

# 1 - CONTENU DU 1er DAN - SHODAN DOMINANTE TECHNIQUE / DOMINANTE COMPÉTITION

Deux voies possibles : la voie dominante compétition ou la voie dominante technique se composent chacune des 4 UV suivantes :

- UV1 : Kata
- UV2 : Technique
- UV3 : Efficacité
- UV 4 : Engagement personnel dans le développement judo jujitsu

L'ordre des épreuves est laissé au libre choix du candidat excepté le kata qui devra être obtenu avant de pouvoir se présenter aux tests shiai.

## CONTENU DES EPREUVES

### LA DOMINANTE COMPÉTITION

#### **UV 1 KATA**

Le candidat présente les trois premières séries du nage-no-kata, dans le rôle de tori, et tout ou partie des trois séries dans le rôle de uke. Les candidats nés en 1968 et avant, ne présentent que le rôle de tori. (+ de 50 ans)

#### **UV 2 TECHNIQUE**

Le candidat démontre, après tirage au sort, 12 techniques issues de l'annexe 1 (6 en nage-waza, 4 en ne-waza et 2 techniques de défense) Les techniques de nage-waza peuvent être démontrées, au choix du candidat, soit en statique, soit en déplacement.

Pour la partie techniques de défense, le candidat nommera les techniques qu'il a choisies et qui viennent en réponse libre et adaptée aux situations d'agression qu'il aura tirées au sort dans les séries A, B et C des 20 attaques défenses imposées jujitsu (annexe 1) Une méconnaissance dans chacun des trois domaines sera acceptée.

Durée de l'épreuve : 5 minutes

#### **UV 3 EFFICACITE**

Le candidat devra justifier : - Sur une manifestation, de 5 victoires consécutives par ippon ou waza-ari totalisant 44 points au minimum. - De 100 points marqués en cumul sur plusieurs épreuves

#### **UV 4 ENGAGEMENT PERSONNEL DANS LE DEVELOPPEMENT DU JUDO-JUJITSU**

Le candidat devra justifier de son implication personnelle dans le développement du judo-jujitsu à l'aide d'une attestation délivrée par son professeur. Exemples d'implications : Aide à l'enseignement, accompagnement d'équipes, aide à l'organisation d'événements au sein du club, fonctions techniques ou électives au sein du club...

Dans le cas où le candidat ne peut répondre à cette exigence, il devra participer à l'encadrement d'une animation ou d'une compétition, se déroulant sur deux demi-journées, organisées par un OTD dont il dépend.

## LA DOMINANTE TECHNIQUE VOIE RESERVEE AUX CANDIDATS NE(E)S EN 1988 ET AVANT (+de 30 ans)

### **UV 1 KATA**

Le candidat présente, en entier, dans le rôle de tori le nage-no-kata ou le kodokan-goshin-jitsu et tout ou partie du kata choisi dans le rôle de uke. Les candidats nés en 1968 et avant, ne présentent que le rôle de tori.

### **UV 2 TECHNIQUE**

a. Le candidat démontre après tirage au sort, 12 techniques issues de l'annexe 1 (6 en nage-waza, 4 en ne-waza et 2 techniques de défense).

Pour la partie techniques de défense, le candidat nommera les techniques qu'il a choisies et qui viennent en réponse libre et adaptée aux situations d'agression qu'il aura tirées au sort dans les séries A, B et C des 20 attaques défenses imposées jujitsu (annexe 1)

Durée : 5minutes

Une méconnaissance dans chacun des trois domaines sera acceptée.

b. Le candidat démontre ses acquis techniques lors :

- d'Uchi-komi d'une durée de 1'30 sur l'avancée de uke et de 1'30 sur le recul de uke sur deux techniques différentes minimum.

- de 2 exercices d'application de type kakari-geiko et/ou yakusoku-geiko de 2 minutes, en respectant les consignes d'action données par le coordonnateur de l'épreuve.

Cette UV n'est pas fractionnable. Le résultat est donné sur l'appréciation de l'ensemble des 2 épreuves.

### **UV 3 EFFICACITE**

Le candidat devra justifier de la possession de 20 points acquis : - en shiai - en relation grade-championnat judo jujitsu, La liste des organisations bénéficiant de la relation gradechampionnat figure dans la réglementation à cet effet (partie Relation grade championnat) Les candidats né(e)s en 1978 et avant, sont dispensés de l'UV 3. (+ de 40 ans)

### **UV 4 ENGAGEMENT PERSONNEL DANS LE DEVELOPPEMENT DU JUDO-JUJITSU**

Le candidat devra justifier de son implication personnelle dans le développement du judo-jujitsu à l'aide d'une attestation délivrée par son professeur.

Exemples d'implications : Aide à l'enseignement, accompagnement d'équipes, aide à l'organisation d'évènements au sein du club, fonctions techniques ou électives au sein du club. Dans le cas où le candidat ne peut répondre à cette exigence, il devra participer à l'encadrement d'une animation ou d'une compétition, se déroulant sur deux demi-journées, organisées par un OTD dont il dépend.

Grade	Contenu	UV 1 KATA	UV 2 TECHNIQUE	UV 3 EFFICACITE
1° dan	compétition	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 1968 et avant, uniquement dans le rôle de Tori)	Démonstration après tirage au sort de 12 techniques issues de l'annexe 1 : 6 en nage waza, 4 en ne waza et 2 techniques de défense libre et adaptée (en réponse aux attaques imposées des séries A,B & C). 5' MAX. Une méconnaissance par secteur est admise	Sur 1 manifestation : justifier de 5 victoires consécutives (ippon ou wazaari) totalisant 44 points au minimum. OU Sur plusieurs manifestations : justifier de 100 points. Shiai, RGC, jujitsu, ne waza
	Technique	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 1968 et avant, uniquement dans le rôle de Tori)	A) Démonstration après tirage au sort de 12 techniques issues de l'annexe 1 : 6 nage waza, 4 ne waza et 2 techniques de défense libre et adaptée (en réponse aux attaques imposées des séries A,B & C). 5' MAX. Une méconnaissance par secteur est admise. B) Démonstration des acquis techniques dans des exercices d'application uchi komi avancée et recul 2 x 1'30 et type kakari et/ou yaku de 2 x 2'	20 points en compétition : shiai, RGC, Jujitsu, ne waza Les candidats né(e)s en 1978 et avant, sont dispensés de l'UV3
2° dan	compétition	Nage no kata en entier dans le rôle de Tori	A) Démonstration d'une technique en nage waza, 1 en ne waza et 1 de défense au choix dans un contexte dynamique 5' MAX. B) Après tirage au sort, démonstration de 2 techniques en nage waza, 2 en ne waza et 2 techniques de défense issues de l'annexe 1. 5' MAX. => Techniques de défense libre et adaptée (en réponse aux attaques imposées des séries A, B & C)	Sur 1 manifestation : justifier de 5 victoires consécutives (ippon ou waza-ari) totalisant 44 points au minimum. OU Sur plusieurs manifestations : justifier de 100 points. Shiai, RGC, jujitsu, ne waza
	Technique	Nage no kata ou Kodokan goshin jitsu en entier dans le rôle de tori (Celui non présenté pour le 1er dan)	A) Démonstration d'1 technique en nage waza, 1 en ne waza et 1 de défense au choix contexte dynamique 5' MAX. B) Après tirage au sort, démonstration de 2 techniques en nage waza, 2 en ne waza et 2 techniques de défense issues de l'annexe 1. 5' MAX. => Techniques de défense libre et adaptée (en réponse aux attaques imposées des séries A, B & C) C) Démonstration des acquis techniques dans 4 exercices d'application uchi komi 2 x 1'30, nage komi 2 x 1'30 et type kakari et/ou yaku de 2 x 2'	20 points en compétition : shiai, RGC, Jujitsu, ne waza Les candidats né(e)s en 1978 et avant, sont dispensés de l'UV3
3° dan	compétition	Katame no kata et Kodokan goshin jitsu en entier dans le rôle de tori	A) 3 techniques au choix en nage waza dans 3 directions différentes et en dynamique 3' MINI +2 techniques au choix en ne waza (en situation de combat) 3' MINI + des techniques de défense (saisies, coups & armes) 1' MINI - L'ensemble des 3 parties ne devra pas dépasser 9 mn. B) Après tirage au sort, démonstration de 2 techniques en nage waza, 2 en ne waza et 2 techniques de défense issues de l'annexe 1. 5' MAX. => Techniques de défense libre et adaptée (en réponse aux attaques imposées des séries A, B, C & D)	Sur 1 manifestation : justifier de 5 victoires consécutives (ippon ou wazaari) totalisant au minimum 44 points OU Sur plusieurs manifestations : justifier de 120 points. Shiai, RGC, jujitsu, ne waza
	Technique	Katame no kata et soit le Nage no kata soit le Kodokan goshin jitsu dans le rôle de tori	A) 3 techniques au choix en nage waza dans 3 directions différentes et en dynamique 3' MINI+ 2 techniques au choix en ne waza (en situation de combat) 3' MINI + des techniques de défense (saisies, coups et armes) 1' MINI. L'ensemble des 3 parties ne devra pas dépasser 9 mn. B) Après tirage au sort, démonstration de 2 techniques en nage waza, 2 en ne waza et 2 en défense issues de l'annexe 1. 5' MAX => Techniques de défense libre et adaptée (en réponse aux attaques imposées des séries A, B, C & D) C) Démonstration des acquis techniques dans 4 exercices d'application uchi komi 3 x 1' nage komi 2 x 1' type kakari et/ou yaku de 2 x 2'	20 points en compétition : shiai, RGC, Jujitsu, ne waza Les candidats né(e)s en 1978 et avant, sont dispensés de l'UV3
4° dan	compétition	Le candidat démontrera, dans le rôle de tori, le kime no kata et un autre kata en entier parmi le nage no, le katame no, le kodokan goshin jitsu et le gonosen.	Démonstration de ses tokui waza en nage waza 3' MINI, ne waza 2' MINI et techniques de défense 2' MINI La durée maximale de l'ensemble de la démonstration est 10 minutes.	Sur 1 manifestation : justifier de 5 victoires consécutives (ippon ou wazaari) totalisant au minimum 44 points OU Sur plusieurs manifestations : justifier de 120 points. Shiai, RGC, jujitsu, ne waza
	Technique	Le candidat démontrera, dans le rôle de tori, le kime no kata et un autre kata en entier parmi le nage no, le katame no, le kodokan goshin jitsu et le gonosen.	A) Démonstration de ses tokui waza en nage waza 3' MINI, ne waza 2' MINI et techniques de défense 2' MINI La durée maximale de l'ensemble de la démonstration est de 10 minutes B) Démonstration des acquis techniques dans 4 exercices d'application uchi komi, nage komi, type kakari et/ou yaku de 10' MAX	20 points en compétition : shiai, RGC, Jujitsu, ne waza Les candidats né(e)s en 1978 et avant, sont dispensés de l'UV3