

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. 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

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

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

S. 22/11/25 - Angers (49)

D. 18/01/26 - St Aubin d'Aubigné (35)

infos à venir...

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 24 ans révolus + 2 ans de ceinture noire 3 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