFICIELS)



O-goshi



Ushiro-goshi



Kata-guruma



O-uchi-gari



Ko-soto-gari



Tomoe-nage



Kami-shiho-gatame



Sankaku-jime



Ude-garami



Ude-ishigi-juji-gatame



Mae-kubi-dori



Mae-dori

1^{er} DAN - UV2 (dominante technique)

Rappel réglementaire :

- 1 méconnaissance par domaine est admise.

NOM : Prénom : Ligue :	Date de naissance : N° de licence :
---	--

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>KOSHI-WAZA</u>	<u>TE-WAZA</u>	<u>ASHI-WAZA</u>	<u>SUTEMI-WAZA</u>
- Koshi-guruma <input type="checkbox"/>	- Seoi-otoshi <input type="checkbox"/> - Tai-otoshi <input type="checkbox"/>	- Ko-uchi-gari <input type="checkbox"/> - Sasae-tsurikomi-ashi <input type="checkbox"/>	- Yoko-guruma <input type="checkbox"/>

TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>IMMOBILISATIONS OSAEKOMI-WAZA</u>	<u>ÉTRANGLEMENTS SHIME-WAZA</u>	<u>CLÉS AUX COUDES KANSETSU-WAZA</u>
- Kuzure-gesa-gatame <input type="checkbox"/>	- Sankaku-jime <input type="checkbox"/>	- Hiza-gatame <input type="checkbox"/> - Ude-garami <input type="checkbox"/>

TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 prédéfinies A5 = Yoko-sode-dori B1 = Mae-dori	Défenses : 1 réponse libre à chaque situation d'agression
---	--

UCHI-KOMI : Contenu épreuve : 1'30 sur avancée et 1'30 sur le recul de UKE sur 2 techniques différentes minimum	EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER 1 KAKARI-GEIKO de 2' max (« Tori propose des enchainements et uke défend librement » (candidat jugé en tori)) + 1 YAKU-SOKU-GEIKO de 2' max
--	--

⇒ Cadre réservé au responsable de CORG :

ÉPREUVE UV2 TECHNIQUE VALIDÉE :

OUI :

NON :

Signature de chaque juge :

Signature et cachet du CORG :

PROGRAMME TECHNIQUE A REALISER (APPLICATION DES TEXTES OFFICIELS)



Koshi-guruma



Seoi-otoshi



Tai-otoshi



Ko-uchi-gari



Sasae-tsurikomi-ashi



Yoko-guruma



Kuzure-gesa-gatame



Sankaku-jime



Ude-ishigi-hiza-gatame



Ude-garami



Yoko-sode-dori



Mae-dori

1^{er} DAN - UV2 (dominante technique)

Rappel réglementaire :

- 1 méconnaissance par domaine est admise.

NOM : Prénom : Ligue :	Date de naissance : N° de licence :
---	--

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>KOSHI-WAZA</u>	<u>TE-WAZA</u>	<u>ASHI-WAZA</u>	<u>SUTEMI-WAZA</u>
- Tsurikomi-goshi <input type="checkbox"/>	- Ippon-seoi-nage <input type="checkbox"/> - Tai-otoshi <input type="checkbox"/>	- O-uchi-gari <input type="checkbox"/> - Uchi-mata <input type="checkbox"/>	- Yoko-guruma <input type="checkbox"/>

TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>IMMOBILISATIONS OSAEKOMI-WAZA</u>	<u>ÉTRANGLEMENTS SHIME-WAZA</u>	<u>CLÉS AUX COUDES KANSETSU-WAZA</u>
- Tate-shiho-gatame <input type="checkbox"/> - Kata-gatame <input type="checkbox"/>	- Nami-juji-jime <input type="checkbox"/>	- Ude-hishigi-hara-gatame <input type="checkbox"/>

TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 prédéfinies A3 = Mae-kubi-dori C2 = Chudan-gyaku-tsuki	Défenses : 1 réponse libre à chaque situation d'agression
--	--

UCHI-KOMI : Contenu épreuve : 1'30 sur avancée et 1'30 sur le recul de UKE sur 2 techniques différentes minimum	EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER 1 KAKARI-GEIKO de 2' max (« Tori attaque librement, uke oriente sa défense sur l'esquive » (candidat jugé en uke)) + 1 YAKU-SOKU-GEIKO de 2' max
--	---

⇒ Cadre réservé au responsable de CORG :

ÉPREUVE UV2 TECHNIQUE VALIDÉE : **OUI :** **NON :**

Signature de chaque juge :

Signature et cachet du CORG :

PROGRAMME TECHNIQUE A REALISER (APPLICATION DES TEXTES OFFICIELS)



Tsurikomi-goshi



Ippon-seoi-nage



Tai-otoshi



O-uchi-gari



Uchi-mata



Yoko-guruma



Tate-shiho-gatame



Kata-gatame



Nami-juji-jime



Ude-ishigi-hara-gatame



Mae-kubi-dori



Chudan-gyaku-tsuki

1^{er} DAN - UV2 (dominante technique)

Rappel réglementaire : - 1 méconnaissance par domaine est admise.

NOM : Prénom : Ligue :	Date de naissance : N° de licence :
---	--

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>KOSHI-WAZA</u>	<u>TE-WAZA</u>	<u>ASHI-WAZA</u>	<u>SUTEMI-WAZA</u>
- Uki-goshi <input type="checkbox"/> - Harai-goshi <input type="checkbox"/>	- Uki-otoshi <input type="checkbox"/>	- O-soto-gari <input type="checkbox"/> - Ko-soto-gari <input type="checkbox"/>	- Tani-otoshi <input type="checkbox"/>

TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>IMMOBILISATIONS</u> <u>OSAEKOMI-WAZA</u>	<u>ÉTRANGLEMENTS</u> <u>SHIME-WAZA</u>	<u>CLÉS AUX COUDES</u> <u>KANSETSU-WAZA</u>
- Hon-gesa-gatame <input type="checkbox"/> - Yoko-shiho-gatame <input type="checkbox"/>	- Gyaku-juji-jime <input type="checkbox"/>	- Ude-garami <input type="checkbox"/>

TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 prédéfinies A1 = Katate-dori B5 = Hadaka-jime	Défenses : 1 réponse libre à chaque situation d'agression
---	--

UCHI-KOMI : Contenu épreuve : 1'30 sur avancée et 1'30 sur le recul de UKE sur 2 techniques différentes minimum	EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER 1 KAKARI-GEIKO de 2' max (« Tori propose des enchainements et uke défend librement » (candidat jugé en tori)) + 1 YAKU-SOKU-GEIKO de 2' max
--	--

⇒ Cadre réservé au responsable de CORG :

ÉPREUVE UV2 TECHNIQUE VALIDÉE : OUI : NON :

Signature de chaque juge :

Signature et cachet du CORG :

PROGRAMME TECHNIQUE À RÉALISER (APPLICATION DES TEXTES OFFICIELS)



Uki-goshi



Harai-goshi



Uki-otoshi



O-soto-gari



Ko-soto-gari



Tani-otoshi



Hon-gesa-gatame



Yoko-shiho-gatame



Gyaku-juji-jime



Ude-garami



Katate-dori



Hadaka-jime