

CONTENU D'EXAMEN DU 1^{er} AU 4^{ème} DAN

(RÉGLEMENTATION APPLICABLE AU 1^{er} JANVIER 2018)

1 - CONTENU DU 1^{er} DAN - SHODAN DOMINANTE TECHNIQUE / DOMINANTE COMPÉTITION

Deux voies possibles : la voie dominante compétition ou la voie dominante technique se composent chacune des 4 UV suivantes :

- UV1 : Kata
- UV2 : Technique
- UV3 : Efficacité
- UV 4 : Engagement personnel dans le développement judo jujitsu

L'ordre des épreuves est laissé au libre choix du candidat excepté le kata qui devra être obtenu avant de pouvoir se présenter aux tests shiai.

A. TABLEAU DES CONDITIONS DE PRESENTATION ET D'HOMOLOGATION

GRADE	Conditions de présentation	Homologation du grade (1 ^{er} dan)
ANNÉE DE NAISSANCE : Période du 01/01/2018 au 31/12/2018	2003 ou avant	Homologation possible au minimum à 15 ans révolus
DÉLAI MINIMUM DANS LE GRADE PRÉCÉDENT	1 an de ceinture marron	

B. CONTENU DES EPREUVES

LA DOMINANTE COMPÉTITION

UV 1 KATA

Le candidat présente les trois premières séries du nage-no-kata, dans le rôle de tori, et tout ou partie des trois séries dans le rôle de uke.

Les candidats nés en 1968 et avant, ne présentent que le rôle de tori.

UV 2 TECHNIQUE

Le candidat démontre, après tirage au sort, 12 techniques issues de l'annexe 1 (6 en nage-waza, 4 en ne-waza et 2 techniques de défense)

Les techniques de nage-waza peuvent être démontrées, au choix du candidat, soit en statique, soit en déplacement.

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 défenses imposées jujitsu (annexe 1)

Une méconnaissance dans chacun des trois domaines sera acceptée.

Durée de l'épreuve : 5 minutes

UV 3 EFFICACITE

Le candidat devra justifier :

- Sur une manifestation, de 5 victoires consécutives par ippon ou waza-ari totalisant 44 points au minimum.
- De 100 points marqués en cumul sur plusieurs épreuves.

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 son professeur.

Exemples d'implications :

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

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 deux demi-journées, organisées par un OTD dont il dépend.

LA DOMINANTE TECHNIQUE

VOIE RESERVEE AUX CANDIDATS NE(E)S EN 1988 ET AVANT

UV 1 KATA

Le candidat présente, en entier, dans le rôle de tori le nage-no-kata ou le kodokan-goshin-jitsu et tout ou partie du kata choisi dans le rôle de uke.

Les candidats nés en 1968 et avant, ne présentent que le rôle de tori.

UV 2 TECHNIQUE

a. Le candidat démontre après tirage au sort, 12 techniques issues de l'annexe 1 (6 en nage-waza, 4 en ne-waza et 2 techniques de défense).

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 défenses imposées jujitsu (annexe 1)

Durée : 5minutes

Une méconnaissance dans chacun des trois domaines sera acceptée.

b. Le candidat démontre ses acquis techniques lors :

- d'Uchi-komi d'une durée de 1'30 sur l'avancée de uke et de 1'30 sur le recul de uke sur deux techniques différentes minimum.
- de 2 exercices d'application de type kakari-geiko et/ou yaku-soku-geiko de 2 minutes, en respectant les consignes d'action données par le coordonnateur de l'épreuve.

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 1978 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 son professeur.

Exemples d'implications :

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

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 deux demi-journées, organisées par un OTD dont il dépend.

ANNEXE 1 - SOUS RESERVE D'AJUSTEMENTS JUSQU'AU 15.10.2017 PROGRAMME TECHNIQUE

1) 1^{er} DAN : PROGRAMME TECHNIQUE (UV2)

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE WAZA JUDO, JUJITSU)

KOSHI-WAZA	TE-WAZA	ASHI-WAZA	SUTEMI-WAZA
<ul style="list-style-type: none"> - Uki-goshi - Koshi-guruma - O-goshi - Tsurikomi-goshi - Harai-goshi - Uchi-mata 	<ul style="list-style-type: none"> - Uki-otoshi - Tai-otoshi - Ippon-seoi-nage - Morote-seoi nage - Kata-guruma 	<ul style="list-style-type: none"> - O-soto-gari - Ko-uchi-gari - O-uchi-gari - Ko-soto-gari - Uchi-mata - Hiza-guruma - Sasae-tsurikomi-ashi - De-ashi-barai (-harai) - Okuri-ashi-barai (-harai) 	<p>MA-SUTEMI-WAZA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tomoe-nage - Sumi-gaeshi <p>YOKO-SUTEMI-WAZA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tani-otoshi

TECHNIQUES AU SOL (NE WAZA JUDO, JUJITSU)

IMMOBILISATIONS	ÉTRANGLEMENTS	CLÉS AUX COUDES
<p>OSAEKOMI-WAZA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hon-gesa-gatame - Ushiro-gesa-gatame - Kami-shiho-gatame - Tate-shiho-gatame - Yoko-shiho-gatame 	<p>SHIME-WAZA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gyaku-juji-jime - Kata-juji-jime - Nami-juji-jime - Hadaka-jime - Okuri-eri-jime 	<p>KANSETSU-WAZA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ude-hishigi-juji-gatame (Jugi-gatame) - Ude-hishigi-ude-gatame (Ude-gatame) - Ude-garami

TECHNIQUES DE DEFENSE (JUDO- JUJITSU)

<p>Séries A, B et C</p> <p>des 20 imposées</p>	<p><u>Défenses :</u></p> <p>Réponses libres et adaptées à une situation d'agression</p>	<p>Le candidat doit montrer sa capacité à se défendre tout en respectant l'intégrité physique de son assaillant. Il doit faire preuve d'efficacité de contrôle de sobriété et de réalisme dans ses réponses à une situation d'agression.</p>
--	---	--