



FEUILLE D'ÉVALUATION

Code fiche : FEDT-1A

Ordre de passage :

1^{er} DAN - UV2 (dominante technique)

Rappel réglementaire : - 1 méconnaissance par domaine est admise.

NOM :	Date de naissance :
Prénom :	N° de licence :
Ligue :	

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>KOSHI-WAZA</u>	<u>TE-WAZA</u>	<u>ASHI-WAZA</u>	<u>SUTEMI-WAZA</u>
- Uki-goshi <input type="checkbox"/>	- Uki-otoshi <input type="checkbox"/>	- O-soto-gari <input type="checkbox"/>	- Tani-otoshi <input type="checkbox"/>
- Koshi-guruma <input type="checkbox"/>		- Ko-soto-gari <input type="checkbox"/>	

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>
- Hon-gesa-gatame <input type="checkbox"/>	- Gyaku-juji-jime <input type="checkbox"/>	- Ude-garami <input type="checkbox"/>
- Yoko-shiho-gatame <input type="checkbox"/>		

TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 prédéfinies C3 = JODAN NANAME SHUTO B5 = HADAKA JIME	Défenses : 1 réponse libre à chaque situation d'agression
--	--

UCHI-KOMI : Contenu épreuve : 1'30 sur avancée et 1'30 sur le recul de UKE sur 2 techniques différentes minimum	EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER 1 KAKARI-GEIKO de 2' max (« Tori propose des enchainements et uke défend librement » (candidat jugé en tori)) + 1 YAKU-SOKU-GEIKO de 2' max
--	--

⇒ Cadre réservé au responsable de CORG :

ÉPREUVE UV2 TECHNIQUE VALIDÉE :

OUI :

NON :

Signature de chaque juge :

Signature et cachet du CORG :

PROGRAMME TECHNIQUE A REALISER (APPLICATION DES TEXTES OFFICIELS)



Uki-goshi



Koshi-guruma



Uki-otoshi



O-soto-gari



Ko-soto-gari



Tani-otoshi



Hon-gesa-gatame



Yoko Shiho Gatame



Gyaku-juji-jime



Ude-garami





FEUILLE D'ÉVALUATION

Code fiche : FEDT-1B

Ordre de passage :

1^{er} DAN - UV2 (dominante technique)

Rappel réglementaire : - 1 méconnaissance par domaine est admise.

NOM :	Date de naissance :
Prénom :	N° de licence :
Ligue :	

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>KOSHI-WAZA</u>	<u>TE-WAZA</u>	<u>ASHI-WAZA</u>	<u>SUTEMI-WAZA</u>
- Ushiro-goshi <input type="checkbox"/> - Koshi-guruma <input type="checkbox"/>	- Seoi-otoshi <input type="checkbox"/>	- Ko-uchi-gari <input type="checkbox"/> - Sasae-tsurikomi-ashi <input type="checkbox"/>	- Yoko-guruma <input type="checkbox"/>

TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>IMMOBILISATIONS OSAEKOMI-WAZA</u>	<u>ÉTRANGLEMENTS SHIME-WAZA</u>	<u>CLÉS AUX COUDES KANSETSU-WAZA</u>
- Kuzure-gesa-gatame <input type="checkbox"/> - Hon-gesa-gatame <input type="checkbox"/>	- Sankaku-jime <input type="checkbox"/>	- Ude-garami <input type="checkbox"/>

TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 prédéfinies C3 = JODAN NANAME SHUTO B5 = HADAKA JIME	Défenses : 1 réponse libre à chaque situation d'agression
--	--

UCHI-KOMI : Contenu épreuve : 1'30 sur avancée et 1'30 sur le recul de UKE sur 2 techniques différentes minimum	EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER 1 KAKARI-GEIKO de 2' max (« Tori attaque uniquement avec des ashi-waza, uke esquive les attaques » (candidat jugé en tori)) + 1 YAKU-SOKU-GEIKO de 2' max
--	--

⇒ Cadre réservé au responsable de CORG :

ÉPREUVE UV2 TECHNIQUE VALIDÉE :

OUI :

NON :

Signature de chaque juge :

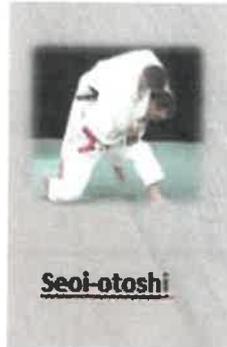
Signature et cachet du CORG :



Ushiro-goshi



Koshi-guruma



Seoi-otoshi



Ko-uchi-gari



Sasae-tsuri-komi-ashi



Yoko-guruma



Hon-gesa-gatame



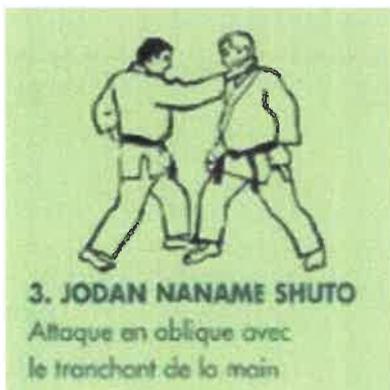
Kuzure-gesa-gatame



Sankaku-jime



Ude-garami



1^{er} DAN - UV2 (dominante technique)

Rappel réglementaire :

- 1 méconnaissance par domaine est admise.

NOM : Prénom : Ligue :	Date de naissance : N° de licence :
---	--

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>KOSHI-WAZA</u>	<u>TE-WAZA</u>	<u>ASHI-WAZA</u>	<u>SUTEMI-WAZA</u>
- Hane-goshi <input type="checkbox"/> - Koshi-guruma <input type="checkbox"/>	- Seoi-otoshi <input type="checkbox"/>	- Ko-uchi-gari <input type="checkbox"/> - Sasae-tsurikomi-ashi <input type="checkbox"/>	- Yoko-guruma <input type="checkbox"/>

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>
- Kuzure-gesa-gatame <input type="checkbox"/> - Hon-gesa-gatame <input type="checkbox"/>	- Sankaku-jime <input type="checkbox"/>	- Ude-garami <input type="checkbox"/>

TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 prédéfinies C3 = JODAN NANAME SHUTO B1 = MAE DORI	Défenses : 1 réponse libre à chaque situation d'agression
---	--

UCHI-KOMI : Contenu épreuve : 1'30 sur avancée et 1'30 sur le recul de UKE sur 2 techniques différentes minimum	EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER 1 KAKARI-GEIKO de 2' max (« Tori propose des enchainements et uke défend librement » (candidat jugé en tori)) + 1 YAKU-SOKU-GEIKO de 2' max
--	--

⇒ Cadre réservé au responsable de CORG :

ÉPREUVE UV2 TECHNIQUE VALIDÉE :

OUI :

NON :

Signature de chaque juge :

Signature et cachet du CORG :

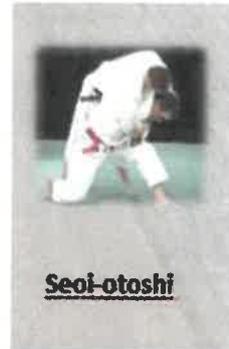
PROGRAMME TECHNIQUE A REALISER (APPLICATION DES TEXTES OFFICIELS)



Hane-goshi



Koshi-guruma



Seoi-otoshi



Ko-uchi-gari



Sasae-tsurikomi-ashi



Yoko-guruma



Hon-gesa-gatame



Kuzure-gesa-gatame



Sankaku-jime



Ude-garami



1^{er} DAN - UV2 (dominante technique)

Rappel réglementaire :

- 1 méconnaissance par domaine est admise.

NOM :

Date de naissance :

Prénom :

N° de licence :

Ligue :

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>KOSHI-WAZA</u>	<u>TE-WAZA</u>	<u>ASHI-WAZA</u>	<u>SUTEMI-WAZA</u>
- Hane-goshi <input type="checkbox"/>	- Ippon-seoi-nage <input type="checkbox"/> - Tai-otoshi <input type="checkbox"/>	- O-uchi-gari <input type="checkbox"/> - Uchi-mata <input type="checkbox"/>	- Yoko-guruma <input type="checkbox"/>

TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>IMMOBILISATIONS OSAUKOMI-WAZA</u>	<u>ÉTRANGLEMENTS SHIME-WAZA</u>	<u>CLÉS AUX COUDES KANSETSU-WAZA</u>
- Kami-shiho-gatame <input type="checkbox"/> - Kata-gatame <input type="checkbox"/>	- Nami-juji-jime <input type="checkbox"/>	- Ude-hishigi-hara-gatame <input type="checkbox"/>

TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 prédéfinies A3 = KATATE DORI C2 = SHUDAN GIYAKU TSUKI	Défenses : 1 réponse libre à chaque situation d'agression
---	--

UCHI-KOMI : Contenu épreuve : 1'30 sur avancée et 1'30 sur le recul de UKE sur 2 techniques différentes minimum	EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER 2 YAKU-SOKU-GEIKO de 2' max
--	--

⇒ **Cadre réservé au responsable de CORG :**

ÉPREUVE UV2 TECHNIQUE VALIDÉE :

OUI :

NON :

Signature de chaque juge :

Signature et cachet du CORG :

PROGRAMME TECHNIQUE A REALISER (APPLICATION DES TEXTES OFFICIELS)



Hane-goshi



Ippon-seoi-nage



Tai-otoshi



O-uchi-gari



Uchi-mata



Yoko-guruma



Kami Shiho Gatame



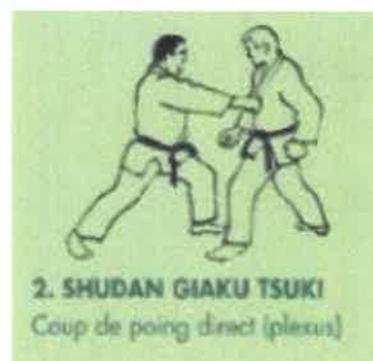
Kata-gatame



Nami-juji-jime



Ude-ishigi-hara-gatame



1^{er} DAN - UV2 (dominante technique)

Rappel réglementaire :

- 1 méconnaissance par domaine est admise.

NOM : Prénom : Ligue :	Date de naissance : N° de licence :
---	--

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

KOSHI-WAZA	TE-WAZA	ASHI-WAZA	SUTEMI-WAZA
- Harai-goshi <input type="checkbox"/>	- Ippon-seoi-nage <input type="checkbox"/> - Kata-guruma <input type="checkbox"/>	- O-uchi-gari <input type="checkbox"/> - O-soto-gari <input type="checkbox"/>	- Yoko-guruma <input type="checkbox"/>

TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

IMMOBILISATIONS OSAUKOMI-WAZA	ÉTRANGLEMENTS SHIME-WAZA	CLÉS AUX COUDES KANSETSU-WAZA
- Kami-shiho-gatame <input type="checkbox"/> - Tate-shiho-gatame <input type="checkbox"/>	- Nami-juji-jime <input type="checkbox"/>	- Ude-hishigi-juji-gatame <input type="checkbox"/>

TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 prédéfinies A3 = KATATE DORI B4 = MAE DORI	Défenses : 1 réponse libre à chaque situation d'agression
--	--

UCHI-KOMI : Contenu épreuve : 1'30 sur avancée et 1'30 sur le recul de UKE sur 2 techniques différentes minimum	EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER 2 YAKU-SOKU-GEIKO de 2' max
--	--

⇒ Cadre réservé au responsable de CORG :

ÉPREUVE UV2 TECHNIQUE VALIDÉE :

OUI :

NON :

Signature de chaque juge :

Signature et cachet du CORG :

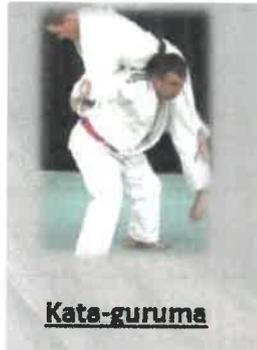
PROGRAMME TECHNIQUE A REALISER (APPLICATION DES TEXTES OFFICIELS)



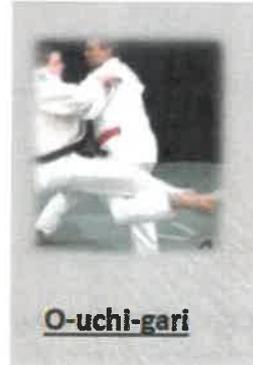
Hane-goshi



Ippon-seoi-nage



Kata-guruma



O-uchi-gari



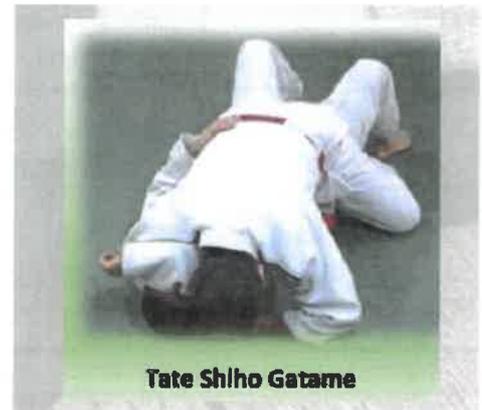
O-soto-gari



Yoko-guruma



Kami Shiho Gatame



Tate Shiho Gatame



Nami-juji-jime



Ude-ishigi-juji-gatame



1^{er} DAN - UV2 (dominante technique)

Rappel réglementaire :

- 1 méconnaissance par domaine est admise.

NOM : Prénom : Ligue :	Date de naissance : N° de licence :
---	--

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

KOSHI-WAZA	TE-WAZA	ASHI-WAZA	SUTEMI-WAZA
- Uki-goshi <input type="checkbox"/>	- Te-guruma <input type="checkbox"/> - Morote-gari <input type="checkbox"/>	- Ko-soto-gake <input type="checkbox"/> - Osoto-otoshi <input type="checkbox"/>	- Tomoe-nage <input type="checkbox"/>

TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

IMMOBILISATIONS OSAUKOMI-WAZA	ÉTRANGLEMENTS SHIME-WAZA	CLÉS AUX COUDES KANSETSU-WAZA
- Kuzure-kami-shiho-gatame <input type="checkbox"/>	- Kata-ha-jime <input type="checkbox"/> - Kata-juji-jime <input type="checkbox"/>	- Ude-hishigi-ude-gatame <input type="checkbox"/>

TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 prédéfinies A2 = ERI DORI B2 = YOKO DORI	Défenses : 1 réponse libre à chaque situation d'agression
--	--

UCHI-KOMI : Contenu épreuve : 1'30 sur avancée et 1'30 sur le recul de UKE sur 2 techniques différentes minimum	EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER 2 KAKARI GEIKO de 2' max
--	---

⇒ Cadre réservé au responsable de CORG :

ÉPREUVE UV2 TECHNIQUE VALIDÉE : **OUI :** **NON :**

Signature de chaque juge :

Signature et cachet du CORG :

PROGRAMME TECHNIQUE A REALISER (APPLICATION DES TEXTES OFFICIELS)



Uki-goshi



Te-guruma



Morote-gari



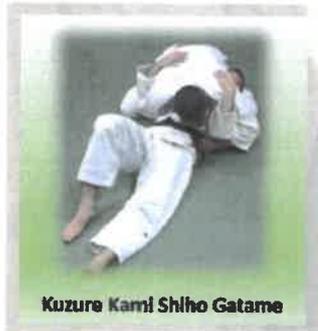
Ko-soto-gake



O-soto-otoshi



Tomoe-nage



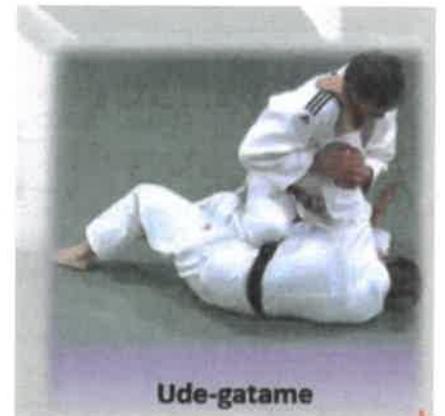
Kuzure Kami Shiho Gatame



Kata-ha-jime



Kata-juji-jime



Ude-gatame



1^{er} DAN - UV2 (dominante technique)

Rappel réglementaire :

- 1 méconnaissance par domaine est admise.

NOM : Prénom : Ligue :	Date de naissance : N° de licence :
---	--

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

KOSHI-WAZA	TE-WAZA	ASHI-WAZA	SUTEMI-WAZA
-O-goshi <input type="checkbox"/>	- Te-guruma <input type="checkbox"/> - Morote-seoi-nage <input type="checkbox"/>	- Ko-soto-gake <input type="checkbox"/> - Okuri-ashi-barai <input type="checkbox"/>	- Sumi-gaeshi <input type="checkbox"/>

TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

IMMOBILISATIONS OSAEKOMI-WAZA	ÉTRANGLEMENTS SHIME-WAZA	CLÉS AUX COUDES KANSETSU-WAZA
- Kuzure-kami-shiho-gatame <input type="checkbox"/>	- Hadaka-jime <input type="checkbox"/> - Kata-juji-jime <input type="checkbox"/>	- Ude-hishigi-hiza-gatame <input type="checkbox"/>

TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

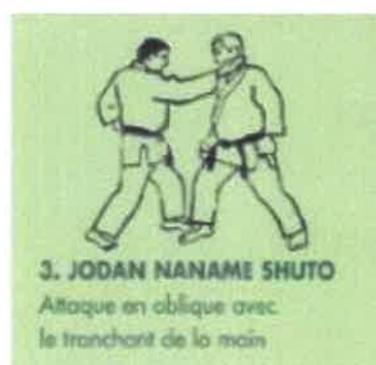
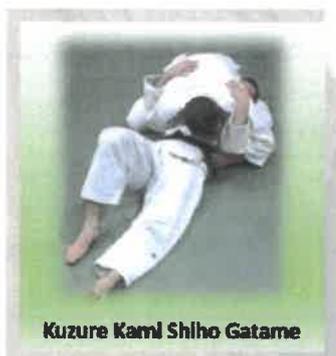
Séries A, B et C des 20 prédéfinies A3 = MAE DORI KUBI C3 = JODAN NANAME SHUTO	Défenses : 1 réponse libre à chaque situation d'agression
--	--

UCHI-KOMI : Contenu épreuve : 1'30 sur avancée et 1'30 sur le recul de UKE sur 2 techniques différentes minimum	EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER 2 KAKARI GEIKO de 2' max
--	---

⇒ Cadre réservé au responsable de CORG :

ÉPREUVE UV2 TECHNIQUE VALIDÉE :	OUI : <input type="checkbox"/>	NON : <input type="checkbox"/>
Signature de chaque juge : 		
Signature et cachet du CORG : 		

PROGRAMME TECHNIQUE A REALISER (APPLICATION DES TEXTES OFFICIELS)



1^{er} DAN - UV2 (dominante technique)

Rappel réglementaire :

- 1 méconnaissance par domaine est admise.

NOM :

Date de naissance :

Prénom :

N° de licence :

Ligue :

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>KOSHI-WAZA</u>	<u>TE-WAZA</u>	<u>ASHI-WAZA</u>	<u>SUTEMI-WAZA</u>
- Sode-tsurikomi-goshi <input type="checkbox"/>	- Kibisu-gaeshi <input type="checkbox"/> - Morote-seoi-nage <input type="checkbox"/>	- Hiza-guruma <input type="checkbox"/> - Okuri-ashi-barai <input type="checkbox"/>	- Soto-maki-komi <input type="checkbox"/>

TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>IMMOBILISATIONS OSAEKOMI-WAZA</u>	<u>ÉTRANGLEMENTS SHIME-WAZA</u>	<u>CLÉS AUX COUDES KANSETSU-WAZA</u>
- Ushiro-gesa-gatame <input type="checkbox"/>	- Hadaka-jime <input type="checkbox"/> - Gyaku-juji-jime <input type="checkbox"/>	- Ude-hishigi-waki-gatame <input type="checkbox"/>

TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 prédéfinies A4 = YOKO DORI KUBI C5 = SHUDAN MAWAISHI GERI	Défenses : 1 réponse libre à chaque situation d'agression
---	--

UCHI-KOMI : Contenu épreuve : 1'30 sur avancée et 1'30 sur le recul de UKE sur 2 techniques différentes minimum	EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER 1 KAKARI-GEIKO de 2' max (« Tori propose des enchainements et uke défend librement » (candidat jugé en tori)) + 1 YAKU-SOKU-GEIKO de 2' max
--	--

⇒ Cadre réservé au responsable de CORG :

ÉPREUVE UV2 TECHNIQUE VALIDÉE :

OUI :

NON :

Signature de chaque juge :

Signature et cachet du CORG :

PROGRAMME TECHNIQUE A REALISER (APPLICATION DES TEXTES OFFICIELS)



1^{er} DAN - UV2 (dominante technique)

Rappel réglementaire :

- 1 méconnaissance par domaine est admise.

NOM : Prénom : Ligue :	Date de naissance : N° de licence :
---	--

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

KOSHI-WAZA	TE-WAZA	ASHI-WAZA	SUTEMI-WAZA
- Uchi-mata <input type="checkbox"/>	- Kuchiki-daoshi <input type="checkbox"/> - Morote-seoi-nage <input type="checkbox"/>	- Hiza-guruma <input type="checkbox"/> - Ko-soto-gari <input type="checkbox"/>	- Tani-otoshi <input type="checkbox"/>

TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

IMMOBILISATIONS OSAUKOMI-WAZA	ÉTRANGLEMENTS SHIME-WAZA	CLÉS AUX COUDES KANSETSU-WAZA
- Yoko-shiho-gatame <input type="checkbox"/>	- Hadaka-jime <input type="checkbox"/> - Kata-te-jime <input type="checkbox"/>	- Ude-hishigi-waki-gatame <input type="checkbox"/>

TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

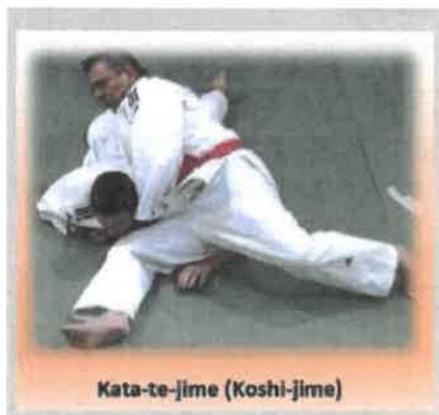
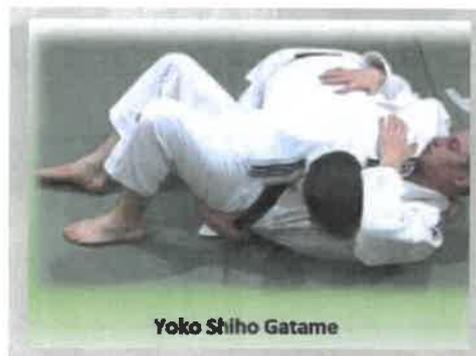
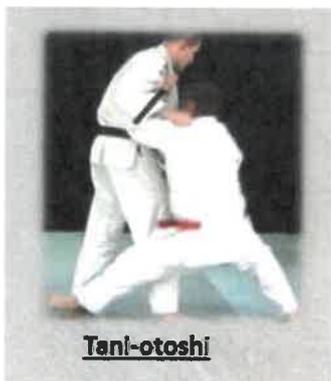
Séries A, B et C des 20 prédéfinies A5 = YOKO SODE DORI C4 = SHUDAN MAE GERI KEKOMI	Défenses : 1 réponse libre à chaque situation d'agression
---	--

UCHI-KOMI : Contenu épreuve : 1'30 sur avancée et 1'30 sur le recul de UKE sur 2 techniques différentes minimum	EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER 1 KAKARI-GEIKO de 2' max (« Tori propose des enchainements et uke défend librement » (candidat jugé en tori)) + 1 YAKU-SOKU-GEIKO de 2' max
--	--

⇒ Cadre réservé au responsable de CORG :

ÉPREUVE UV2 TECHNIQUE VALIDÉE :	OUI : <input type="checkbox"/>	NON : <input type="checkbox"/>
Signature de chaque juge :		
Signature et cachet du CORG :		

PROGRAMME TECHNIQUE A REALISER (APPLICATION DES TEXTES OFFICIELS)



1^{er} DAN - UV2 (dominante technique)

Rappel réglementaire :

- 1 méconnaissance par domaine est admise.

NOM :

Date de naissance :

Prénom :

N° de licence :

Ligue :

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>KOSHI-WAZA</u>	<u>TE-WAZA</u>	<u>ASHI-WAZA</u>	<u>SUTEMI-WAZA</u>
-Utsuri-goshi <input type="checkbox"/>	- Kuchiki-daoshi <input type="checkbox"/> - Morote-seoi-nage <input type="checkbox"/>	- Hiza-guruma <input type="checkbox"/> - De-ashi-harai <input type="checkbox"/>	-Sumi-gaeshi <input type="checkbox"/>

TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>IMMOBILISATIONS OSAUKOMI-WAZA</u>	<u>ÉTRANGLEMENTS SHIME-WAZA</u>	<u>CLÉS AUX COUDES KANSETSU-WAZA</u>
- Yoko-shiho-gatame <input type="checkbox"/>	- Hadaka-jime <input type="checkbox"/> - Sankaku-jime <input type="checkbox"/>	- Ude-garami <input type="checkbox"/>

TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 prédéfinies B3 = YOKO DORI C1 = JODAN OIE TSUKI	Défenses : 1 réponse libre à chaque situation d'agression
---	--

UCHI-KOMI : Contenu épreuve : 1'30 sur avancée et 1'30 sur le recul de UKE sur 2 techniques différentes minimum

EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER

1 KAKARI-GEIKO de 2' max (« Tori propose des enchainements et uke défend librement » (candidat jugé en tori)) + 1 YAKU-SOKU-GEIKO de 2' max

⇒ Cadre réservé au responsable de CORG :

ÉPREUVE UV2 TECHNIQUE VALIDÉE :

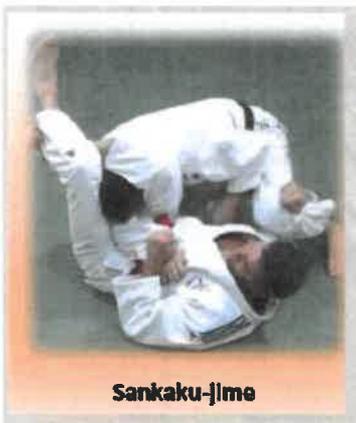
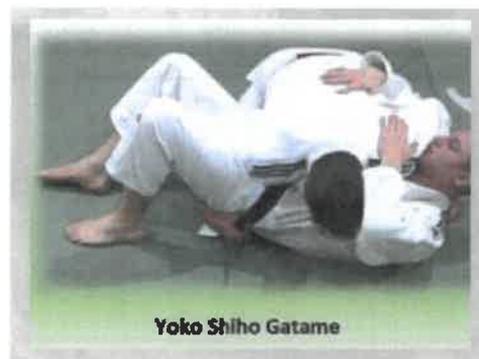
OUI :

NON :

Signature de chaque juge :

Signature et cachet du CORG :

PROGRAMME TECHNIQUE A REALISER (APPLICATION DES TEXTES OFFICIELS)



1^{er} DAN - UV2 (dominante technique)

Rappel réglementaire :

- 1 méconnaissance par domaine est admise.

NOM :

Date de naissance :

Prénom :

N° de licence :

Ligue :

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>KOSHI-WAZA</u>	<u>TE-WAZA</u>	<u>ASHI-WAZA</u>	<u>SUTEMI-WAZA</u>
-Tsurikomi-goshi <input type="checkbox"/>	- Eri-seoi-nage <input type="checkbox"/>	- Ashi-guruma <input type="checkbox"/>	-Ura-nage <input type="checkbox"/>
-Kubi-nage <input type="checkbox"/>		-De-ashi-harai <input type="checkbox"/>	

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>
- Makura-gesa-gatame <input type="checkbox"/>	- Hadaka-jime <input type="checkbox"/>	- Ude-garami <input type="checkbox"/>
	- Okuri-eri-jime <input type="checkbox"/>	

TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 prédéfinies B5 = HADAKA JIME C1 = JODAN OIE TSUKI	Défenses : 1 réponse libre à chaque situation d'agression
---	--

UCHI-KOMI : Contenu épreuve : 1'30 sur avancée et 1'30 sur le recul de UKE sur 2 techniques différentes minimum	EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER 1 KAKARI-GEIKO de 2' max (« Tori attaque uniquement avec des ashi-waza et uke esquive (candidat jugé en tant que tori) ») + 1 YAKU-SOKU-GEIKO de 2' max
--	--

⇒ **Cadre réservé au responsable de CORG :**

ÉPREUVE UV2 TECHNIQUE VALIDÉE :

OUI :

NON :

Signature de chaque juge :

Signature et cachet du CORG :

PROGRAMME TECHNIQUE A REALISER (APPLICATION DES TEXTES OFFICIELS)



1^{er} DAN - UV2 (dominante technique)

Rappel réglementaire :

- 1 méconnaissance par domaine est admise.

NOM :

Date de naissance :

Prénom :

N° de licence :

Ligue :

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>KOSHI-WAZA</u>	<u>TE-WAZA</u>	<u>ASHI-WAZA</u>	<u>SUTEMI-WAZA</u>
-Ushiro-goshi <input type="checkbox"/> -Kubi-nage <input type="checkbox"/>	-Uki-otoshi <input type="checkbox"/>	- Harai-tsurikomi-ashi <input type="checkbox"/> -De-ashi-harai <input type="checkbox"/>	-Sumi-gaeshi <input type="checkbox"/>

TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>IMMOBILISATIONS OSAEKOMI-WAZA</u>	<u>ÉTRANGLEMENTS SHIME-WAZA</u>	<u>CLÉS AUX COUDES KANSETSU-WAZA</u>
- Makura-gesa-gatame <input type="checkbox"/>	- Gyaku-juji-jime <input type="checkbox"/> - Okuri-eri-jime <input type="checkbox"/>	- Ude-garami <input type="checkbox"/>

TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 prédéfinies A4 = YOKO DORI KUBI C1 = JODAN OIE TSUKI	Défenses : 1 réponse libre à chaque situation d'agression
--	--

UCHI-KOMI : Contenu épreuve : 1'30 sur avancée et 1'30 sur le recul de UKE sur 2 techniques différentes minimum	EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER 1 KAKARI-GEIKO de 2' max (« Tori attaque uniquement avec des ashi-waza et uke esquive (candidat jugé en tant que tori) ») + 1 YAKU-SOKU-GEIKO de 2' max
--	--

⇒ **Cadre réservé au responsable de CORG :**

ÉPREUVE UV2 TECHNIQUE VALIDÉE :

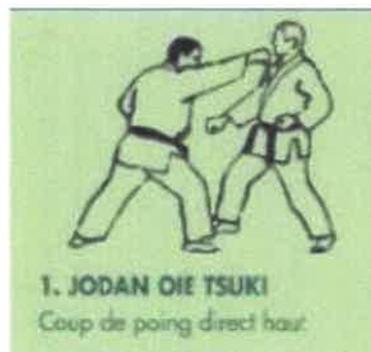
OUI :

NON :

Signature de chaque juge :

Signature et cachet du CORG :

PROGRAMME TECHNIQUE A REALISER (APPLICATION DES TEXTES OFFICIELS)



1^{er} DAN - UV2 (dominante technique)

Rappel réglementaire :

- 1 méconnaissance par domaine est admise.

NOM :

Date de naissance :

Prénom :

N° de licence :

Ligue :

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

KOSHI-WAZA	TE-WAZA	ASHI-WAZA	SUTEMI-WAZA
- Hane-goshi <input type="checkbox"/>	- Ippon-seoi-nage <input type="checkbox"/> - Kata-guruma <input type="checkbox"/>	- O-uchi-gari <input type="checkbox"/> - Ko-soto-gari <input type="checkbox"/>	- Tomoe-nage <input type="checkbox"/>

TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

IMMOBILISATIONS OSAOKOMI-WAZA	ÉTRANGLEMENTS SHIME-WAZA	CLÉS AUX COUDES KANSETSU-WAZA
- Kami-shiho-gatame <input type="checkbox"/> - Tate-shiho-gatame <input type="checkbox"/>	- Sankaku-jime <input type="checkbox"/>	- Ude-hishigi-juji-gatame <input type="checkbox"/>

TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 prédéfinies A3 = MAE DORI KUBI B4 = MAE DORI	Défenses : 1 réponse libre à chaque situation d'agression
--	--

UCHI-KOMI : Contenu épreuve : 1'30 sur avancée et 1'30 sur le recul de UKE sur 2 techniques différentes minimum

EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER

1 KAKARI-GEIKO de 2' max (« Tori attaque librement, uke oriente sa défense sur l'esquive » (candidat jugé en uke)) + 1 YAKU-SOKU-GEIKO de 2' max

⇒ Cadre réservé au responsable de CORG :

ÉPREUVE UV2 TECHNIQUE VALIDÉE :

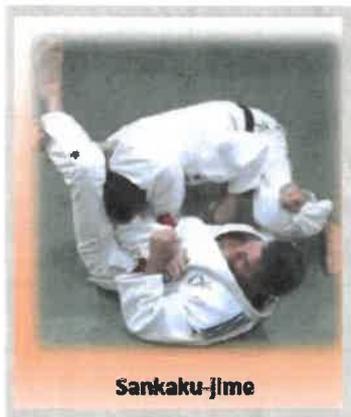
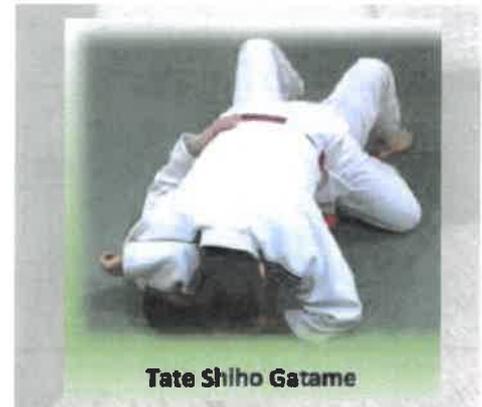
OUI :

NON :

Signature de chaque juge :

Signature et cachet du CORG :

PROGRAMME TECHNIQUE A REALISER (APPLICATION DES TEXTES OFFICIELS)



1^{er} DAN - UV2 (dominante technique)

Rappel réglementaire :

- 1 méconnaissance par domaine est admise.

NOM :	Date de naissance :
Prénom :	N° de licence :
Ligue :	

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

KOSHI-WAZA	TE-WAZA	ASHI-WAZA	SUTEMI-WAZA
- O-goshi <input type="checkbox"/>	- Kata-guruma <input type="checkbox"/>	- O-uchi-gari <input type="checkbox"/>	- Tomoe-nage <input type="checkbox"/>
- Ushiro-goshi <input type="checkbox"/>		- Ko-soto-gari <input type="checkbox"/>	

TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

IMMOBILISATIONS OSAEKOMI-WAZA	ÉTRANGLEMENTS SHIME-WAZA	CLÉS AUX COUDES KANSETSU-WAZA
- Kami-shiho-gatame <input type="checkbox"/>	- Sankaku-jime <input type="checkbox"/>	- Ude-garami <input type="checkbox"/>
		- Ude-hishigi-juji-gatame <input type="checkbox"/>

TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 prédéfinies A3 = MAE DORI KUBI B1 = MAE DORI	Défenses : 1 réponse libre à chaque situation d'agression
--	--

UCHI-KOMI : Contenu épreuve : 1'30 sur avancée et 1'30 sur le recul de UKE sur 2 techniques différentes minimum	EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER 1 KAKARI-GEIKO de 2' max (« Tori attaque librement, uke oriente sa défense sur l'esquive » (candidat jugé en uke)) + 1 YAKU-SOKU-GEIKO de 2' max
--	---

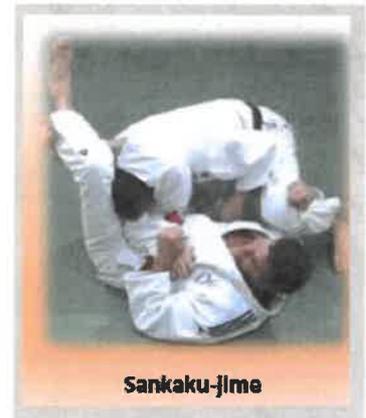
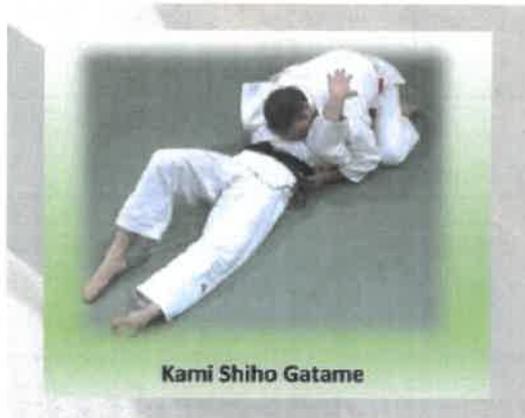
⇒ Cadre réservé au responsable de CORG :

ÉPREUVE UV2 TECHNIQUE VALIDÉE : OUI : NON :

Signature de chaque juge :

Signature et cachet du CORG :

PROGRAMME TECHNIQUE A REALISER (APPLICATION DES TEXTES OFFICIELS)



1^{er} DAN - UV2 (dominante technique)

Rappel réglementaire :

- 1 méconnaissance par domaine est admise.

NOM : Prénom : Ligue :	Date de naissance : N° de licence :
---	--

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

KOSHI-WAZA	TE-WAZA	ASHI-WAZA	SUTEMI-WAZA
- Koshi-guruma <input type="checkbox"/>	- Seoi-otoshi <input type="checkbox"/> - Tai-otoshi <input type="checkbox"/>	- Ko-uchi-gari <input type="checkbox"/> - Sasae-tsurikomi-ashi <input type="checkbox"/>	- Yoko-guruma <input type="checkbox"/>

TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

IMMOBILISATIONS OSAUKOMI-WAZA	ÉTRANGLEMENTS SHIME-WAZA	CLÉS AUX COUDES KANSETSU-WAZA
- Kuzure-gesa-gatame <input type="checkbox"/>	- Sankaku-jime <input type="checkbox"/>	- Hiza-gatame <input type="checkbox"/> - Ude-garami <input type="checkbox"/>

TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 prédéfinies A5 = YOKO SODE DORI B1 = MAE DORI	Défenses : 1 réponse libre à chaque situation d'agression
---	--

UCHI-KOMI : Contenu épreuve : 1'30 sur avancée et 1'30 sur le recul de UKE sur 2 techniques différentes minimum	EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER 1 KAKARI-GEIKO de 2' max (« Tori propose des enchainements et uke défend librement » (candidat jugé en tori)) + 1 YAKU-SOKU-GEIKO de 2' max
--	--

⇒ Cadre réservé au responsable de CORG :

ÉPREUVE UV2 TECHNIQUE VALIDÉE :

OUI :

NON :

Signature de chaque juge :

Signature et cachet du CORG :

PROGRAMME TECHNIQUE A REALISER (APPLICATION DES TEXTES OFFICIELS)



Koshi-guruma



Seoi-otoshi



Tai-otoshi



Ko-uchi-gari



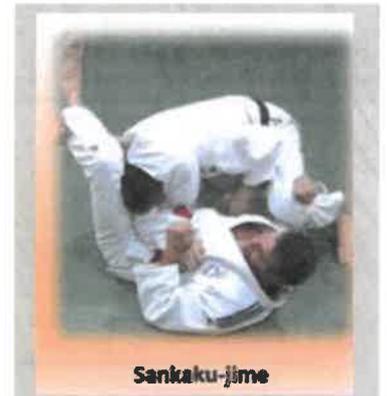
Sasae-tsurikomi-ashi



Yoko-guruma



Kuzure-gesa-gatame



Sankaku-jime



Hiza-gatame



Ude-garami

