

## CHAMPIONNAT DE FRANCE D'EXPRESSION TECHNIQUE JUDO HANDISPORT HOULGATE 2016

Temps par épreuve 3 mn soit 6mn au total

Catégorie	Numéro de candidat	Ceinture	

EPREUVE 1 IMPOSEE PARTIE TACHI WAZA NOTEE SUR 40 POINTS	Pts
1 technique dans les 4 familles (Koshi waza, Te waza, Ashi waza, Sutemi waza) ou 4 techniques dans une famille (selon le handicap)  Liste des 4 techniques :	
1 ère	/10
2 ème	/10
3 ème	/10
4 ème	/10
Notation: 10 Très bien - Bien 7 - Passable 5 - Faible 3- Non réalisé 0	
Annotations particulières du Jury :	
Total	/40

EPREUVE 1 IMPOSEE PARTIE NE WAZA NOTEE SUR 40 POINTS	Pts
2 techniques (au total) dans les familles (Osaekomi waza, Shime waza, Kansetsu waza) et 2 situations de travail (cf nomenclature)  Liste des 4 techniques :	
1 ère	/10
2ème	/10
3ème	/10
4ème	/10
Notation: 10 Très bien - Bien 7 - Passable 5 - Faible 3- Non réalisé 0	
Annotations particulières du Jury :	
Total	/40

## CHAMPIONNAT DE FRANCE D'EXPRESSION TECHNIQUE JUDO HANDISPORT HOULGATE 2016

Temps de l'épreuve 3 mn

Catégorie	Numéro de candidat	Ceinture	

preuve 1 « Connaissance judo et généralité ou randori pour 1er Kyu ou Noire » notée sur 20 point	Pts
--	-----

<b>Pour les Kyu Jusqu'à la ceinture bleu Inclus :</b>	
Ukemi,	
Cérémonial,	
Arbitrage	
Historique du judo - jujitsu	
Ou pour les ceintures 1er Kyu et Noire Randori avec partenaire inconnu Comme stipulé	
Notation: 10 Très bien - Bien 7 - Passable 5 - Faible 3- Non réalisé 0	
Annotations particulières du Jury :	
<b>Total</b>	<b>/20</b>

Feuille epreuve libre

**CHAMPIONNAT DE FRANCE D'EXPRESSION TECHNIQUE JUDO  
HANDISPORT HOULGATE 2016**

Temps de l'épreuve 3 mn

Catégorie	Numéro de candidat	Ceinture		

Epreuve « Libre » sur 50 points		Pts
<p>Expression technique en Ne waza : Démonstration par couple d'un travail « en boucle » chaque judoka s'exprime en intégrant à sa prestation un travail en position supérieur et un travail en position inférieur : suppression des appuis, retournement, contrôles, dégagements des jambes.</p>		
<p>Expression technique en Nage waza : Démonstration par couple. Le couple se déplace de façon continue et en enchainant les situations d'études en déplacement (avant, arrière, latéral, circulaire) afin de projeter, dans toutes les directions. Le couple intègre à sa présentation au moins deux séquences tactiques : redoublement d'attaque après esquive, enchainement, liaison debout sol.</p>		
Possibilité d'une présentation d'un kata (sans limite de temps) dans le cadre de la préparation au passage de grade.		
Notation: 10 Très bien - Bien 7 - Passable 5 - Faible 3- Non réalisé 0		
Annotations particulières du Jury :		
Total		/50

Feuille efficacité

**CHAMPIONNAT DE FRANCE D'EXPRESSION TECHNIQUE JUDO  
HANDISPORT HOULGATE 2016**

Temps de l'épreuve 2 mn

Catégorie	Numéro de candidat	Ceinture		

Epreuve 3 « EFFICACITE » noté sur 50 points		Pts
Randori avec son partenaire Ne Waza ou Tachi Waza durée de 2 minutes		
Notation: 10 Très bien - Bien 7 - Passable 5 - Faible 3- Non réalisé 0		
Annotations particulières du Jury :		
Total		/50





