

# Objectif ceinture noire 1 Dan

*Dominante compétition - 2010 et avant - ordre des épreuves libre*



## U.V. 1 : KATA

3 premières séries du Nage No Kata 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. 22/02/25 - Nantes (44) 5€

D. 05/04/25 - Nantes (44) 5€

M. 21/05/25 - Rennes (35)  
Pôle espoir uniquement

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

## U.V. 2 : TECHNIQUE

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.

S. 22/02/25 - Nantes (44) 5€

D. 05/04/25 - Nantes (44) 5€

D. 05/04/25 - Rennes (à confirmer)

## U.V. 3 : EFFICACITE

- 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

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

V. 07/02/25 - Rennes (35) - pratique

M. 12/02/25 - Rennes (35) - pratique

M. 19/02/25 - Rennes (35) - pratique

V. 04/04/25 - Rennes (35) - pratique

D. 05/04/25 - Rennes (35) - 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  
30€ 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)