

REGLEMENT CHALLENGE TECHNIQUE

Epreuve 1 : « IMPOSE et CONNAISSANCE »

Selon la nomenclature du programme technique fédéral judo jujitsu de l'expression technique du 1er dan.

Debout : 1 technique dans les 4 familles (koshi waza, Te waza, Ashi waza, Sutemi waza) ou 4 techniques dans une famille (selon le handicap et selon le grade)

Sol : 2 techniques (au total) dans les familles (Osaekomi waza, Shime waza, Kansetsu Waza) et 2 situations de travail (cf nomenclature).

Généralités : règles d'arbitrage, historique...

Notation sur 80 pts

Tachi waza 40pts
La base des techniques est la nomenclature du programme technique nage-waza judo jujitsu expression technique (programme technique officiel FFJ, cf textes officiels). Le candidat est libre du choix des techniques qu'il est capable de réaliser en fonction de son handicap et de son grade. (Chaque technique présentée suivant la nomenclature jointe sera notée sur 10 pts)
Ne-waza 40 pts
La base des techniques est la nomenclature du programme technique ne -waza judo jujitsu expression technique. Le candidat est libre du choix des techniques qu'il est capable de réaliser en fonction de son handicap et de son grade. (Chaque technique présentée suivant la nomenclature jointe sera notée sur 10 pts)
Notation de la technique: très bien 1

Notation sur 20 pts

Connaissance du judo et généralités (en fonction du grade jusqu'à la ceinture Bleu incluse et/ou handicap). Notation sur 20 points	
Ukemi	Avant, arrière, latérale judo ou ju-jitsu....
Cérémonial	Salut traditionnel ou de kata.....
Arbitrage	Gestes ou valeurs des avantages
Historique du judo jujitsu	Fondateur du judo, président de la ffjda, code moral.....
Ou randori de 2 mn avec partenaire inconnu (exemple partenaire valide d'un autre sportif) pour les ceintures 1er Kyu ou supérieur....	



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

Epreuve 2 : « LIBRE »

Notation sur 50 pts

Durée 3 minutes

Dans le but aussi de vous préparer au passage de grade technique, nous vous conseillons d'organiser votre prestation autour d'une technique et de sa déclinaison. Possibilité d'une présentation d'un kata (sans limite de temps sur demande) dans le cadre de la préparation au passage de grade.

Epreuve 3 : « EFFICACITE »

Randori avec son partenaire

Durée : 3 minutes

Notation sur 50 points

Expression technique en NE WAZA ET/OU NAGE WAZA en fonction des spécificités des candidats

Expression technique NAGE WAZA

Démonstration sur 3 minutes par couple. Le couple se déplace de façon continue et en enchaînant 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 esquivé, enchaînement, liaison debout-sol, etc...

Expression technique en NE WAZA

Démonstration de 3 minutes par couple d'un travail « en boucle ». Chaque judoka s'exprime en intégrant à sa prestation un travail en position supérieure et un travail en position inférieure : suppression d'appuis, retournements, contrôles, dégagements de jambes...

Les couples devront mettre en avant la notion de **YAKU SOKU GEIKO**