

# Objectif ceinture noire 4 Dan

*Dominante compétition - 20 ans révolus - ordre des épreuves libre*



## U.V. 1 : KATA

*Kime no kata dans le rôle de Tori et un autre kata en entier parmi le nage no kata, katame no kata, kodokan goshin jitsu et le go-no-sen.*

S. 16/11/24 - Loudéac (22)

S. 18/01/25 - Pacé (35)

J. 17/04/25 - Rennes (35)  
Pour les enseignants uniquement

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

## U.V. 2 : TECHNIQUE

*Démonstration de ses tokui waza en nage waza 3' mini, ne waza 2' mini et et techniques de défense 2' mini.  
Total : 10' max*

S. 16/11/24 - Loudéac (22)

S. 18/01/25 - Pacé (35)

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

## U.V. 3 : EFFICACITE

- Sur 1 manifestation : 5 victoires consécutives totalisant 44 pts au minimum.
- Sur plusieurs manifestations : 120 pts

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

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

S. 18/01/25 - Pacé (35)

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

## U.V. 4 : ENGAGEMENT PERSONNEL

*Implication personnelle dans le développement du judo-jujitsu justifié par le candidat par l'attestation CORG et attestant d'au moins 1 titre ou 1 fonction depuis son dernier grade parmi :*

- enseignant en exercice
- Commissaire sportif départemental
- Arbitre départemental
- Juge
- Elu au sein d'un club
- Bénévole au sein d'un OTD
- à défaut, participer à l'encadrement d'une manifestation sur 4 demi-journées organisée par l'OTD

## 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 24 ans révolus + 2 an de ceinture noire 3 Dan  
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

**MENUET Charly**

Tel : 06 71 26 77 95  
charly.menuet@cerclepaulbert.asso.fr