

## 3<sup>e</sup> DAN - UV2 (dominante technique)

<b>NOM :</b> <b>Prénom :</b> <b>Ligue :</b>	<b>Date de naissance :</b> <b>N° de licence :</b>
---	--

### DÉMONSTRATION AU CHOIX DU CANDIDAT

Contenu à réaliser : démonstration de 3 techniques en nage-waza, de 2 techniques en ne-waza et des techniques de défense au choix du candidat sur saisies, coups et armes.

### TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>TE-WAZA</u>	<u>SUTEMI-WAZA</u>
- sukui-nage <input type="checkbox"/>	- daki-wakare <input type="checkbox"/>

### TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>ÉTRANGLEMENTS : SHIME-WAZA</u>	<u>CLÉS AUX COUDES : KANSETSU-WAZA</u>
- morote-jime <input type="checkbox"/>	- ude-hishigi-hara-gatame <input type="checkbox"/>

### TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C et D des 20 prédéfinies  C1 = JODAN OIE TSUKI D4 = KIRI KOMI	Défenses : 1 réponse libre à chaque situation d'agression : - Coup de poing direct haut - Attaque de haut en bas (arme)
--	--

<b>UCHI-KOMI</b> : Contenu épreuve : 3x1' sur 3 techniques différentes minimum <b>NAGE-KOMI</b> : Contenu épreuve : 2x1' sur 2 techniques différentes minimum <i>(Les temps sont indicatifs et fixent la durée maximum de chaque exercice)</i>	<b>EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER</b>  1 KAKARI-GEIKO de 2' max (« Tori propose des enchaînements 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 :

## 3<sup>e</sup> DAN - UV2 (dominante technique)

Rappel réglementaire : - 1 méconnaissance par domaine est admise.

<b>NOM :</b>	<b>Date de naissance :</b>
<b>Prénom :</b>	<b>N° de licence :</b>
<b>Ligue :</b>	

### DÉMONSTRATION AU CHOIX DU CANDIDAT

Contenu à réaliser : démonstration de 3 techniques en nage-waza, de 2 techniques en ne-waza et des techniques de défense au choix du candidat sur saisies, coups et armes.

### TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<b><u>KOSHI-WAZA</u></b>	<b><u>SUTEMI-WAZA</u></b>
- hane-goshi <input type="checkbox"/>	-yoko-otoshi <input type="checkbox"/>

### TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<b><u>IMMOBILISATIONS : OSAEKOMI-WAZA</u></b>	<b><u>CLÉS AUX COUDES : KANSETSU-WAZA</u></b>
- makura-gesa-gatame <input type="checkbox"/>	- ude-hishigi-ashi-gatame <input type="checkbox"/>

### TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C et des 20 prédéfinies  C4 = SHUDAN MAE GERI KEKOMI D2 = SHUDAN TSUKKOMI	Défenses : 2 réponses libres à 2 situations d'agression : - Coup de Pied direct de face - Piqué de face (arme)
---	---

<b>UCHI-KOMI</b> : Contenu épreuve : 3x1' sur 3 techniques différentes minimum <b>NAGE-KOMI</b> : Contenu épreuve : 2x1' sur 2 techniques différentes minimum <i>(Les temps sont indicatifs et fixent la durée maximum de chaque exercice)</i>	<b>EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER</b>  2 exercices d'application de type kakari-geiko et/ou yaku-soku-geiko de 2 min
--	--

⇒ Cadre réservé au responsable de CORG :

**ÉPREUVE UV2 TECHNIQUE VALIDÉE :**

**OUI :**

**NON :**

Signature de chaque juge :

Signature et cachet du CORG :

## 3<sup>e</sup> DAN - UV2 (dominante technique)

<b>NOM :</b>	<b>Date de naissance :</b>
<b>Prénom :</b>	<b>N° de licence :</b>
<b>Ligue :</b>	

### DÉMONSTRATION AU CHOIX DU CANDIDAT

Contenu à réaliser : démonstration de 3 techniques en nage-waza, de 2 techniques en ne-waza et des techniques de défense au choix du candidat sur saisies, coups et armes.

### TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>TE-WAZA</u>	<u>SUTEMI-WAZA</u>
- yama-arashi <input type="checkbox"/>	-yoko-otoshi <input type="checkbox"/>

### TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>ÉTRANGLEMENTS : SHIME-WAZA</u>	<u>CLÉS AUX COUDES : KANSETSU-WAZA</u>
- morote-jime <input type="checkbox"/>	- ude-hishigi-hiza-gatame <input type="checkbox"/>

### TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C et D des 20 prédéfinies  C1 = JODAN OIE TSUKI D1 = NANAME TSUKI	Défenses : 1 réponse libre à chaque situation d'agression : - Coup de poing direct haut - Piqué de haut en bas (arme)
---	--

<b>UCHI-KOMI</b> : Contenu épreuve : 3x1' sur 3 techniques différentes minimum <b>NAGE-KOMI</b> : Contenu épreuve : 2x1' sur 2 techniques différentes minimum <i>(Les temps sont indicatifs et fixent la durée maximum de chaque exercice)</i>	<b>EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER</b>  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 :

## 3<sup>e</sup> DAN - UV2 (dominante technique)

<b>NOM :</b> <b>Prénom :</b> <b>Ligue :</b>	<b>Date de naissance :</b> <b>N° de licence :</b>
---	--

### DÉMONSTRATION AU CHOIX DU CANDIDAT

Contenu à réaliser : démonstration de 3 techniques en nage-waza, de 2 techniques en ne-waza et des techniques de défense au choix du candidat sur saisies, coups et armes.

#### TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>AHSI-WAZA</u>	<u>SUTEMI-WAZA</u>
- o-soto-gaeshi <span style="float: right;"><input type="checkbox"/></span>	-yoko-wakare <span style="float: right;"><input type="checkbox"/></span>

#### TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>ÉTRANGLEMENTS : SHIME-WAZA</u>	<u>CLÉS AUX COUDES : KANSETSU-WAZA</u>
- morote-jime <span style="float: right;"><input type="checkbox"/></span>	- ude-hishigi-sankaku-gatame <span style="float: right;"><input type="checkbox"/></span>

#### TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C et D des 20 prédéfinies  B2 = YOKO DORI D3= NANAME UCHI	Défenses : 1 réponse libre à chaque situation d'agression : - Saisie de côté en ceinturant les bras - Piqué de biais en revers (arme)
---	--

<b>UCHI-KOMI</b> : Contenu épreuve : 3x1' sur 3 techniques différentes minimum <b>NAGE-KOMI</b> : Contenu épreuve : 2x1' sur 2 techniques différentes minimum <i>(Les temps sont indicatifs et fixent la durée maximum de chaque exercice)</i>	<b>EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER</b>  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 :

## 3<sup>e</sup> DAN - UV2 (dominante technique)

<b>NOM :</b>	<b>Date de naissance :</b>
<b>Prénom :</b>	<b>N° de licence :</b>
<b>Ligue :</b>	<b>Club :</b>

### DÉMONSTRATION AU CHOIX DU CANDIDAT

Contenu à réaliser : démonstration de 3 techniques en nage-waza, de 2 techniques en ne-waza et des techniques de défense au choix du candidat sur saisies, coups et armes.

#### TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>AHSI-WAZA</u>	<u>SUTEMI-WAZA</u>
- o-soto-gari <span style="float: right;"><input type="checkbox"/></span>	-yoko-otoshi <span style="float: right;"><input type="checkbox"/></span>

#### TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>ÉTRANGLEMENTS : SHIME-WAZA</u>	<u>CLÉS AUX COUDES : KANSETSU-WAZA</u>
- ryo-te-jime <span style="float: right;"><input type="checkbox"/></span>	- ude-hishigi-waki-gatame <span style="float: right;"><input type="checkbox"/></span>

#### TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C et D des 20 prédéfinies  A1 = KATATE DORI D3= NANAME UCHI	Défenses : 1 réponse libre à chaque situation d'agression : - Saisie du poignet à 2 mains - Piqué de biais en revers (arme)
---	--

<b>UCHI-KOMI</b> : Contenu épreuve : 3x1' sur 3 techniques différentes minimum <b>NAGE-KOMI</b> : Contenu épreuve : 2x1' sur 2 techniques différentes minimum <i>(Les temps sont indicatifs et fixent la durée maximum de chaque exercice)</i>	<b>EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER</b>  1 KAKARI-GEIKO de 2' max (« <i>Tori propose des enchainements et uke défend librement</i> » (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 :

## 3<sup>e</sup> DAN - UV2 (dominante technique)

<b>NOM :</b> <b>Prénom :</b> <b>Ligue :</b>	<b>Date de naissance :</b> <b>N° de licence :</b>
---	--

### DÉMONSTRATION AU CHOIX DU CANDIDAT

Contenu à réaliser : démonstration de 3 techniques en nage-waza, de 2 techniques en ne-waza et des techniques de défense au choix du candidat sur saisies, coups et armes.

#### TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>TE-WAZA</u>	<u>ASHI-WAZA</u>
- kuchiki-daoshi <input type="checkbox"/>	- harai-tsurikomi-ashi <input type="checkbox"/>

#### TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>ÉTRANGLEMENTS : SHIME-WAZA</u>	<u>CLÉS AUX COUDES : KANSETSU-WAZA</u>
- kata-ha-jime <input type="checkbox"/>	- ude-hishigi-hiza-gatame <input type="checkbox"/>

#### TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C et D des 20 prédéfinies  A3 = MAE DORI KUBI D1= NANAME TSUKI	Défenses : 1 réponse libre à chaque situation d'agression : - Saisie à 2 mains de face au cou - Piqué de haut en bas (arme)
--	--

<b>UCHI-KOMI</b> : Contenu épreuve : 3x1' sur 3 techniques différentes minimum <b>NAGE-KOMI</b> : Contenu épreuve : 2x1' sur 2 techniques différentes minimum <i>(Les temps sont indicatifs et fixent la durée maximum de chaque exercice)</i>	<b>EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER</b>  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 :

## 3<sup>e</sup> DAN - UV2 (dominante technique)

<b>NOM :</b>	<b>Date de naissance :</b>
<b>Prénom :</b>	<b>N° de licence :</b>
<b>Ligue :</b>	<b>Club :</b>

### DÉMONSTRATION AU CHOIX DU CANDIDAT

Contenu à réaliser : démonstration de 3 techniques en nage-waza, de 2 techniques en ne-waza et des techniques de défense au choix du candidat sur saisies, coups et armes.

#### TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<b>TE-WAZA</b>	<b>ASHI-WAZA</b>
- seoi-otoshi <span style="float: right;"><input type="checkbox"/></span>	- o-soto-guruma <span style="float: right;"><input type="checkbox"/></span>

#### TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<b>ÉTRANGLEMENTS : SHIME-WAZA</b>	<b>CLÉS AUX COUDES : KANSETSU-WAZA</b>
- gyaku-juji-jime <span style="float: right;"><input type="checkbox"/></span>	- ude-hishigi-waki-gatame <span style="float: right;"><input type="checkbox"/></span>

#### TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C et D des 20 prédéfinies  A2 = ERI DORI D2= SHUDAN TSUKKOMI	Défenses : 1 réponse libre à chaque situation d'agression : - Saisie croisée du revers - Piqué de face (arme)
--	--

<b>UCHI-KOMI</b> : Contenu épreuve : 3x1' sur 3 techniques différentes minimum <b>NAGE-KOMI</b> : Contenu épreuve : 2x1' sur 2 techniques différentes minimum <i>(Les temps sont indicatifs et fixent la durée maximum de chaque exercice)</i>	<b>EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER</b>  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 :

## 3<sup>e</sup> DAN - UV2 (dominante technique)

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

### DÉMONSTRATION AU CHOIX DU CANDIDAT

Contenu à réaliser : démonstration de 3 techniques en nage-waza, de 2 techniques en ne-waza et des techniques de défense au choix du candidat sur saisies, coups et armes.

### TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

TE-WAZA	ASHI-WAZA
- yama-arashi <input type="checkbox"/>	- o-soto-otoshi <input type="checkbox"/>

### TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

IMMOBILISATIONS : OSAEKOMI-WAZA	CLÉS AUX COUDES : KANSETSU-WAZA
- uchiro-gesa-gatame <input type="checkbox"/>	- ude-hishigi-juji-gatame <input type="checkbox"/>

### TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C et D des 20 prédéfinies  B2 = YOKO DORI D3= NANAME UCHI	Défenses : 1 réponse libre à chaque situation d'agression : - Saisie de côté en ceinturant les bras - Piqué de biais en revers
---	---

<b>UCHI-KOMI</b> : Contenu épreuve : 3x1' sur 3 techniques différentes minimum <b>NAGE-KOMI</b> : Contenu épreuve : 2x1' sur 2 techniques différentes minimum <i>(Les temps sont indicatifs et fixent la durée maximum de chaque exercice)</i>	<b>EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER</b>  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 :

## 3<sup>e</sup> DAN - UV2 (dominante technique)

<b>NOM :</b>	<b>Date de naissance :</b>
<b>Prénom :</b>	<b>N° de licence :</b>
<b>Ligue :</b>	

### DÉMONSTRATION AU CHOIX DU CANDIDAT

Contenu à réaliser : démonstration de 3 techniques en nage-waza, de 2 techniques en ne-waza et des techniques de défense au choix du candidat sur saisies, coups et armes.

#### TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<b><u>KOSHI-WAZA</u></b>	<b><u>ASHI-WAZA</u></b>
- tsuri-goshi <span style="float: right;"><input type="checkbox"/></span>	- ko-soto-gake <span style="float: right;"><input type="checkbox"/></span>

#### TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<b><u>IMMOBILISATIONS : OSAEKOMI-WAZA</u></b>	<b><u>CLÉS AUX COUDES : KANSETSU-WAZA</u></b>
- kata-gatame <span style="float: right;"><input type="checkbox"/></span>	- ude-garami <span style="float: right;"><input type="checkbox"/></span>

#### TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C et D des 20 prédéfinies  A4 = YOKO DORI KUBI D4= KIRI KOMI	Défenses : 1 réponse libre à chaque situation d'agression : - Saisie à 2 mains de côté au cou - Attaque de haut en bas (arme)
--	--

<b>UCHI-KOMI</b> : Contenu épreuve : 3x1' sur 3 techniques différentes minimum <b>NAGE-KOMI</b> : Contenu épreuve : 2x1' sur 2 techniques différentes minimum <i>(Les temps sont indicatifs et fixent la durée maximum de chaque exercice)</i>	<b>EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER</b>  1 KAKARI-GEIKO de 2' max (« <i>Tori attaque librement, uke oriente sa défense sur l'esquive</i> » (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 :

## 3<sup>e</sup> DAN - UV2 (dominante technique)

<b>NOM :</b> <b>Prénom :</b> <b>Ligue :</b>	<b>Date de naissance :</b> <b>N° de licence :</b>
---	--

### DÉMONSTRATION AU CHOIX DU CANDIDAT

Contenu à réaliser : démonstration de 3 techniques en nage-waza, de 2 techniques en ne-waza et des techniques de défense au choix du candidat sur saisies, coups et armes.

### TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<b><u>KOSHI-WAZA</u></b> - uchi-mata <span style="float: right;"><input type="checkbox"/></span>	<b><u>ASHI-WAZA</u></b> - Sumi-otoshi <span style="float: right;"><input type="checkbox"/></span>
---	--

### TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<b><u>IMMOBILISATIONS : OSAEKOMI-WAZA</u></b> - kuzure-kami-shiho-gatame <span style="float: right;"><input type="checkbox"/></span>	<b><u>CLÉS AUX COUDES : KANSETSU-WAZA</u></b> - ude-hishigi-ashi-gatame <span style="float: right;"><input type="checkbox"/></span>
---	--

### TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C et D des 20 prédéfinies  C2 = SHUDAN GYAKU TSUKI D5= YOKO UCHI	Défenses : 1 réponse libre à chaque situation d'agression : - Coup de poing direct au plexus - Attaque oblique à la tête (arme)
--	--

<b>UCHI-KOMI</b> : Contenu épreuve : 3x1' sur 3 techniques différentes minimum <b>NAGE-KOMI</b> : Contenu épreuve : 2x1' sur 2 techniques différentes minimum <i>(Les temps sont indicatifs et fixent la durée maximum de chaque exercice)</i>	<b>EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER</b>  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 :

## 3<sup>e</sup> DAN - UV2 (dominante technique)

<b>NOM :</b>	<b>Date de naissance :</b>
<b>Prénom :</b>	<b>N° de licence :</b>
<b>Ligue :</b>	

### DÉMONSTRATION AU CHOIX DU CANDIDAT

Contenu à réaliser : démonstration de 3 techniques en nage-waza, de 2 techniques en ne-waza et des techniques de défense au choix du candidat sur saisies, coups et armes.

#### TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<b>ASHI-WAZA</b>	<b>SUTEMI-WAZA</b>
- tsubame-gaeshi <input type="checkbox"/>	- yoko-tomoe-nage <input type="checkbox"/>

#### TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<b>ÉTRANGLEMENTS : SHIME-WAZA</b>	<b>CLÉS AUX COUDES : KANSETSU-WAZA</b>
- sode-guruma-jime <input type="checkbox"/>	- ude-hishigi-ude-gatame <input type="checkbox"/>

#### TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C et D des 20 prédéfinies  B1 = MAE DORI D5= YOKO UCHI	Défenses : 1 réponse libre à chaque situation d'agression : - Saisie de face en ceinturant sous les bras - Attaque oblique à la tête (arme)
--	--

<b>UCHI-KOMI</b> : Contenu épreuve : 3x1' sur 3 techniques différentes minimum <b>NAGE-KOMI</b> : Contenu épreuve : 2x1' sur 2 techniques différentes minimum <i>(Les temps sont indicatifs et fixent la durée maximum de chaque exercice)</i>	<b>EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER</b>  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 :

## 3<sup>e</sup> DAN - UV2 (dominante technique)

<b>NOM :</b>	<b>Date de naissance :</b>
<b>Prénom :</b>	<b>N° de licence :</b>
<b>Ligue :</b>	

### DÉMONSTRATION AU CHOIX DU CANDIDAT

Contenu à réaliser : démonstration de 3 techniques en nage-waza, de 2 techniques en ne-waza et des techniques de défense au choix du candidat sur saisies, coups et armes.

### TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<b><u>ASHI-WAZA</u></b>	<b><u>SUTEMI-WAZA</u></b>
- o-uchi-gari <span style="float: right;"><input type="checkbox"/></span>	- soto-makikomi <span style="float: right;"><input type="checkbox"/></span>

### TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<b><u>ÉTRANGLEMENTS : SHIME-WAZA</u></b>	<b><u>CLÉS AUX COUDES : KANSETSU-WAZA</u></b>
- kata-juji-jime <span style="float: right;"><input type="checkbox"/></span>	- ude-hishigi-hara-gatame <span style="float: right;"><input type="checkbox"/></span>

### TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C et D des 20 prédéfinies  B5 = HADAKA JIME C1= JODA OIE TSUKI	Défenses : 1 réponse libre à chaque situation d'agression : - Etranglement par l'arrière - Coup de poing direct haut
--	---

<b>UCHI-KOMI</b> : Contenu épreuve : 3x1' sur 3 techniques différentes minimum <b>NAGE-KOMI</b> : Contenu épreuve : 2x1' sur 2 techniques différentes minimum <i>(Les temps sont indicatifs et fixent la durée maximum de chaque exercice)</i>	<b>EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER</b>  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 :

## 3<sup>e</sup> DAN - UV2 (dominante technique)

<b>NOM :</b>	<b>Date de naissance :</b>
<b>Prénom :</b>	<b>N° de licence :</b>
<b>Ligue :</b>	

### DÉMONSTRATION AU CHOIX DU CANDIDAT

Contenu à réaliser : démonstration de 3 techniques en nage-waza, de 2 techniques en ne-waza et des techniques de défense au choix du candidat sur saisies, coups et armes.

### TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<b><u>KOSHI-WAZA</u></b>	<b><u>TE-WAZA</u></b>
- hane-goshi <input type="checkbox"/>	- kibisu-gaeshi <input type="checkbox"/>

### TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<b><u>ÉTRANGLEMENTS : SHIME-WAZA</u></b>	<b><u>CLÉS AUX COUDES : KANSETSU-WAZA</u></b>
- nami-juji-jime <input type="checkbox"/>	- ude-garami <input type="checkbox"/>

### TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C et D des 20 prédéfinies  B5 = HADAKA JIME D3= NANAME UCHI	Défenses : 1 réponse libre à chaque situation d'agression : - Etranglement par l'arrière - Piqué de biais en revers (arme)
---	---

<b>UCHI-KOMI</b> : Contenu épreuve : 3x1' sur 3 techniques différentes minimum <b>NAGE-KOMI</b> : Contenu épreuve : 2x1' sur 2 techniques différentes minimum <i>(Les temps sont indicatifs et fixent la durée maximum de chaque exercice)</i>	<b>EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER</b>  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 :

## 3<sup>e</sup> DAN - UV2 (dominante technique)

<b>NOM :</b> <b>Prénom :</b> <b>Ligue :</b>	<b>Date de naissance :</b> <b>N° de licence :</b>
---	--

### DÉMONSTRATION AU CHOIX DU CANDIDAT

Contenu à réaliser : démonstration de 3 techniques en nage-waza, de 2 techniques en ne-waza et des techniques de défense au choix du candidat sur saisies, coups et armes.

#### TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>KOSHI-WAZA</u>	<u>SUTEMI-WAZA</u>
- tsurikomi-goshi <input type="checkbox"/>	- Yoko-gake <input type="checkbox"/>

#### TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>OSAEKOMI-WAZA : IMMOBILISATIONS</u>	<u>CLÉS AUX COUDES : KANSETSU-WAZA</u>
- makura-gesa-gatame <input type="checkbox"/>	- ude-ghishigi-waki-gatame <input type="checkbox"/>

#### TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C et D des 20 prédéfinies  A5 = YOKO SODE DORI D1= NANAME TSUKI	Défenses : 1 réponse libre à chaque situation d'agression : - Saisie de la manche de côté - Piqué de haut en bas (arme)
---	--

<b>UCHI-KOMI</b> : Contenu épreuve : 3x1' sur 3 techniques différentes minimum <b>NAGE-KOMI</b> : Contenu épreuve : 2x1' sur 2 techniques différentes minimum <i>(Les temps sont indicatifs et fixent la durée maximum de chaque exercice)</i>	<b>EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER</b>  1 KAKARI-GEIKO de 2' max (« <i>Tori attaque librement, uke oriente sa défense sur l'esquive</i> » (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 :

## 3<sup>e</sup> DAN - UV2 (dominante technique)

<b>NOM :</b> <b>Prénom :</b> <b>Ligue :</b>	<b>Date de naissance :</b> <b>N° de licence :</b>
---	--

### DÉMONSTRATION AU CHOIX DU CANDIDAT

Contenu à réaliser : démonstration de 3 techniques en nage-waza, de 2 techniques en ne-waza et des techniques de défense au choix du candidat sur saisies, coups et armes.

### TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>KOSHI-WAZA</u>	<u>SUTEMI-WAZA</u>
- utsuri-goshi <input type="checkbox"/>	- uki-waza <input type="checkbox"/>

### TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>OSAEKOMI-WAZA : IMMOBILISATIONS</u>	<u>CLÉS AUX COUDES : KANSETSU-WAZA</u>
- tate-shiho-gatame <input type="checkbox"/>	- ude-ghishigi-hiza-gatame <input type="checkbox"/>

### TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C et D des 20 prédéfinies  A5 = YOKO SODE DORI D3= NANAME UCHI	Défenses : 1 réponse libre à chaque situation d'agression : - Saisie de la manche de côté - Piqué de biais en revers (arme)
--	--

<b>UCHI-KOMI</b> : Contenu épreuve : 3x1' sur 3 techniques différentes minimum <b>NAGE-KOMI</b> : Contenu épreuve : 2x1' sur 2 techniques différentes minimum <i>(Les temps sont indicatifs et fixent la durée maximum de chaque exercice)</i>	<b>EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER</b>  1 KAKARI-GEIKO de 2' max (« <i>Tori attaque librement, uke oriente sa défense sur l'esquive</i> » (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 :