



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 techniques des 3 premières séries du NAGE-NO-KATA.

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 Judoji.



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.

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 Judoji.