



FICHE TECHNIQUE GRADE DE 1^{ER} DAN

NOM DU CANDIDAT : PRENOM :

DATE DE L'EXAMEN : LIEU :

KOSHI-WAZA			TE-WAZA			ASHI-WAZA			SUTEMI-WAZA		
harai-goshi	O	N	ippon-seoi-nage	O	N	de-ashi-barai (harai)	O	N	sumi-gaeshi	O	N
kubi-nage	O	N	kata-guruma	O	N	hiza-guruma	O	N	tomoe-nage	O	N
koshi-guruma	O	N	uki-otoshi	O	N	sasae-tsurikomi-ashi	O	N			
o-goshi	O	N	tai-otoshi	O	N	ko-soto-gari	O	N			
tsurikomi-goshi	O	N	morote-seoi-nage	O	N	ko-uchi-gari	O	N			
uchi-mata	O	N				okuri-ashi-barai (harai)	O	N			
uki-goshi	O	N				o-soto-gari	O	N			
						o-uchi-gari	O	N			
						uchi-mata	O	N			

IMMOBILISATIONS OSA EKOMI-WAZA			ETRANGLEMENTS SHIME-WAZA			CLES AUX COUDES KANSETSU-WAZA		
hon-gesa-gatame	O	N	gyaku-juji-jime	O	N	ude-hishigi-juji-gatame	O	N
kami-shiho-gatame	O	N	hadaka-jime	O	N	ude-hishigi-ude-gatame	O	N
yoko-shiho-gatame	O	N	kata-juji-jime	O	N	ude-garami	O	N
tate-shiho-gatame	O	N	nami-juji-jime	O	N			
ushiro-gesa-gatame	O	N	okuri-eri-jime	O	N			

séries A et B	Défense : Réponses libres et adaptées à une situation d'agression	Le candidat doit démontrer sa capacité à se défendre tout en respectant l'intégrité physique de son assaillant. Il doit faire preuve d'efficacité, de contrôle, de sobriété et de réalisme dans ses réponses à une situation d'agression.		
		Situation 1	O	N
		Situation 2	O	N

NOM ET SIGNATURE JUGE 1 :

NOM ET SIGNATURE JUGE 2 :

NOM ET SIGNATURE JUGE 3 :

ADMIS

REFUSE

MOTIVATION DU REFUS.....
.....
.....
.....

REGLES 1^{er} DAN

UV1 : LE KATA

La dominante compétition :

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.

La dominante technique (voie réservée aux candidats à partir de junior) :

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 dans leur cinquantième année et après ne présentent que le rôle de tori.

Equivalence : podiums des championnats de France kata (demandé à l'examen)

UV2 : TECHNIQUE

La dominante compétition :

Le candidat démontre 12 techniques issues de l'annexe 1 :

- 6 en nage-waza et 4 en ne-waza imposées par le jury.

Les techniques de nage-waza devront être démontrées en déplacement (forme kata admise). En ne-waza, les techniques devront être démontrées en situation d'étude (ex : renversement, position quadrupédique ...)

Le jury impose des techniques qui couvriront l'ensemble des familles.

- 2 techniques de défense au choix du candidat.

Ces techniques devront être en réponse aux situations d'agression issues des séries A et B des 20 attaques imposées (annexe 1). Le candidat doit choisir 2 attaques et 2 défenses différentes.

Une méconnaissance dans chacun des trois domaines sera acceptée (techniques méconnues ou pas maîtrisée). Durée de l'épreuve : 5 mn environ

La dominante technique (voie réservée aux candidats nés en 2007 et avant) :

a.

Le candidat démontre 12 techniques issues de l'annexe 1 dans les mêmes conditions que la dominante compétition.

b.

Le candidat démontre ses acquis techniques lors :

- D'uchi-komi d'une durée de 1'30 sur avancée de uke et 1'30 sur recul de uke. 2 techniques minimum, dont au moins une sur avancée et une sur recul.

- De 2 exercices d'application de type kakari-geiko et/ou yaku-soku-geiko de 2 mn, 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.

Modalités : Pour les techniques en nage-waza et ne-waza le jury impose des techniques qui couvriront l'ensemble des familles de l'annexe 1. Pour les techniques de défense, le candidat choisit 2 attaques et 2 défenses différentes parmi les séries A et B.

Les temps ne sont donnés qu'à titre indicatif. Ils fixent la durée maximum de chaque exercice mais ne définissent pas de temps minimum.