



# FEUILLE D'ÉVALUATION

Code fiche : FEDT-1A

Ordre de passage :

## 1<sup>er</sup> 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><br><u>OSAEKOMI-WAZA</u> | <u>ÉTRANGLEMENTS</u><br><u>SHIME-WAZA</u>  | <u>CLÉS AUX COUDES</u><br><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<br>C3 = JODAN NANAME SHUTO<br>B5 = HADAKA JIME | Défenses :<br>1 réponse libre à chaque situation d'agression |
|--|--|

|  |  |
|--|--|
| <b>UCHI-KOMI</b> : Contenu épreuve : 1'30 sur avancée<br>et 1'30 sur le recul de UKE sur 2 techniques<br>différentes minimum | <b>EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER</b><br>1 KAKARI-GEIKO de 2' max (« Tori propose des<br>enchainements et uke défend librement » (candidat<br>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)





# FEUILLE D'ÉVALUATION

Code fiche : FEDT-1B

Ordre de passage :

## 1<sup>er</sup> 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"/><br>- Koshi-guruma <input type="checkbox"/> | - Seoi-otoshi <input type="checkbox"/> | - Ko-uchi-gari <input type="checkbox"/><br>- Sasae-tsurikomi-ashi <input type="checkbox"/> | - Yoko-guruma <input type="checkbox"/> |

### TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

| <u>IMMOBILISATIONS<br/>OSAEKOMI-WAZA</u>  | <u>ÉTRANGLEMENTS<br/>SHIME-WAZA</u>     | <u>CLÉS AUX COUDES<br/>KANSETSU-WAZA</u> |
|---|---|--|
| - Kuzure-gesa-gatame <input type="checkbox"/><br>- 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<br>C3 = JODAN NANAME SHUTO<br>B5 = HADAKA JIME | Défenses :<br>1 réponse libre à chaque situation d'agression |
|--|--|

|  |  |
|--|--|
| <b>UCHI-KOMI</b> : Contenu épreuve : 1'30 sur avancée et 1'30 sur le recul de UKE sur 2 techniques différentes minimum | <b>EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER</b><br>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 |
|--|--|

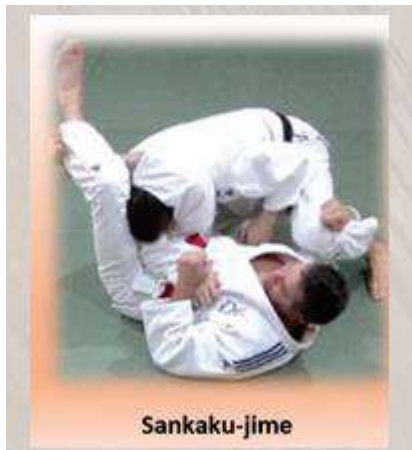
⇒ Cadre réservé au responsable de CORG :

ÉPREUVE UV2 TECHNIQUE VALIDÉE :

OUI : NON : 

Signature de chaque juge :

Signature et cachet du CORG :



## 1<sup>er</sup> DAN - UV2 (dominante technique)

Rappel réglementaire :

- 1 méconnaissance par domaine est admise.

|   |  |
|---|--|
| <b>NOM :</b><br><b>Prénom :</b><br><b>Ligue :</b> | <b>Date de naissance :</b><br><b>N° de licence :</b> |
|---|--|

### 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"/><br>- Koshi-guruma <input type="checkbox"/> | - Seoi-otoshi <input type="checkbox"/> | - Ko-uchi-gari <input type="checkbox"/><br>- Sasae-tsurikomi-ashi <input type="checkbox"/> | - Yoko-guruma <input type="checkbox"/> |

### TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

| <u>IMMOBILISATIONS</u><br><u>OSAEKOMI-WAZA</u>  | <u>ÉTRANGLEMENTS</u><br><u>SHIME-WAZA</u> | <u>CLÉS AUX COUDES</u><br><u>KANSETSU-WAZA</u> |
|---|---|--|
| - Kuzure-gesa-gatame <input type="checkbox"/><br>- 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<br>C3 = JODAN NANAME SHUTO<br>B1 = MAE DORI | Défenses :<br>1 réponse libre à chaque situation d'agression |
|---|--|

|  |  |
|--|--|
| <b>UCHI-KOMI</b> : Contenu épreuve : 1'30 sur avancée et 1'30 sur le recul de UKE sur 2 techniques différentes minimum | <b>EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER</b><br>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 :**

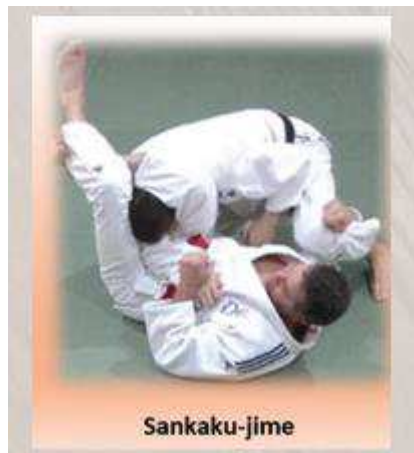
**OUI :**

**NON :**

Signature de chaque juge :

Signature et cachet du CORG :

## PROGRAMME TECHNIQUE A REALISER (APPLICATION DES TEXTES OFFICIELS)



## 1<sup>er</sup> DAN - UV2 (dominante technique)

Rappel réglementaire :

- 1 méconnaissance par domaine est admise.

|   |  |
|---|--|
| <b>NOM :</b><br><b>Prénom :</b><br><b>Ligue :</b> | <b>Date de naissance :</b><br><b>N° de licence :</b> |
|---|--|

### 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"/><br>- Tai-otoshi <input type="checkbox"/> | - O-uchi-gari <input type="checkbox"/><br>- Uchi-mata <input type="checkbox"/> | - Yoko-guruma <input type="checkbox"/> |

### TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

| IMMOBILISATIONS<br>OSAEKOMI-WAZA   | ÉTRANGLEMENTS<br>SHIME-WAZA               | CLÉS AUX COUDES<br>KANSETSU-WAZA                   |
|--|---|--|
| - Kami-shiho-gatame <input type="checkbox"/><br>- 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<br>A3 = KATATE DORI<br>C2 = SHUDAN GIAKU TSUKI | Défenses :<br>1 réponse libre à chaque situation d'agression |
|--|--|

|  |  |
|--|--|
| <b>UCHI-KOMI</b> : Contenu épreuve : 1'30 sur avancée et 1'30 sur le recul de UKE sur 2 techniques différentes minimum | <b>EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER</b><br><br>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



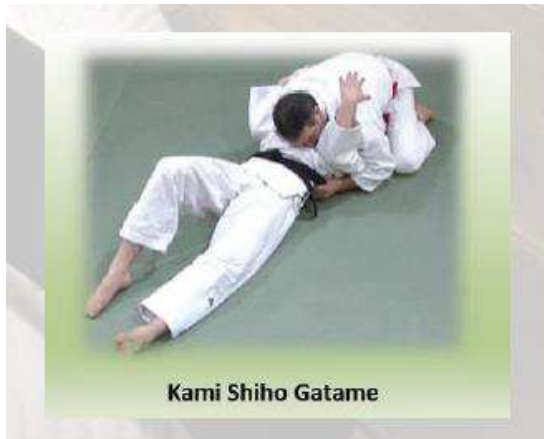
O-uchi-gari



Uchi-mata



Yoko-guruma



Kami Shiho Gatame



Kata-gatame



Nami-juji-jime



Ude-ishigi-hara-gatame





## 1<sup>er</sup> 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"/><br>- Kata-guruma <input type="checkbox"/> | - O-uchi-gari <input type="checkbox"/><br>- O-soto-gari <input type="checkbox"/> | - Yoko-guruma <input type="checkbox"/> |

### **TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)**

| <u>IMMOBILISATIONS<br/>OSAEKOMI-WAZA</u>   | <u>ÉTRANGLEMENTS<br/>SHIME-WAZA</u>       | <u>CLÉS AUX COUDES<br/>KANSETSU-WAZA</u>           |
|--|---|--|
| - Kami-shiho-gatame <input type="checkbox"/><br>- 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<br>A3 = KATATE DORI<br>B4 = MAE DORI | Défenses :<br>1 réponse libre à chaque situation d'agression |
|--|--|

|  |  |
|--|--|
| <b>UCHI-KOMI</b> : Contenu épreuve : 1'30 sur avancée et 1'30 sur le recul de UKE sur 2 techniques différentes minimum | <b>EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER</b><br><br>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 :

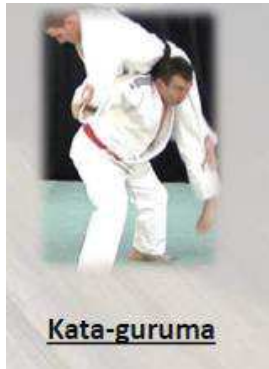
## PROGRAMME TECHNIQUE A REALISER (APPLICATION DES TEXTES OFFICIELS)



Hane-goshi



Ippon-seoi-nage



Kata-guruma



O-uchi-gari



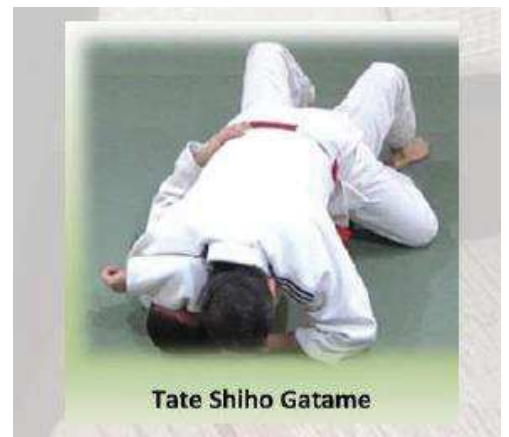
O-soto-gari



Yoko-guruma



Kami Shiho Gatame



Tate Shiho Gatame



Nami-juji-jime



Ude-ishigi-juji-gatame



## 1<sup>er</sup> DAN - UV2 (dominante technique)

Rappel réglementaire :

- 1 méconnaissance par domaine est admise.

|   |  |
|---|--|
| <b>NOM :</b><br><b>Prénom :</b><br><b>Ligue :</b> | <b>Date de naissance :</b><br><b>N° de licence :</b> |
|---|--|

### 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"/><br>- Morote-gari <input type="checkbox"/> | - Ko-soto-gake <input type="checkbox"/><br>- Osoto-otoshi <input type="checkbox"/> | - Tomoe-nage <input type="checkbox"/> |

### TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

| <u>IMMOBILISATIONS</u><br><u>OSAEKOMI-WAZA</u>      | <u>ÉTRANGLEMENTS</u><br><u>SHIME-WAZA</u>  | <u>CLÉS AUX COUDES</u><br><u>KANSETSU-WAZA</u>    |
|---|--|---|
| - Kuzure-kami-shiho-gatame <input type="checkbox"/> | - Kata-ha-jime <input type="checkbox"/><br>- 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<br>A2 = ERI DORI<br>B2 = YOKO DORI | Défenses :<br>1 réponse libre à chaque situation d'agression |
|--|--|

|  |   |
|--|---|
| <b>UCHI-KOMI</b> : Contenu épreuve : 1'30 sur avancée et 1'30 sur le recul de UKE sur 2 techniques différentes minimum | <b>EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER</b><br><br>2 KAKARI GEIKO de 2' max |
|--|---|

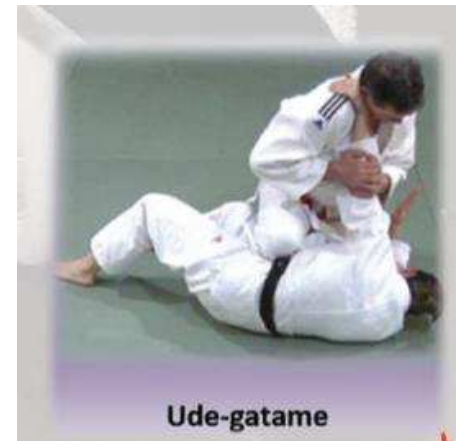
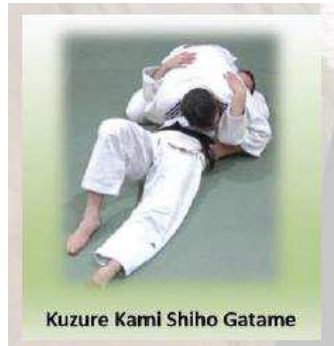
⇒ Cadre réservé au responsable de CORG :

**ÉPREUVE UV2 TECHNIQUE VALIDÉE :**                      **OUI :**                       **NON :**

Signature de chaque juge :

Signature et cachet du CORG :

## PROGRAMME TECHNIQUE A REALISER (APPLICATION DES TEXTES OFFICIELS)



## 1<sup>er</sup> DAN - UV2 (dominante technique)

Rappel réglementaire :

- 1 méconnaissance par domaine est admise.

|   |  |
|---|--|
| <b>NOM :</b><br><b>Prénom :</b><br><b>Ligue :</b> | <b>Date de naissance :</b><br><b>N° de licence :</b> |
|---|--|

### 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"/><br>- Morote-seoi-nage <input type="checkbox"/> | - Ko-soto-gake <input type="checkbox"/><br>- Okuri-ashi-barai <input type="checkbox"/> | - Sumi-gaeshi <input type="checkbox"/> |

### TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

| <u>IMMOBILISATIONS<br/>OSAEKOMI-WAZA</u>            | <u>ÉTRANGLEMENTS<br/>SHIME-WAZA</u>   | <u>CLÉS AUX COUDES<br/>KANSETSU-WAZA</u>           |
|---|---|--|
| - Kuzure-kami-shiho-gatame <input type="checkbox"/> | - Hadaka-jime <input type="checkbox"/><br>- 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<br>A3 = MAE DORI KUBI<br>C3 = JODAN NANAME SHUTO | Défenses :<br>1 réponse libre à chaque situation d'agression |
|--|--|

|  |   |
|--|---|
| <b>UCHI-KOMI</b> : Contenu épreuve : 1'30 sur avancée et 1'30 sur le recul de UKE sur 2 techniques différentes minimum | <b>EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER</b><br><br>2 KAKARI GEIKO de 2' max |
|--|---|

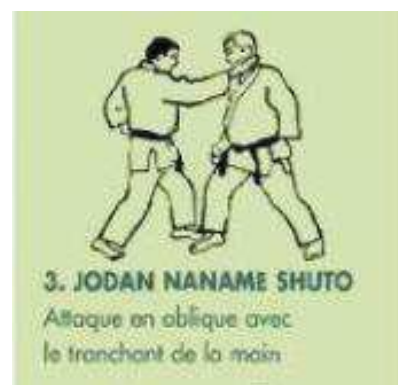
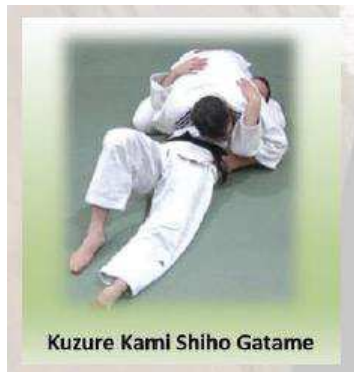
⇒ Cadre réservé au responsable de CORG :

**ÉPREUVE UV2 TECHNIQUE VALIDÉE :**                      OUI :                       NON :

Signature de chaque juge :

Signature et cachet du CORG :

## PROGRAMME TECHNIQUE A REALISER (APPLICATION DES TEXTES OFFICIELS)



## 1<sup>er</sup> 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>                        |
|---|---|---|---|
| - Sode-tsurikomi-goshi <input type="checkbox"/> | - Kibisu-gaeshi <input type="checkbox"/><br>- Morote-seoi-nage <input type="checkbox"/> | - Hiza-guruma <input type="checkbox"/><br>- Okuri-ashi-barai <input type="checkbox"/> | - Soto-maki-komi <input type="checkbox"/> |

### **TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)**

| <u>IMMOBILISATIONS<br/>OSAEKOMI-WAZA</u>      | <u>ÉTRANGLEMENTS<br/>SHIME-WAZA</u>  | <u>CLÉS AUX COUDES<br/>KANSETSU-WAZA</u>           |
|---|--|--|
| - Ushiro-gesa-gatame <input type="checkbox"/> | - Hadaka-jime <input type="checkbox"/><br>- 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<br>A4 = YOKO DORI KUBI<br>C5 = SHUDAN MAWAISHI GERI | Défenses :<br>1 réponse libre à chaque situation d'agression |
|---|--|

|  |  |
|--|--|
| <b>UCHI-KOMI</b> : Contenu épreuve : 1'30 sur avancée et 1'30 sur le recul de UKE sur 2 techniques différentes minimum | <b>EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER</b><br>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 :**

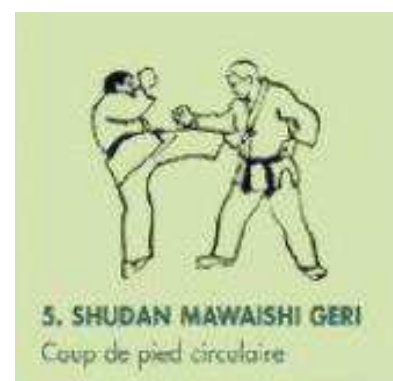
**OUI :**

**NON :**

Signature de chaque juge :

Signature et cachet du CORG :

## PROGRAMME TECHNIQUE A REALISER (APPLICATION DES TEXTES OFFICIELS)





## 1<sup>er</sup> DAN - UV2 (dominante technique)

Rappel réglementaire :

- 1 méconnaissance par domaine est admise.

|   |  |
|---|--|
| <b>NOM :</b><br><b>Prénom :</b><br><b>Ligue :</b> | <b>Date de naissance :</b><br><b>N° de licence :</b> |
|---|--|

### TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

| <u>KOSHI-WAZA</u>                    | <u>TE-WAZA</u>   | <u>ASHI-WAZA</u>  | <u>SUTEMI-WAZA</u>                     |
|--------------------------------------|--|---|--|
| - Uchi-mata <input type="checkbox"/> | - Kuchiki-daoshi <input type="checkbox"/><br>- Morote-seoi-nage <input type="checkbox"/> | - Hiza-guruma <input type="checkbox"/><br>- Ko-soto-gari <input type="checkbox"/> | - Tani-otoshi <input type="checkbox"/> |

### TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

| <u>IMMOBILISATIONS<br/>OSAEKOMI-WAZA</u>     | <u>ÉTRANGLEMENTS<br/>SHIME-WAZA</u>   | <u>CLÉS AUX COUDES<br/>KANSETSU-WAZA</u>           |
|--|---|--|
| - Yoko-shiho-gatame <input type="checkbox"/> | - Hadaka-jime <input type="checkbox"/><br>- 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<br>A5 = YOKO SODE DORI<br>C4 = SHUDAN MAE GERI KekomI | Défenses :<br>1 réponse libre à chaque situation d'agression |
|---|--|

|  |  |
|--|--|
| <b>UCHI-KOMI</b> : Contenu épreuve : 1'30 sur avancée et 1'30 sur le recul de UKE sur 2 techniques différentes minimum | <b>EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER</b><br>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 |
|--|--|

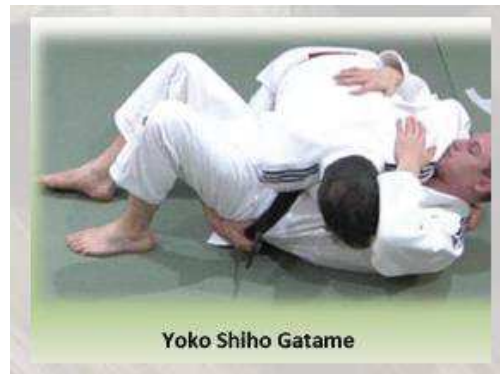
⇒ Cadre réservé au responsable de CORG :

**ÉPREUVE UV2 TECHNIQUE VALIDÉE :**
OUI : 
NON :

Signature de chaque juge :

Signature et cachet du CORG :

## PROGRAMME TECHNIQUE A REALISER (APPLICATION DES TEXTES OFFICIELS)



## 1<sup>er</sup> DAN - UV2 (dominante technique)

Rappel réglementaire :

- 1 méconnaissance par domaine est admise.

|   |  |
|---|--|
| <b>NOM :</b><br><b>Prénom :</b><br><b>Ligue :</b> | <b>Date de naissance :</b><br><b>N° de licence :</b> |
|---|--|

### 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"/><br>- Morote-seoi-nage <input type="checkbox"/> | - Hiza-guruma <input type="checkbox"/><br>- De-ashi-harai <input type="checkbox"/> | - Sumi-gaeshi <input type="checkbox"/> |

### TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

| <u>IMMOBILISATIONS<br/>OSAEKOMI-WAZA</u>     | <u>ÉTRANGLEMENTS<br/>SHIME-WAZA</u>   | <u>CLÉS AUX COUDES<br/>KANSETSU-WAZA</u> |
|--|---|--|
| - Yoko-shiho-gatame <input type="checkbox"/> | - Hadaka-jime <input type="checkbox"/><br>- Sankaku-jime <input type="checkbox"/> | - Ude-garami <input type="checkbox"/>    |

### TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

|   |  |
|---|--|
| Séries A, B et C des 20 prédéfinies<br>B3 = YOKO DORI<br>C1 = JODAN OIE TSUKI | Défenses :<br>1 réponse libre à chaque situation d'agression |
|---|--|

|  |  |
|--|--|
| <b>UCHI-KOMI</b> : Contenu épreuve : 1'30 sur avancée et 1'30 sur le recul de UKE sur 2 techniques différentes minimum | <b>EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER</b><br>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 |
|--|--|

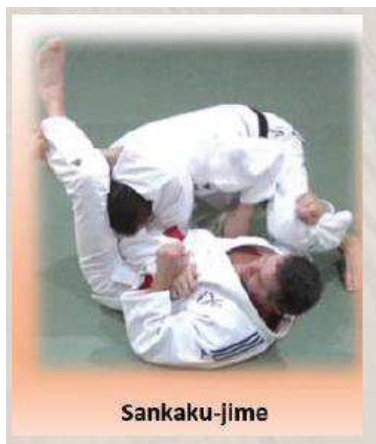
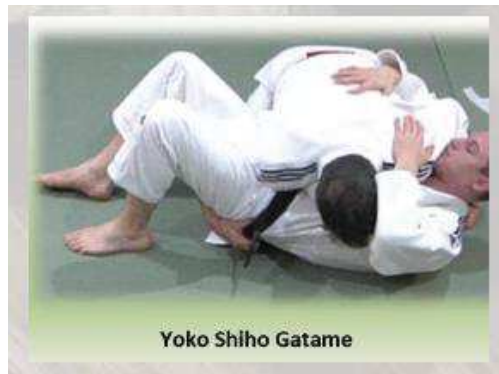
⇒ Cadre réservé au responsable de CORG :

**ÉPREUVE UV2 TECHNIQUE VALIDÉE :**
OUI : 
NON :

Signature de chaque juge :

Signature et cachet du CORG :

## PROGRAMME TECHNIQUE A REALISER (APPLICATION DES TEXTES OFFICIELS)



## 1<sup>er</sup> DAN - UV2 (dominante technique)

Rappel réglementaire :

- 1 méconnaissance par domaine est admise.

|   |  |
|---|--|
| <b>NOM :</b><br><b>Prénom :</b><br><b>Ligue :</b> | <b>Date de naissance :</b><br><b>N° de licence :</b> |
|---|--|

### 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"/><br>-Kubi-nage <input type="checkbox"/> | - Eri-seoi-nage <input type="checkbox"/> | - Ashi-guruma <input type="checkbox"/><br>-De-ashi-harai <input type="checkbox"/> | -Ura-nage <input type="checkbox"/> |

### TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

| <u>IMMOBILISATIONS</u><br><u>OSAEKOMI-WAZA</u> | <u>ÉTRANGLEMENTS</u><br><u>SHIME-WAZA</u>   | <u>CLÉS AUX COUDES</u><br><u>KANSETSU-WAZA</u> |
|--|---|--|
| - Makura-gesa-gatame <input type="checkbox"/>  | - Hadaka-jime <input type="checkbox"/><br>- Okuri-eri-jime <input type="checkbox"/> | - Ude-garami <input type="checkbox"/>          |

### TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

|   |  |
|---|--|
| Séries A, B et C des 20 prédéfinies<br>B5 = HADAKA JIME<br>C1 = JODAN OIE TSUKI | Défenses :<br>1 réponse libre à chaque situation d'agression |
|---|--|

|  |  |
|--|--|
| <b>UCHI-KOMI</b> : Contenu épreuve : 1'30 sur avancée et 1'30 sur le recul de UKE sur 2 techniques différentes minimum | <b>EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER</b><br>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 :**

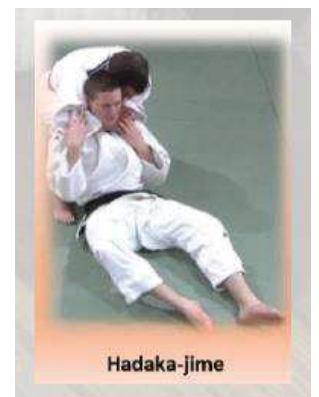
**OUI :**

**NON :**

Signature de chaque juge :

Signature et cachet du CORG :

## PROGRAMME TECHNIQUE A REALISER (APPLICATION DES TEXTES OFFICIELS)



## 1<sup>er</sup> DAN - UV2 (dominante technique)

Rappel réglementaire :

- 1 méconnaissance par domaine est admise.

|   |  |
|---|--|
| <b>NOM :</b><br><b>Prénom :</b><br><b>Ligue :</b> | <b>Date de naissance :</b><br><b>N° de licence :</b> |
|---|--|

### 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"/><br>-Kubi-nage <input type="checkbox"/> | -Uki-otoshi <input type="checkbox"/> | - Harai-tsurikomi-ashi <input type="checkbox"/><br>-De-ashi-harai <input type="checkbox"/> | -Sumi-gaeshi <input type="checkbox"/> |

### TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

| <u>IMMOBILISATIONS</u><br><u>OSAEKOMI-WAZA</u> | <u>ÉTRANGLEMENTS</u><br><u>SHIME-WAZA</u>   | <u>CLÉS AUX COUDES</u><br><u>KANSETSU-WAZA</u> |
|--|---|--|
| - Makura-gesa-gatame <input type="checkbox"/>  | - Gyaku-juji-jime <input type="checkbox"/><br>- Okuri-eri-jime <input type="checkbox"/> | - Ude-garami <input type="checkbox"/>          |

### TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

|  |  |
|--|--|
| Séries A, B et C des 20 prédéfinies<br>A4 = YOKO DORI KUBI<br>C1 = JODAN OIE TSUKI | Défenses :<br>1 réponse libre à chaque situation d'agression |
|--|--|

|  |  |
|--|--|
| <b>UCHI-KOMI</b> : Contenu épreuve : 1'30 sur avancée et 1'30 sur le recul de UKE sur 2 techniques différentes minimum | <b>EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER</b><br>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<sup>er</sup> 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>                    |
|---------------------------------------|--|---|---------------------------------------|
| - Hane-goshi <input type="checkbox"/> | - Ippon-seoi-nage <input type="checkbox"/><br>- Kata-guruma <input type="checkbox"/> | - O-uchi-gari <input type="checkbox"/><br>- Ko-soto-gari <input type="checkbox"/> | - Tomoe-nage <input type="checkbox"/> |

### **TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)**

| <u>IMMOBILISATIONS<br/>OSAEKOMI-WAZA</u>   | <u>ÉTRANGLEMENTS<br/>SHIME-WAZA</u>     | <u>CLÉS AUX COUDES<br/>KANSETSU-WAZA</u>           |
|--|---|--|
| - Kami-shiho-gatame <input type="checkbox"/><br>- 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<br>A3 = MAE DORI KUBI<br>B4 = MAE DORI | Défenses :<br>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 :**

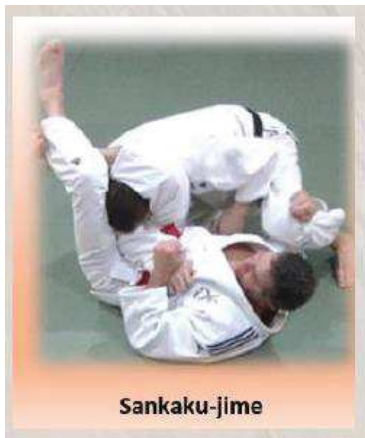
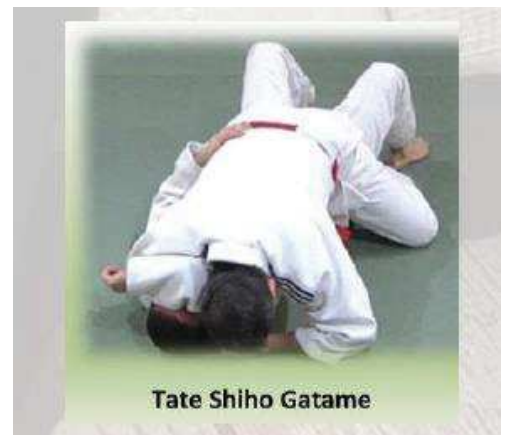
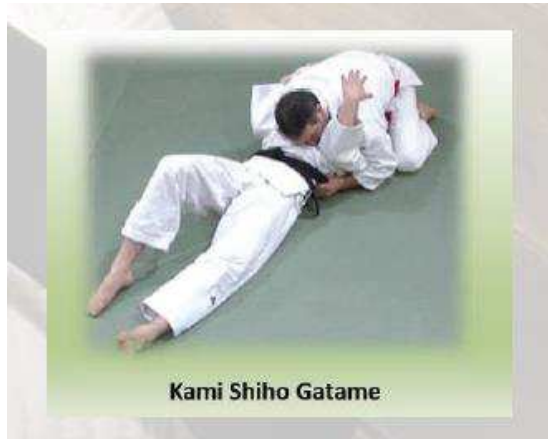
**OUI :**

**NON :**

Signature de chaque juge :

Signature et cachet du CORG :

## PROGRAMME TECHNIQUE A REALISER (APPLICATION DES TEXTES OFFICIELS)



## 1<sup>er</sup> DAN - UV2 (dominante technique)

Rappel réglementaire :

- 1 méconnaissance par domaine est admise.

|   |  |
|---|--|
| <b>NOM :</b><br><b>Prénom :</b><br><b>Ligue :</b> | <b>Date de naissance :</b><br><b>N° de licence :</b> |
|---|--|

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

### TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

| <u>IMMOBILISATIONS<br/>OSAEKOMI-WAZA</u>     | <u>ÉTRANGLEMENTS<br/>SHIME-WAZA</u>     | <u>CLÉS AUX COUDES<br/>KANSETSU-WAZA</u>  |
|--|---|---|
| - Kami-shiho-gatame <input type="checkbox"/> | - Sankaku-jime <input type="checkbox"/> | - Ude-garami <input type="checkbox"/><br>- Ude-hishigi-juji-gatame <input type="checkbox"/> |

### TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

|  |  |
|--|--|
| Séries A, B et C des 20 prédéfinies<br>A3 = MAE DORI KUBI<br>B1 = MAE DORI | Défenses :<br>1 réponse libre à chaque situation d'agression |
|--|--|

|  |  |
|--|--|
| <b>UCHI-KOMI</b> : Contenu épreuve : 1'30 sur avancée et 1'30 sur le recul de UKE sur 2 techniques différentes minimum | <b>EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER</b><br>1 KAKARI-GEIKO de 2' max (« <i>Tori attaque librement, uke oriente sa défense sur l'esquive</i> » (candidat jugé en uke)) + 1 YAKU-SOKU-GEIKO de 2' max |
|--|--|

⇒ Cadre réservé au responsable de CORG :

**ÉPREUVE UV2 TECHNIQUE VALIDÉE :**

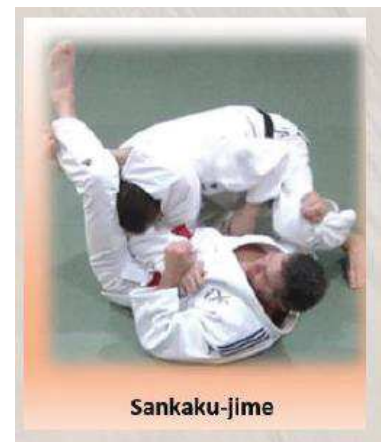
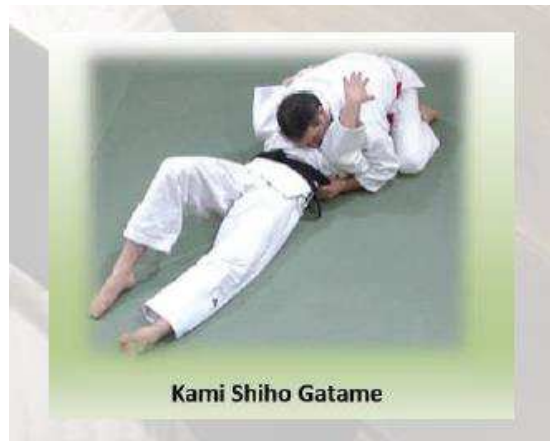
**OUI :**

**NON :**

Signature de chaque juge :

Signature et cachet du CORG :

## PROGRAMME TECHNIQUE A REALISER (APPLICATION DES TEXTES OFFICIELS)



## 1<sup>er</sup> DAN - UV2 (dominante technique)

Rappel réglementaire :

- 1 méconnaissance par domaine est admise.

|   |  |
|---|--|
| <b>NOM :</b><br><b>Prénom :</b><br><b>Ligue :</b> | <b>Date de naissance :</b><br><b>N° de licence :</b> |
|---|--|

### 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"/><br>- Tai-otoshi <input type="checkbox"/> | - Ko-uchi-gari <input type="checkbox"/><br>- Sasae-tsurikomi-ashi <input type="checkbox"/> | - Yoko-guruma <input type="checkbox"/> |

### TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

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

### TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

|   |  |
|---|--|
| Séries A, B et C des 20 prédéfinies<br>A5 = YOKO SODE DORI<br>B1 = MAE DORI | Défenses :<br>1 réponse libre à chaque situation d'agression |
|---|--|

|  |  |
|--|--|
| <b>UCHI-KOMI</b> : Contenu épreuve : 1'30 sur avancée et 1'30 sur le recul de UKE sur 2 techniques différentes minimum | <b>EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER</b><br>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)

