

Objectif ceinture noire 1 Dan

Dominante technique - 2007 et avant - ordre des épreuves libre



U.V. 1 : KATA

Nage no kata ou Kodokan goshin jitsu en entier dans le rôle de Tori et tout ou partie dans le rôle de Uke.

Pour les judokas né(e)s en 1975 et avant, seulement dans le rôle de Tori

S. 16/11/24 - Loudéac (22)

S. 18/01/25 - Pacé (35)

S. 07/06/25 - Gouesnou (29)

U.V. 2 : TECHNIQUE

A- Démonstration de 12 technique issues de l'annexe 1 : 6 en nage waza, 4 en ne waza et 2 techniques de défense libre et adapté (en réponse aux attaques imposées des séries A & B). Une méconnaissance par secteur est admise.

B- Démonstration des acquis techniques dans les exercices d'application uchi komi avancée et recul 2 x 1'30 max et type kakari geiko et/ou yaku de 2 x 2' max

D. 24/11/24 - Rennes (à confirmer)

D. 05/04/25 - Rennes (à confirmer)

U.V. 3 : EFFICACITE

- 20 points en compétition
- Les candidats né(e)s en 1984 et avant, sont dispensés de l'UV3

> Total des points visible sur l'espace licencié personnel France Judo

D. 17/11/24 - Loudéac (22)

S. 23/11/24 - Angers (49)

S. 18/01/25 - Pacé (35)

S. 29/03/25 - Angers (49)

D. 18/05/25 - Angers (49)

S. 24/05/25 - Pontivy (56)

D. 08/06/25 - Gouesnou (29)

U.V. 4 : ENGAGEMENT PERSONNEL

- 1x stage théorique
- 2x pratiques

D. 24/11/24 - Rennes (85) - théorie

V. 07/02/25 - Rennes (85) - pratique

V. 04/04/25 - Rennes (85) - pratique

D. 05/04/25 - Rennes (85) - théorie

Chaque Shiai : auto-arbitrage compte pour une pratique

INSCRIPTION

Par mail, auprès de Jean-Paul ou Charly minimum 3 semaines avant l'épreuve
Pour l'U.V.3, pensez à indiquer votre poids

HOMOLOGATION

Au minimum à 15 ans révolus
10€ à l'ordre de la Ligue de Bretagne de Judo

Plus d'infos sur l'agenda du club :



www-cpb-rennes-judo.ffjudo.com

LEVREL Jean-Paul

Tel : 06 23 15 62 05

jplevrel@cerclepaulbert.asso.fr

MENUET Charly

Tel : 06 71 26 77 95

charly.menuet@cerclepaulbert.asso.fr