

Passages de grades Ligue des Hauts de France

Dojo Régional 2 rue Lescouvé 80000 AMIENS ☎ : 03.22.80.17.32

ligue@hautsdefrancejudo.com

Le Secrétaire de CORG :

Eric BAILLEUL : 1 place Ravel 62138 DOUVRIN - ☎ : 06.10.43.65.05 Email : ericbailleul@sfr.fr

Calendrier des examens UV.1 Kata et UV.2 Technique

Enregistrement des candidats UV.1 ET UV.2 1^{er} DAN A partir de 8H Début des examens 9H	Samedi 13 octobre 2018 MERICOURT Complexe sportif Ladoumègue Avenue Jeannette PRIN
	Dimanche 2 décembre 2018 LAMBERSART Complexe sportif allée Georges Delfosse
	Dimanche 6 janvier 2019 VIEUX-CONDE Complexe sportif rue du 8 mai
	Samedi 16 mars 2019 ST QUENTIN Palais de sports P.RATTE avenue de Remicourt
Enregistrement des candidats UV.1 ET UV.2 2^e, 3^e, 4^e DAN A partir de 11H Début des examens 13H30	Samedi 11 mai 2019 AMIENS Complexe sportif rue Lescouvé

INSCRIPTION UNIQUEMENT SUR EXTRANET

- Toute **inscription incomplète** sera prise en compte uniquement après avoir terminé les inscriptions en bonne éduforme.
- Aucune **inscription ne sera acceptée sur place** le jour de l'examen.
- En cas d'indisponibilité le matin (cas exceptionnels) les candidats au 1^{er} Dan pourront également s'inscrire l'après-midi.

Le Président de la ligue
Jean-Philippe PARENT

Le Secrétaire de CORG
Eric BAILLEUL

Passages de grades Ligue des Hauts de France

Dojo Régional 2 rue Lescouvé 80000 AMIENS ☎ : 03.22.80.17.32

ligue@hautsdefrancejudo.com

Le Secrétaire de CORG :

Eric BAILLEUL : 1 place Ravel 62138 DOUVRIN - ☎ : 06.10.43.65.05 Email : ericbailleul@sfr.fr

Test d'Efficacité Combat Saison 2018-2019

TEC 1	Dimanche 14 octobre 2018 (+ shiai 4 ^e DAN) (+UV.3 Randori)	MERICOURT Complexe sportif Ladoumègue Avenue Jeannette PRIN
TEC 2	Samedi 5 Janvier 2019	VIEUX-CONDE Complexe sportif rue du 8 mai
TEC 3	Dimanche 17 Mars 2019 (+ shiai 4 ^e DAN)	ST QUENTIN Palais de sports P.RATTE avenue de Remicourt
TEC 4	Dimanche 12 Mai 2019	AMIENS Complexe sportif rue Lescouvé

HORAIRES DES ENREGISTREMENTS

Cadets Masculins 1,2 et 3^{ème} année
Ceintures Marrons → 7H45/8H15

Toutes les FEMINIMES
Ceintures Marrons et Noires → 8H30/9H00

Juniors/Séniors et Vétérans
Ceintures Marrons → 10H30/11H00

Cadets 3^{ème} année Juniors/Séniors et Vétérans
Ceintures Noires → 12H00/12H30

Attention : Le judoka doit être précis sur l'annonce de son poids déclaré au contrôle. Une bascule est à disposition. Des contrôles réguliers auront lieu avec 1 kg de tolérance. Au-dessus de 1 kg, tout fautif sera retiré du test efficacité combat et ses points de la journée seront annulés. Au-dessus de 2 kgs, il sera passible en plus du conseil de discipline de la Ligue.

INSCRIPTION UNIQUEMENT SUR EXTRANET

- Toute **inscription incomplète** sera prise en compte uniquement après avoir terminé les inscriptions en bonne éduforme.
- Aucune **inscription ne sera acceptée sur place** le jour du test efficacité combat.

Le Président de la ligue
Jean-Philippe PARENT

Le Secrétaire de CORG
Eric BAILLEUL

LISTE DES TECHNIQUES PAR GRADE

1) 1er DAN : PROGRAMME TECHNIQUE (UV2)

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>KOSHI-WAZA</u>	<u>TE-WAZA</u>	<u>ASHI-WAZA</u>	<u>SUTEMI-WAZA</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Uki-goshi - Koshi-guruma - O-goshi - Tsurikomi-goshi - Harai-goshi - Uchi-mata 	<ul style="list-style-type: none"> - Uki-otoshi - Tai-otoshi - Ippon-seoi-nage - Morote-seoi nage - Kata-guruma 	<ul style="list-style-type: none"> - O-soto-gari - Ko-uchi-gari - O-uchi-gari - Ko-soto-gari - Uchi-mata - Hiza-guruma - Sasae-tsurikomi-ashi - De-ashi-barai (-harai) - Okuri-ashi-barai (-harai) 	<p style="text-align: center;"><u>MA-SUTEMI-WAZA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tomoe-nage - Sumi-gaeshi <p style="text-align: center;"><u>YOKO-SUTEMI-WAZA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tani-otoshi

TECHNIQUES AU SOL (NE WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>IMMOBILISATIONS</u> <u>OSAEKOMI-WAZA</u>	<u>ÉTRANGLEMENTS</u> <u>SHIME-WAZA</u>	<u>CLÉS AUX COUDES</u> <u>KANSETSU-WAZA</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Hon-gesa-gatame - Ushiro-gesa-gatame - Kami-shiho-gatame - Tate-shiho-gatame - Yoko-shiho-gatame 	<ul style="list-style-type: none"> - Gyaku-juji-jime - Kata-juji-jime - Nami-juji-jime - Hadaka-jime - Okuri-eri Jime 	<ul style="list-style-type: none"> - Ude-hishigi-juji-gatame (Juji-gatame) - Ude-hishigi-ude-gatame (Ude-gatame) - Ude-garami

TECHNIQUES DE DEFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 imposées	Défenses: réponses libres à une situation d'agression	Le candidat doit montrer 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.
----------------------------------	---	---

LISTE DES TECHNIQUES PAR GRADE

2) 2^e DAN : PROGRAMME TECHNIQUE (UV2)

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>KOSHI-WAZA</u>	<u>TEWAZA</u>	<u>ASHI-WAZA</u>	<u>SUTEMI-WAZA</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Hane-goshi - Sode-tsurikomi-goshi - Tsurigoshi - Ushiro Goshi 	<ul style="list-style-type: none"> - Kuchiki-taoshi - Morote-gari - Sukui-nage (Te-guruma) - Eri-seoi-nage 	<ul style="list-style-type: none"> - Ko soto-gake - O guruma - Ashi-guruma - O-soto-otoshi 	<p style="text-align: center;"><u>MA-SUTEMI-WAZA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ura-nage <p style="text-align: center;"><u>YOKO-SUTEMI-WAZA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Yoko-guruma - Yoko-gake - Yoko-tomoe-nage - Uki-waza

TECHNIQUES AU SOL (NE WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>IMMOBILISATIONS OSAEKOMI-WAZA</u>	<u>ÉTRANGLEMENTS SHIME-WAZA</u>	<u>CLÉS AUX COUDES KANSETSU-WAZA</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Kuzure-gesa-gatame - Kuzure-kami-shiho-gatame - Kuzure-tate-shiho-gatame - Kuzure-yoko-shiho-gatame 	<ul style="list-style-type: none"> - Kata-te-jime - Sankaku-jime - Sode-guruma-jime - Kata-ha-jime 	<ul style="list-style-type: none"> - Ude-hishigi-hiza-gatame - Ude-hishigi-waki-gatame

TECHNIQUES DE DEFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 imposées	Défenses: réponses libres à une situation d'agression	Le candidat doit montrer 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.
----------------------------------	---	---

LISTE DES TECHNIQUES PAR GRADE

3) 3^e DAN : PROGRAMME TECHNIQUE (UV2)

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE WAZA JUDO, JUJITSU)

<p><u>KOSHI-WAZA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Utsuri-goshi - Ushiro-goshi 	<p><u>TEWAZA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Kibisu-gaeshi - Sumi-otoshi - Yama-arashi 	<p><u>ASHI-WAZA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - O soto-guruma - Tsubame-gaeshi - Harai-tsuru-komi-ashi 	<p><u>SUTEMI-WAZA</u></p> <p><u>MA-SUTEMI-WAZA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ura-nage <p><u>YOKO-SUTEMI-WAZA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Yoko-wakare - Hane-maki-komi - soto-maki-komi
--	---	---	--

TECHNIQUES AU SOL (NE WAZA JUDO, JUJITSU)

<p><u>IMMOBILISATIONS</u> <u>OSAEKOMI-WAZA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Makura-gesa-gatame - Kata-gatame 	<p><u>ÉTRANGLEMENTS</u> <u>SHIME-WAZA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ashi-gatame-jime - Morote-jime - Tsukkomi-jime 	<p><u>CLÉS AUX COUDES</u> <u>KANSETSU-WAZA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ude-hishigi-ashi-gatame - Ude-hishigi-sankaku-gatame - Ude-hishigi-hara-gatame
--	--	---

TECHNIQUES DE DEFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B, C et D des 20 imposées	Défenses: réponses libres à une situation d'agression	Le candidat doit montrer 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.
-------------------------------------	---	---

LISTE DES TECHNIQUES PAR GRADE

4/ LES 20 ATTAQUES DÉFENSES IMPOSÉES JUJITSU





















SÉRIE A	SÉRIE B	SÉRIE C	SÉRIE D
Saisies avec les mains	Saisies avec les bras	Coups	Coups avec armes
 <p>1. KATATE DORI Saisie du poignet à 2 mains</p>	 <p>1. MAE DORI Saisie de face en ceinturant sous les bras</p>	 <p>1. JODAN OIE TSUKI Coup de poing direct haut</p>	 <p>1. NANAME TSUKI Piqué de haut en bas</p>
 <p>2. ERI DORI Saisie croisée du revers</p>	 <p>2. YOKO DORI Saisie de côté en ceinturant les bras</p>	 <p>2. SHUDAN GIAKU TSUKI Coup de poing direct (plexus)</p>	 <p>2. SHUDAN TSUKKOMI Piqué de face</p>
 <p>3. MAE DORI KUBI Saisie à 2 mains de face au cou</p>	 <p>3. YOKO DORI Saisie de côté au cou</p>	 <p>3. JODAN NANAME SHUTO Attaque en oblique avec le tranchant de la main</p>	 <p>3. NANAME UCHI Piqué de biais en revers</p>
 <p>4. YOKO DORI KUBI Saisie à 2 mains de côté au cou</p>	 <p>4. MAE DORI Saisie de face au cou</p>	 <p>4. SHUDAN MAE GERI KEKOMI Coup de pied direct de face</p>	 <p>4. KIRI KOMI Attaque de haut en bas</p>
 <p>5. YOKO SODE DORI Saisie de la manche de côté</p>	 <p>5. HAKADA JIME Étranglement par l'arrière</p>	 <p>5. SHUDAN MAWAISHI GERI Coup de pied circulaire</p>	 <p>5. YOKO UCHI Attaque oblique à la tête</p>

TABLEAU SYNOPTIQUE DU 1 ^{er} au 4 ^e DAN (dominante compétition et dominante technique)							
GRADE	CONDITIONS DE PRÉSENTATION : <i>du 01/01/2018 au 31/12/2018</i>	CONTENU TECHNIQUE DE L'EXAMEN	UV1 : KATA	UV2 : TECHNIQUE UV non FRACTIONNABLE	UV3 : EFFICACITÉ	UV4 : ENGAGEMENT PERSONNEL	HOMOLOGATION POSSIBLE DU GRADE
1 ^{er} DAN	<ul style="list-style-type: none"> ANNÉE DE NAISSANCE : 2003 ou avant DÉLAI MINIMUM DANS LE GRADE PRÉCÉDENT : 1 an de ceinture marron CONDITIONS RÉGLEMENTAIRES : Ordre des épreuves libre MAIS seul le kata doit être validé avant de se présenter au test shiai 	DOMINANTE COMPÉTITION 3 premières séries du Nage No Kata en entier dans le rôle de Tori et tout ou partie dans le rôle de Uke <i>(Pour les judokas né(e)s en 1968 et avant, uniquement dans le rôle de Tori)</i>	Démonstration après tirage au sort de 12 techniques issues de l'annexe 1 : - 6 en nage waza, - 4 en ne waza - 2 techniques de défense libre (en réponse aux attaques imposées des séries A,B & C). 5' max. Une méconnaissance par secteur est admise	<ul style="list-style-type: none"> 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 	Implication personnelle dans le développement du judo jujitsu validé par le professeur <i>(A défaut, participer à l'encadrement d'une manifestation sur 2 demi-journées organisée par l'OTD)</i>	=> HOMOLOGATION POSSIBLE : au minimum à 15 ans révolus + 1 an de ceinture marron	
		DOMINANTE TECHNIQUE <i>voie réservée pour les judokas nés 1988 et avant</i>	Nage no kata ou Kodokan goshin jitsu en entier dans le rôle de Tori et tout ou partie dans le rôle de Uke <i>(Pour les judokas né(e)s en 1968 et avant, uniquement dans le rôle de Tori)</i>	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 (en réponse aux attaques imposées des séries A,B & C). 5' max. Une méconnaissance par secteur est admise. Les techniques peuvent être démontrées dans un contexte de défense. B) Démonstration des acquis techniques dans des exercices d'application uchi komi avancée et recul 2x 1'30 et type kakari et/ou yaku de 2x2' .			20 points en compétition : shiai, RGC, Jujitsu, ne waza Les candidats né(e)s en 1978 et avant, sont dispensés de l'UV3
2 ^{ème} DAN	<ul style="list-style-type: none"> ANNÉE DE NAISSANCE : 2003 ou avant ET 15 ans révolus DÉLAI MINIMUM DANS LE GRADE PRÉCÉDENT : présentation possible aux épreuves du 2e dan dès l'homologation du 1er dan. CONDITIONS RÉGLEMENTAIRES : Ordre des épreuves libre 	DOMINANTE 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. => <i>Techniques de défense libre (en réponse aux attaques imposées des séries A, B & C)</i>	<ul style="list-style-type: none"> 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 	Implication personnelle dans le développement du judo jujitsu validé par le professeur <i>(A défaut, participer à l'encadrement d'une manifestation sur 2 demi-journées organisée par l'OTD)</i>	=> HOMOLOGATION POSSIBLE : au minimum à 17 ans révolus + 1 an de ceinture noire 1er dan	
		DOMINANTE TECHNIQUE <i>voie réservée pour les judokas nés 1988 et avant</i>	Nage no kata ou Kodokan goshin jitsu en entier dans le rôle de tori <i>(Celui non présenté pour le 1er dan)</i>	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 (saisies, coups et armes) issues de l'annexe 1 5' max => <i>Techniques de défense libre (en réponse aux attaques imposées des séries A, B & C)</i> C) Démonstration des acquis techniques dans 4 exercices d'application uchi komi 2x 1'30 , nage komi 2x1'30 et type kakari et/ou yaku de 2x2'			20 points en compétition : shiai, RGC, Jujitsu, ne waza Les candidats né(e)s en 1978 et avant, sont dispensés de l'UV3

TABLEAU SYNOPTIQUE DU 1 ^{er} au 4 ^e DAN (dominante compétition et dominante technique)							
GRADE	CONDITIONS DE PRÉSENTATION : <i>du 01/01/2018 au 31/12/2018</i>	CONTENU TECHNIQUE DE L'EXAMEN	UV1 : KATA	UV2 : TECHNIQUE UV non FRACTIONNABLE	UV3 : EFFICACITÉ	UV4 : ENGAGEMENT PERSONNEL	HOMOLOGATION POSSIBLE DU GRADE
3^{ème} DAN	<p>➤ ANNÉE DE NAISSANCE : 2001 ou avant ET 17 ans révolus</p> <p>➤ DÉLAI MINIMUM DANS LE GRADE PRÉCÉDENT : présentation possible aux épreuves du 3e dan dès l'homologation du 2e dan.</p> <p>➤ CONDITIONS RÉGLEMENTAIRES : Ordre des épreuves libre</p>	DOMINANTE COMPÉTITION	Katame no kata et Kodokan goshin jitsu en entier dans le rôle de tori	<p>A) 3 techniques au choix en nage waza dans 3 directions différentes et en dynamique 3' mini + 2 techniques au choix en ne waza 3' mini + des techniques de défense (saisies, coups et armes) 1' mini <i>L'ensemble des 3 parties ne devra pas dépasser 9 minutes.</i></p> <p>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 => <i>Techniques de défense libre (en réponse aux attaques imposées des séries A, B, C & D)</i></p>	<p>➤ <u>Sur 1 manifestation</u> : justifier de 5 victoires consécutives (ippon ou waza-ari) totalisant au minimum 44 points OU ➤ <u>Sur plusieurs manifestations</u> = justifier de 120 points. Shiai, RGC, juditsu, ne waza</p>	<p>Implication personnelle dans le développement du judo jujitsu justifiée par le candidat par attestation délivrée par le CORG et attestant d'au moins un titre ou une fonction depuis son dernier grade parmi :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Enseignant en exercice, - Commissaire sportif départemental, - Arbitre départemental, - Juge, - Elu au sein d'un club, - Bénévole au sein d'un OTD. <p><i>(A défaut, participer à l'encadrement d'une manifestation sur 4 demi-journées organisée par l'OTD)</i></p>	<p>=> HOMOLOGATION POSSIBLE : au minimum à 20 ans révolus + 3 ans de ceinture noire 2e dan</p>
		DOMINANTE TECHNIQUE <i>voie réservée pour les judokas nés 1988 et avant</i>	Katame no kata et soit le Nage no kata soit le Kodokan goshin jitsu dans le rôle de tori	<p>A) 3 techniques au choix en nage waza dans 3 directions différentes et en dynamique 3' mini + 2 techniques au choix en ne waza 3' mini + des techniques de défense (saisies, coups et armes) 1' mini <i>L'ensemble des 3 parties ne devra pas dépasser 9 minutes.</i></p> <p>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 => <i>Techniques de défense libre (en réponse aux attaques imposées des séries A, B, C & D)</i></p> <p>C) Démonstration des acquis techniques dans 4 exercices d'application uchi komi 3x1' nage komi 2x1' type kakari et/ou yaku de 2x2'</p>	<p>20 points en compétition : F7 Les candidats né(e)s en 1978 et avant, sont dispensés de l'UV3</p>		
4^{ème} DAN	<p>➤ ANNÉE DE NAISSANCE : 1998 ou avant ET 20 ans révolus</p> <p>➤ DÉLAI MINIMUM DANS LE GRADE PRÉCÉDENT : présentation possible aux épreuves du 4e dan dès l'homologation du 3e dan.</p> <p>➤ CONDITIONS RÉGLEMENTAIRES : Ordre des épreuves libre</p>	DOMINANTE COMPÉTITION	Kime no kata + 1 kata en entier (au choix) dans le rôle de tori	<p>Démonstration de ses tokui waza en nage waza 3' mini, ne waza 2' mini et techniques de défense 2' mini <i>La durée maximale de l'ensemble de la démonstration est 10 minutes.</i></p>	<p>➤ <u>Sur 1 manifestation</u> : justifier de 5 victoires consécutives (ippon ou waza-ari) totalisant au minimum 44 points OU ➤ <u>Sur plusieurs manifestations</u> = justifier de 120 points. Shiai, RGC, juditsu, ne waza</p>	<p>Implication personnelle dans le développement du judo jujitsu justifiée par le candidat par attestation délivrée par le CORG et attestant d'au moins un titre ou une fonction depuis son dernier grade parmi :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Enseignant en exercice, - Commissaire sportif départemental, - Arbitre départemental, - Juge, - Elu au sein d'un club, - Bénévole au sein d'un OTD. <p><i>(A défaut, participer à l'encadrement d'une manifestation sur 4 demi-journées organisée par l'OTD)</i></p>	<p>=> HOMOLOGATION POSSIBLE : au minimum à 24 ans révolus + 4 ans de ceinture noire 3e dan</p>
		DOMINANTE TECHNIQUE <i>voie réservée pour les judokas nés 1988 et avant</i>	Kime no kata + 1 kata en entier (au choix) dans le rôle de tori	<p>A) Démonstration de ses tokui waza en nage waza 3' mini, ne waza 2' mini et techniques de défense 2' mini <i>La durée maximale de l'ensemble de la démonstration est de 10 minutes</i></p> <p>B) Démonstration des acquis techniques dans 4 exercices d'application uchi komi, nage komi, type kakari et/ou yaku de 10' max</p>	<p>20 points en compétition : shiai, RGC, Jujitsu, ne waza Les candidats né(e)s en 1978 et avant, sont dispensés de l'UV3</p>		