



# EXAMEN GRADE VERTE À MARRON

NOM & PRÉNOM DU PRATIQUANT : .....

UNITÉ DE VALEUR (UV)	VALIDATION (DATE ET SIGNATURE)
UV1 – TECHNIQUE PARTIE A	
UV1 – TECHNIQUE PARTIE B	
UV1 – TECHNIQUE PARTIE C	
UV2 – KATAS	
UV3 – COMBAT	
UV4 – ENVIRONNEMENT JUDO PARTIE A	
UV4 – ENVIRONNEMENT JUDO PARTIE B	

NOTES :

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# EXAMEN GRADE VERTE À MARRON

---

---

---

## UV1 – TECHNIQUE :

---

- Verte :
  - Partie A : Uchi komi et nage komi statique, technique tirée au sort (cf. passeport technique).
  - Partie B : Démonstration sur situations simples (contres, retournement, renversement...).
  - Partie C : Démonstration tendoku renshu.
- Bleue :
  - Partie A : Uchi komi et nage komi avec déplacement, technique tirée au sort.
  - Partie B : Démonstration tokui waza (technique préférée) en tachi waza et ne waza.
  - Partie C : Démonstration kakari geiko (rôle uke et tori).
- Marron :
  - Partie A : Uchi komi et nage komi avec déplacement, technique tirée au sort.
  - Partie B : Démonstration systèmes d'attaque (forme yakusoku geiko).
  - Partie C : Réponses libres sur attaques jujitsu imposées.

---

## UV2 – KATAS :

---

- Verte : Démonstration 1<sup>ère</sup> série du Nage no kata.
- Bleue : Démonstration des 2 premières séries du Nage no kata.
- Marron : Démonstration des 3 premières séries du nage no kata.

---

## UV3 – COMBAT :

---

- Verte : Démonstration randoris en club.
- Bleue : Participation à deux rencontres amicales ou compétitions officielles.
- Marron : Participation à trois compétitions officielles (grand prix ou championnat).

---

## UV4 – ENVIRONNEMENT JUDO :

---

- Verte :
  - Partie A : Participer à une rencontre amicale en tant que commissaire sportif.
  - Partie B : Échange avec les professeurs.
- Bleue :
  - Partie A : Participer à une rencontre amicale en tant qu'arbitre.
  - Partie B : Échange avec les professeurs.
- Marron :
  - Partie A : Aider à l'encadrement d'une rencontre amicale.
  - Partie B : Aider à l'organisation d'un événement interne au club.