

Objectif ceinture noire 1 Dan

2012 et avant - ordre des épreuves libre



U.V. 1 : KATA

Les 3 premières séries du Nage No Kata en entier dans le rôle de Tori et 1 série choisie par le jury dans le rôle de uke.
Les 40 ans et plus sont exemptés du rôle de uke.

S. 14/11/26 - Loudéac (22)

S. 16/01/27 - Pacé (35)

S. 12/06/27 - Gouesnou (29)

U.V. 2 : TECHNIQUE

Démonstration de 10 technique issues de l'annexe 1 :

- 6 techniques en nage-waza démontrées en déplacement
- 4 technique en ne-waza démontrées en situation d'étude.

Une méconnaissance par secteur est admise.

D. 10/01/27 - Fougères (35)

S. 20/03/2027 : à confirmer ?

U.V. 3 : EFFICACITE

Option 1 : Efficacité sportive

- Sur 1 manifestation : 5 victoires consécutives totalisant 44 pts au minimum
 - Sur plusieurs manifestations : 100 pts
- > Total des points visible sur l'espace licencié personnel France Judo

D. 15/11/26 - Loudéac (22)

D. 17/01/26 - Pacé (35)

S. 22/05/27 - Pontivy (56)

D. 13/06/27 - Gouesnou (29)

Option 2 : Efficacité combinée

A- 20 pts en shiai. Les 40 ans et + sont dispensés.

B- 1'30 d'uchi-komi sur 2 techniques différentes et 2 exercices d'application de type kakari-geiko et/ou yaku-soku-geiko de 2'00.

Cet U.V. n'est pas fractionnable et le résultat est donné sur l'appréciation de l'ensemble des 2 épreuves.

U.V. 4 : ENGAGEMENT PERSONNEL

- ½ journée de stage ou ½ journée de mise en situation en tant que commissaire sportif ou arbitre

26 et 27/10/2026 : Rennes (35)

...

Sur les Shiai bretons : auto-arbitrage compte pour une pratique

D. 15/11/26 - Loudéac (22)

D. 17/01/26 - Pacé (35)

S. 22/05/27 - Pontivy (56)

D. 13/06/27 - Gouesnou (29)

INSCRIPTION

Par mail, auprès de Charly 4 semaines avant l'épreuve.

Pour l'U.V.3, pensez à indiquer votre poids

HOMOLOGATION

Au minimum à 15 ans révolus
30€ via Helloasso sur le site de la Ligue de Bretagne de Judo



Plus d'infos sur l'agenda du club :



www-cpb-rennes-judo.ffjudo.com



MENUET Charly

Tel : 07 57 02 06 48 - charly.menuet@cerclepaulbert.asso.fr