

Objectif ceinture noire 4 Dan

20 ans révolus - ordre des épreuves libre



U.V. 1 : KATA

Juno 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 du Go-no-Sen dans le rôle de Tori

B- Démonstration de son tokui-waza en nage-waza : opportunités, situations tactiques, liaisons debout-sol.
Durée : 3 minutes

C- Démonstration de son tokui-waza en ne-waza
Durée : 2 minutes

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. 17/01/26 - Pacé (35)

...

Option 2 : Efficacité combinée

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

B- Aquis techniques dans les exercices de uchi-komi, nage-komi, kakari-geiko et/ou yaku-soku-geiko.

Durée : 10 minutes maximum

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 24 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