



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





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 (« Tori attaque uniquement avec des ashi-waza, uke esquive les attaques » (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 :



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)

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

TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

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

TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

| | |
|---|--|
| Séries A, B et C des 20 prédéfinies C3 = 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



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> |
|---------------------------------------|---|--|--|
| - 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 OSAUKOMI-WAZA</u> | <u>ÉTRANGLEMENTS SHIME-WAZA</u> | <u>CLÉS AUX COUDES 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 = KATATE DORI C2 = SHUDAN GIYAKU 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



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> |
|--|--|--|--|
| - Harai-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 OSAEKOMI-WAZA</u> | <u>ÉTRANGLEMENTS SHIME-WAZA</u> | <u>CLÉS AUX COUDES 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 A3 = KATATE DORI B4 = 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



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"/> | - 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 OSAUKOMI-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-gatame



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</u> <u>OSAEKOMI-WAZA</u> | <u>ÉTRANGLEMENTS</u> <u>SHIME-WAZA</u> | <u>CLÉS AUX COUDES</u> <u>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 DORI KUBI 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 : <input type="checkbox"/> | NON : <input type="checkbox"/> |
| Signature de chaque juge : | | |
| Signature et cachet du CORG : | | |

PROGRAMME TECHNIQUE A REALISER (APPLICATION DES TEXTES OFFICIELS)



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> |
|---|---|---|---|
| - 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 OSAEKOMI-WAZA</u> | <u>ÉTRANGLEMENTS SHIME-WAZA</u> | <u>CLÉS AUX COUDES 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 DORI KUBI C5 = SHUDAN MAWAISHI 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)



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)

| KOSHI-WAZA | TE-WAZA | ASHI-WAZA | SUTEMI-WAZA |
|--------------------------------------|--|---|--|
| - Uchi-mata <input type="checkbox"/> | - Kuchiki-daoshi <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)

| IMMOBILISATIONS OSA EKOMI-WAZA | ÉTRANGLEMENTS SHIME-WAZA | CLÉS AUX COUDES KANSETSU-WAZA |
|--|---|--|
| - 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 = SHUDAN 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)



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> |
|--|--|--|---------------------------------------|
| -Utsuri-goshi <input type="checkbox"/> | - Kuchiki-daoshi <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 OSAUKOMI-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 DORI C1 = JODAN OIE 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 :

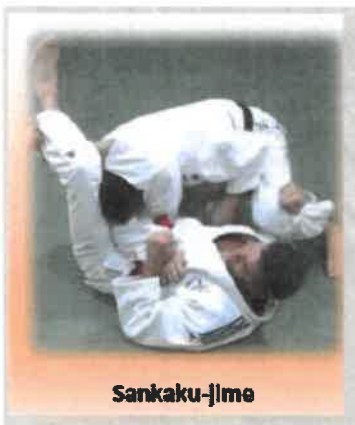
OUI :

NON :

Signature de chaque juge :

Signature et cachet du CORG :

PROGRAMME TECHNIQUE A REALISER (APPLICATION DES TEXTES OFFICIELS)



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> |
|---|--|---|------------------------------------|
| -Tsurikomi-goshi <input type="checkbox"/> | - Eri-seoi-nage <input type="checkbox"/> | - Ashi-guruma <input type="checkbox"/> | -Ura-nage <input type="checkbox"/> |
| -Kubi-nage <input type="checkbox"/> | | -De-ashi-harai <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"/> | - Ude-garami <input type="checkbox"/> |
| | - Okuri-eri-jime <input type="checkbox"/> | |

TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

| | |
|---|--|
| Séries A, B et C des 20 prédéfinies B5 = HADAKA JIME C1 = JODAN OIE 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)



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"/> -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 OSAOKOMI-WAZA</u> | <u>ÉTRANGLEMENTS SHIME-WAZA</u> | <u>CLÉS AUX COUDES 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 DORI KUBI C1 = JODAN OIE 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)



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)

| KOSHI-WAZA | TE-WAZA | ASHI-WAZA | SUTEMI-WAZA |
|---------------------------------------|--|---|---------------------------------------|
| - 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)

| IMMOBILISATIONS OSAOKOMI-WAZA | ÉTRANGLEMENTS SHIME-WAZA | CLÉS AUX COUDES KANSETSU-WAZA |
|--|---|--|
| - 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 DORI KUBI B4 = 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 :

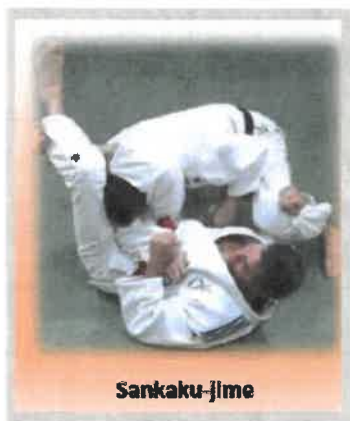
OUI :

NON :

Signature de chaque juge :

Signature et cachet du CORG :

PROGRAMME TECHNIQUE A REALISER (APPLICATION DES TEXTES OFFICIELS)



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> |
|---|--|---|---------------------------------------|
| - O-goshi <input type="checkbox"/> | - Kata-guruma <input type="checkbox"/> | - O-uchi-gari <input type="checkbox"/> | - Tomoe-nage <input type="checkbox"/> |
| - Ushiro-goshi <input type="checkbox"/> | | - Ko-soto-gari <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 DORI KUBI 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 :

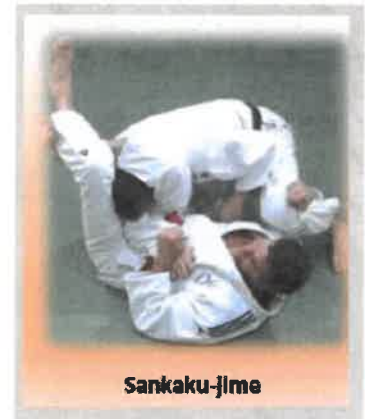
OUI :

NON :

Signature de chaque juge :

Signature et cachet du CORG :

PROGRAMME TECHNIQUE A REALISER (APPLICATION DES TEXTES OFFICIELS)



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> |
|---|---|--|--|
| - 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 OSAUKOMI-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



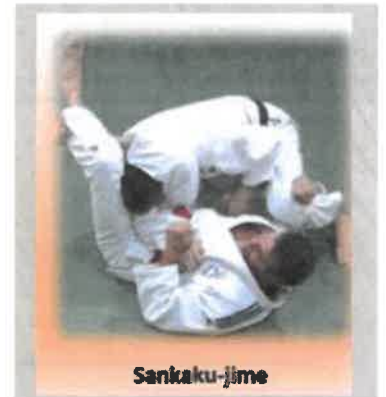
Sasae-tsurikomi-ashi



Yoko-guruma



Kuzure-gesa-gatame



Sankaku-jime



Hiza-gatame



Ude-garami

