

# 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](http://www-cpb-rennes-judo.ffjudo.com)

**LEVREL Jean-Paul**

Tel : 06 23 15 62 05

[jplevrel@cerclepaulbert.asso.fr](mailto:jplevrel@cerclepaulbert.asso.fr)

**MENUET Charly**

Tel : 06 71 26 77 95

[charly.menuet@cerclepaulbert.asso.fr](mailto:charly.menuet@cerclepaulbert.asso.fr)