

Objectif ceinture noire 3 Dan

Dominante compétition - 17 ans révolus - ordre des épreuves libre



U.V. 1 : KATA

Katame no kata et goshin jitsu en entier dans le rôle de Tori

S. 15/11/25 - Loudéac (22)

S. 17/01/26 - St Aubin d'Aubigné (35)

S. 23/04/26 - Gouesnou (29)
Examen pour enseignants

S. 13/06/26 - Brest (29)

U.V. 2 : TECHNIQUE

A- Techniques au choix en nage waza dans 3 directions différentes et en dynamique 3' min + 2 techniques au choix en ne waza (en situation de combat) 3' min + des techniques de défense (saisies, coups et armes) 1' min. L'ensemble des 3 parties ne devra pas dépasser 9'.

*B- Démonstration de 2 techniques en nage waza, 2 en ne waza et 2 techniques de défense issues de l'annexe. 5' max
> Techniques de défense libre et adaptée (en réponse aux attaques imposées de la série D)*

S. 15/11/25 - Loudéac (22)

S. 17/01/26 - St Aubin d'Aubigné (35)

S. 23/04/26 - Gouesnou (29)
Examen pour enseignants

S. 13/06/26 - Brest (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

D. 16/11/25 - Loudéac (22)

D. 18/01/26 - St Aubin d'Aubigné (35)

D. 14/06/26 - Brest (29)

U.V. 4 : ENGAGEMENT PERSONNEL

- 1 journée de pratique (ou 2x demi-journées) à l'organisation d'un shiai en tant que commissaire sportif, arbitre, officiel, etc.

D. 16/11/25 - Loudéac (22)

D. 18/01/26 - St Aubin d'Aubigné (35)

D. 14/06/26 - Brest (29)

INSCRIPTION

Par mail, auprès de Jean-Paul ou Charly minimum 4 semaines avant l'épreuve
Pour l'U.V.3, pensez à indiquer votre poids

HOMOLOGATION

Au minimum à 20 ans révolus + 1 an de ceinture noire 2 Dan
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

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