

SAN – DAN – 3^{ème} DAN Judo

Pré-requis

Connaissance du règlement de chronométrage. Lors de l'examen : Choisir une des 10 questions établies par la Cellule Francophone Arbitrage Chronométrage (CFAC) et savoir remplir un tableau de double repêchage.

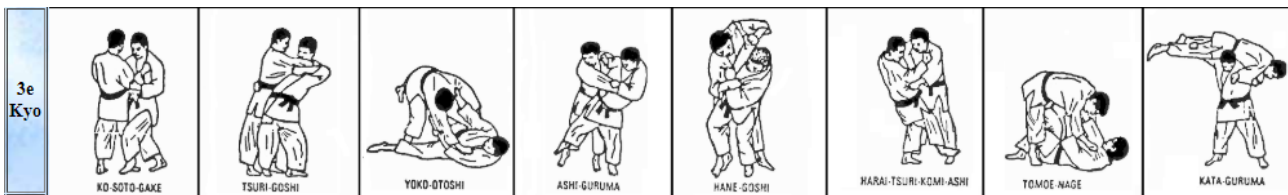
Kata

Exécution du Nage-No-Kata(choix du jury 3 groupes) et Katame-No-Kata (Compleet). Le candidat doit pouvoir exécuter le rôle de Tori et de Uke

Nage-Waza

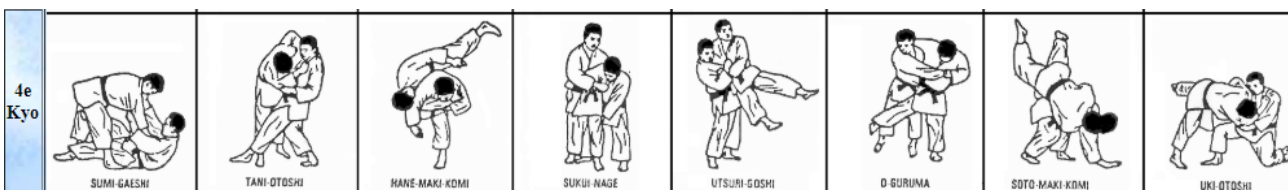
- Uchi-Komi (2 mouvements déplacement avant / arrière et latéral au choix du jury)
- Yaku-Soku-Geiko – 1 minute 30 maximum
- Tandoku-Renshu - 2 mouvements au choix du jury
- 8 techniques à démontrer dans quatre opportunités différentes dans le cadre des groupe 3,4 et 5 du Gokyo
- Exécution de combinaisons (Renzoku-Waza) et enchaînements (Renraku-Waza) qui suivent la technique demandée ou qui la précède (2 techniques)

Groupe 3 (Dai-sankyo)



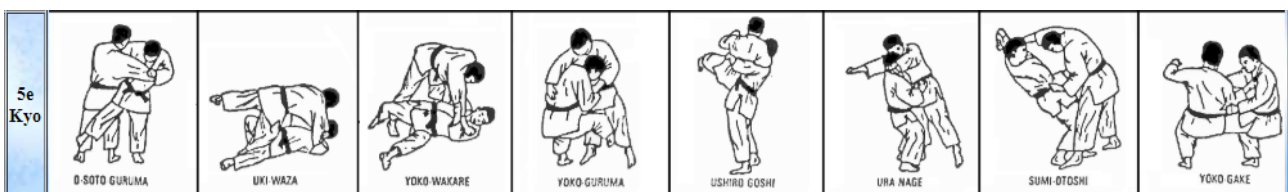
Ko-soto-gake, Tsurigoshi, Yoko-otoshi, Ashi-guruma, Hane-goshi, Harai-tsurikomi-ashi, Tomoe-nage, Kata-guruma

Groupe 4 (Dai-yonkyo)



Sumi-gaeshi, Tani-otoshi, Hane-makikomi, Sukui-nage, Utsuri-goshi, O-guruma, Soto-makikomi, Uki-otoshi

Groupe 5 (Dai-gokyo)



O-soto-guruma, Uki-waza, Yoko-wakare, Yoko-guruma, Ushiro-goshi, Ura-nage, Sumi-otoshi, Yoko-gake

Katame-Waza

Exécution de mouvements fondamentaux et de deux variantes (dans chaque groupe). Demonstration sous forme de Yaku-Soku-Geiko

<i>Osaie-Komi-Waza</i> <i>Immobilisations</i> 4 techniques (3 variantes + un dégagement)	<i>Shime-Waza</i> <i>Strangulations</i> 3 techniques (3 variantes)	<i>Kansetsu-Waza</i> <i>Clés aux articulations</i> 3 techniques (3 variantes)
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kesa-Gatame 2. Kuzure-Gesa-Gatame 3. Kata-Gatame 4. Kami-Shiho-Gatame 5. Kuzure-Kami-Shiho-Gatame 6. Yoko-Shiho-Gatame 7. Tate-Shiho-Gatame 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nami-Juji-Jime 2. Gyaku-Juji-Jime 3. Kata-Juji-Jime 4. Okuri-Eri-Jime 5. Hadaka-Jime 6. Kata-Ha-Jime 7. Katate-Jime 8. Sankaku-Jime 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ude-Garami 2. Juji-Gatame 3. Ude-Gatame 4. Hiza-Gatame 5. Waki-Gatame 6. Hara-Gatame 7. Sankaku-Gatame

Formes de défense

- Tori sur le dos : 3 formes de défense
- Tori position quadrupédique : 3 formes de défense
- Uke sur le dos : 3 formes d'entrée
- Uke position quadrupédique : 3 formes d'entrée