

Objectif ceinture noire 3 Dan

17 ans révolus - ordre des épreuves libre



U.V. 1 : KATA

Katame no kata en entier dans le rôle de Tori

S. 14/11/26 - Loudéac (22)

S. 16/01/27 - Pacé (35)

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

U.V. 2 : TECHNIQUE

A- Démonstration de 3 techniques en nage-waza de son choix (3' minimum) dans un contexte dynamique (déplacements, enchaînements) et 2 techniques en ne-waza de son choix (3' minimum) en situation de combat. Durée totale : 8 minutes max

B- Démonstration de 5 techniques issues de l'annexe 1 :

- 3 techniques en nage-waza démontrées en déplacement
- 2 technique en ne-waza démontrées en situation d'étude.

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

S. 14/11/26 - Loudéac (22)

S. 16/01/27 - Pacé (35)

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

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)

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

Option 2 : Efficacité combinée

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

B- Uchi-komi de 1' max sur 3 techniques + nage-komi de 1' max sur 2 techniques différentes + 2 exercices d'application de type kakari-geiko et/ou yaku-soku-geiko de 2' max.

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

Sur les Shiai bretons : auto-arbitrage compte pour une pratique
D. 15/11/26 - Loudéac (22)
D. 17/01/26 - Pacé (35)
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 20 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