



Ceinture Noire

3ème Dan - SAN DAN

Dominante Compétition

### U.V. 1 KATA

**KATAME NO KATA & KODOKAN GOSHIN JITSU**

En entier

*Dans le rôle de Tori*

### U.V. 3 T.E.C (Shiai)

(Inscriptions sur extranet)

Le candidat devra justifier :

- Sur une manifestation, de 5 victoires consécutives par Ippon ou Waza Ari totalisant 44 points au minimum,
- De 120 points marqués en cumul sur plusieurs épreuves.



### U.V. 4 Engagement Personnel dans le développement du Judo-Jujitsu

Le candidat devra justifier de son implication personnelle dans le développement du Judo à l'aide d'une attestation délivrée par la 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 contraire, il devra participer à l'encadrement sur 4 demi-journées d'une animation du comité.



### U.V.2

### Epreuves Techniques

#### Partie A

durée 9 minutes max

Démonstration technique :

- 3 techniques en nage waza , dans 3 directions différentes et dans un contexte dynamique ( 3')
- 2 techniques en ne waza, démontrées à partir de situations de combat (3')
- des techniques de défense sur saisies, coups, armes (1' minimum)

#### Partie B

durée 5 minutes

Le candidat démontre, après tirage au sort, 6 Techniques de l'annexe 1 : **2 en Nage Waza, 2 en Ne Waza, 2 Techniques de Self Défense.**

*Dans le cas où une technique aurait déjà été démontrée dans la partie A, le jury demandera une autre technique de l'annexe 1.*

*Pour la partie, techniques de défense, le candidat nommera les techniques qu'il a choisies et qui viennent en réponse libre et adaptée aux situations d'agression qu'il aura tirées au sort dans les séries A, B, C et D des 20 attaques de défenses imposées Jujitsu annexe 1*

**Cette UV n'est pas fractionnable, résultat donné sur l'appréciation de l'ensemble des 2 épreuves.**