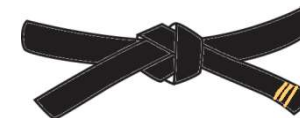




Ceinture Noire

3ème Dan - SAN DAN

Dominante Technique



U.V. 1 KATA

**KATAME NO KATA et
soit KODOKAN GOSHI JITSU ou NAGE NO KATA
COMPLET**

Dans le rôle de Tori uniquement

U.V. 3 T.E.C (Shiai) Pour les – de 40 ans

(Inscriptions sur extranet)

Le candidat devra justifier 20 points obtenus en compétitions



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

Attestation délivré par le professeur

Le candidat devra justifier de son implication personnelle dans le développement du Judo à l'aide.

Aide l'enseignement, accompagnement d'équipes, aide à l'organisation d'événements au sein du club, fonctions techniques ou électives au sein du club...

Il peut aussi participer à l'encadrement d'une animation ou compétition, se déroulant sur 2 demi-journée, organisées par un OTD (Comité 95)

U.V.2

Epreuves Techniques

Partie A

durée 5 minutes

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, et C des 20 attaques de défenses imposées Jujitsu annexe 1

Partie C

durée 5 minutes

Démonstration des acquis Techniques lors :

- 1 Uchi komi en déplacement 3 X 1' sur 3 Techniques différentes minimum,
- 1 Nage komi en déplacement de 2X1' sur 2 techniques différentes minimum,
- 2 exercices d'application type KAKARI-GEIKO et/ou YAKUSOKU-GEIKO de 2'

Les temps ne sont donnés qu'à titre indicatif ; ils fixent la durée maximum de l'exercice et non le minimum.

Cette UV n'est pas fractionnable, résultat donné sur l'appréciation de l'ensemble des 3 épreuves.