

# Grand Prix Technique

## BENJAMIN(E)S

Le Grand Prix se présente en couple, la mixité est autorisée, les judokas sont notés sur 4 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

Les 2 partenaires devront démontrer uchi komi et nage Komi en statique puis en déplacement sur une technique au choix dans chacune des familles suivantes, pendant 1 minute maximum chacun (*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

Les 2 partenaires devront 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 : OPTION une parmi les 3** /40

#### **Option 1 : démonstration JUDO**

Les 2 partenaires devront exécuter, pendant 1 minute 30, des techniques de projection variées et adaptées aux déplacements en toute sécurité avec des enchaînements, des redoublements d'attaques, des esquives...

Ils ne devront pas : Bloquer et exécuter des contres techniques / Adopter une attitude défensive marquée

#### **Option 2 : démonstration JUJITSU**

Les 2 partenaires devront exécuter, pendant 1 minute 30, des techniques variées et adaptées en toute sécurité avec des atemis pieds/poings, saisies, projections...

#### **Option 3 : démonstration KATA**

Démonstration des deux premières séries du Nage no kata (1 série par partenaire dans le rôle de Tori).

### **Atelier 4 : CULTURE JUDO** /20

L'ensemble des questions sera noté sur 15 points et un bonus de 5 points sera attribué selon l'attitude du couple durant l'ensemble de la manifestations.

**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 4 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

Les 2 partenaires devront démontrer uchi komi et 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

Les 2 partenaires devront démontrer, pendant 1 minute, en déplacement une liaison debout-sol suite à une projection avant ou arrière, dans la situation : Tori projette et enchaîne au sol.

### **Atelier 3 : OPTION une parmi les 3** /40

#### **Option 1 : démonstration JUDO**

Les 2 partenaires devront exécuter, pendant 1 minute 30, des techniques de projection variées et adaptées aux déplacements en toute sécurité avec des enchainements, des redoublements d'attaques, des esquives...

Ils ne devront pas : Bloquer et exécuter des contres techniques / Adopter une attitude défensive marquée

#### **Option 2 : démonstration JUJITSU**

Les 2 partenaires devront exécuter, pendant 1 minute 30, des techniques variées et adaptées en toute sécurité avec des atemis pieds/poings, saisies, projections...

#### **Option 3 : démonstration KATA**

Démonstration des deux séries du Nage no kata sur les trois tirées au sort (1 série par partenaire dans le rôle de Tori).

### **Atelier 4 : CULTURE JUDO** /20

L'ensemble des questions sera noté sur 15 points et un bonus de 5 points sera attribué selon l'attitude du couple durant l'ensemble de la manifestations.

**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 4 ateliers différents. **Chaque candidat sera noté séparément.**

**Atelier 1 : U.V. n°2 – 1<sup>er</sup> option Technique Debout : Tachi-Waza** /20

Le candidat démontrera 2 technique de projection de son choix (1 projection sur l'avant de Uke, 1 projection sur l'arrière) tirées du programmes de l'annexe 6,

La démonstration comprendra au moins, pour chacune des 2 techniques :

- Uchi Komi en statique et déplacement
- Nage Komi en statique et déplacement
- 2 opportunités

**Atelier 2 : U.V. n°2 - 1<sup>re</sup> option Technique sol : Ne-Waza** /20

Le candidat démontrera 2 techniques de contrôle au sol qu'il aura choisies dans 2 familles différentes de l'annexe 6. Les techniques seront démontrées à partir de d'une liaison debout-sol et de 2 situations de travail différentes de l'annexes 6.

**Atelier 3 : Expression technique** /40

Choisir parmi l'une des 3 options : Voir textes officiels FFJDA

➤ **Option 1 : U.V. n°1 KATA**

Démonstration des trois premières séries du Nage no kata dans le rôle de TORI et UKE.

➤ **Option 2 : U.V. n°3 Exercices d'application – Yaku Soku Geko**

Les candidats présenteront un Yaku Soku Geko de 3 minutes en respectant les recommandations énoncées ci-dessous.

Les deux candidats devront montrer leur maîtrise, leur vitesse d'exécution, leur sens du déplacement en exécutant un ensemble de techniques variées et adaptées aux opportunités et situations offertes ou créées.

Les candidats devront respecter les principes suivants :

- Sécurité : adaptation au partenaire et contrôle des chutes
- Sincérité du candidat dans son travail sans empêcher le partenaire de s'exprimer techniquement
- Justesse du comportement en tant que Uke (adaptation aux consignes)

➤ **Option 3 : U.V. n°4 Technique de défense Jujitsu**

Le candidat devra démontrer les 12 défenses imposées prévus en riposte des 3 premières techniques d'attaque de chacune des colonnes de l'exercice « 20 attaques défenses imposées Jujitsu » présentées dans le tableau de l'annexe 6-5.

**Atelier 4 : préparation au contrôle optionnel "culture judo"** /20

5 questions seront posées aux participants (préparation à l'UV CULTURE JUDO de la ceinture noire). L'ensemble des questions sera noté sur 15 points et un bonus de 5 points sera attribué selon l'attitude du couple durant l'ensemble de la manifestations.

**TOTAL** /100

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