



Grand Prix Technique

BENJAMIN(E)S

Le Grand Prix se présente en couple, la mixité est autorisée, les judokas sont notés sur 3 ateliers différents. **Chaque candidat sera noté séparément.**

Critères de notation :

- La tenue et le salut
- Variété des techniques proposées
- Déséquilibre, placement du corps et projection
- Contrôle des projections
- Vitesse d'exécution
- Réalisme des techniques démontrées
- Variété des exercices conventionnels pour réaliser la projection
- Cohérence de la liaison debout/sol, défense constante de Uke
- Etre en conformité avec le règlement d'arbitrage en vigueur

Atelier 1 : TECHNIQUES DEBOUT

/20

Le candidat devra démontrer en Uchi-komi et en Nage-Komi en statique puis en déplacement sur une technique au choix dans chacune des familles suivantes, **pendant 1 minute** maximum (*possibilité d'introduire des éléments de jujitsu*) :

- Techniques de bras (Te Waza)
- Techniques de hanche (Koshi Waza)
- Techniques de jambes (Ashi Waza)

Atelier 2 : LIAISON DEBOUT-SOL

/20

Le candidat devra démontrer, **pendant 1 minute** maximum, en déplacement une liaison debout-sol suite à une projection avant ou arrière, dans la situation (*possibilité d'introduire des éléments de jujitsu*): Tori projette et enchaîne au sol.

Atelier 3 : KATA

/60

Option 1 : NAGE-NO-KATA

Démonstration des DEUX premières séries du NAGE-NO-KATA (1 série par partenaire dans le rôle de Tori).

Option 2 : KODOKAN GOSHIN JITSU

12 premières techniques, cérémonial avec armes

Option 3 : Jujitsu – 20 attaques

Démonstration des trois premières techniques des série A et C

TOTAL :

/100

Chaque club présent doit fournir un juge ceinture noire en Judogi.



Grand Prix Technique MINIMES M & F

Le Grand Prix se présente en couple, la mixité est autorisée, les judokas sont notés sur 3 ateliers différents. **Chaque candidat sera noté séparément.**

Critères de notation :

- La tenue et le salut
- Variété des techniques proposées
- Déséquilibre, placement du corps et projection
- Contrôle des projections
- Vitesse d'exécution
- Réalisme des techniques démontrées
- Variété des exercices conventionnels pour réaliser la projection
- Cohérence de la liaison debout/sol, défense constante de Uke
- Etre en conformité avec le règlement d'arbitrage en vigueur

Atelier 1 : TECHNIQUES DEBOUT

/20

Le candidat devra démontrer Uchi-komi et en Nage-Komi en statique puis en déplacement sur une technique au choix dans chacune des familles suivantes, **pendant 1 minute** (*possibilité d'introduire des éléments de jujitsu*):

- Techniques de bras (Te Waza)
- Techniques de hanche (Koshi Waza)
- Techniques de jambes (Ashi Waza)

Atelier 2 : LIAISON DEBOUT-SOL

/20

Le candidat devra démontrer, **pendant 1 minute**, en déplacement une liaison debout-sol suite à une projection avant ou arrière, dans la situation (*possibilité d'introduire des éléments de jujitsu*): Tori projette et enchaîne au sol.

Atelier 3 : KATA

/60

Option 1 : NAGE-NO-KATA

Démonstration des TROIS premières séries du NAGE-NO-KATA dans le rôle de TORI et UKE.

Option 2 : KODOKAN GOSHIN JITSU

12 premières techniques, cérémonial avec armes

Option 3 : Jujitsu – 20 attaques

Démonstration des trois premières techniques des séries A, B, C

TOTAL

/100

Chaque club présent doit fournir un juge ceinture noire en Judogi.



Grand Prix Technique CADET(TE)S

Le Grand Prix se présente en couple, la mixité est autorisée, les judokas sont notés sur 3 ateliers différents. **Chaque candidat sera noté séparément.**

Critères de notation :

- La tenue et le salut
- Variété des techniques proposées
- Déséquilibre, placement du corps et projection
- Contrôle des projections
- Vitesse d'exécution
- Réalisme des techniques démontrées
- Variété des exercices conventionnels pour réaliser la projection
- Cohérence de la liaison debout/sol, défense constante de Uke
- Etre en conformité avec le règlement d'arbitrage en vigueur

Atelier 1 : UCHI-KOMI /20

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

Atelier 2 : EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER /20

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

Atelier 3 : KATA /60

Option 1 : NAGE-NO-KATA

Démonstration des TROIS premières séries du NAGE-NO-KATA dans le rôle de Tori et Uke.

Option 2 : KODOKAN GOSHIN JITSU

12 premières techniques, cérémonial avec armes

Option 3 : Jujitsu – 20 attaques

Démonstration des trois premières techniques des séries A, B, C

TOTAL /100

Chaque club présent doit fournir un juge ceinture noire en Judogi.