

## 3.3 - CONTENU DES EXAMENS DE GRADES JUDO

### 3.3.1 - CONTENU DU 1er DAN JUDO - SHODAN

#### UV 1 - KATA

Le candidat présente les 3 premières séries du nage-no-kata dans le rôle de tori et 1 série choisie par le jury dans le rôle de uke.

Les candidats âgés de 40 ans et plus sont exemptés du rôle de uke.

Equivalence : podiums des championnats de France kata (demandé à l'examen).

#### UV 2 - TECHNIQUE

Le candidat présente 6 techniques en nage-waza et 4 techniques en ne-waza, choisies par le jury et issues de l'annexe 1.

Les techniques de nage-waza devront être démontrées en déplacement.

En ne-waza, les techniques devront être démontrées en situation d'étude (exemples : renversement, position quadrupédique).

1 méconnaissance dans chacun des deux domaines est acceptée.

Durée de l'épreuve : 5 minutes maximum.

Modalités : pour les techniques en nage-waza et ne-waza, le jury impose des techniques qui couvriront l'ensemble des familles.

#### UV 3 - EFFICACITE

Le candidat devra justifier :

##### • 1re option : Efficacité sportive

Cumul de 100 points en relation grade-championnat judo ou en shiai / test d'efficacité judo sur plusieurs épreuves ou 5 victoires consécutives par ippon (10 points) ou waza-ari (7 points) totalisant 44 points au minimum en 1 seule compétition.

##### • 2e option : Efficacité combinée

A) 20 points en shiai / test d'efficacité judo et/ou relation grade-championnat judo. Les candidats âgés de 40 ans et plus sont dispensés de cette partie.

B) Uchi-komi en déplacement d'une durée de 1'30" sur 2 techniques différentes (1 sur avancée et 1 sur recul) et 2 exercices d'application de type kakari-geiko et/ou yaku-soku-geiko de 2', en respectant les consignes d'action données par le coordonnateur de l'épreuve.

Cette UV n'est pas fractionnable. Le résultat est donné sur l'appréciation de l'ensemble des 2 épreuves.

#### UV 4 - Engagement personnel dans le développement de l'activité

Le candidat doit effectuer 1/2 journée de stage ou 1/2 journée de mise en situation en tant que commissaire sportif ou arbitre.

##### Equivalences :

Commissaire sportif départemental ou arbitre départemental en activité. Participants à la coupe du jeune officiel (arbitre et commissaire sportif).

La validation de l'UV4 sera effectuée par l'OTD. Les résultats devront être remontés sur l'extranet.

##### Principe de transversalité :

Une UV4 acquise pour le 1er dan est équivalente en judo, en jujitsu traditionnel, en jiu-jitsu brésilien, en jujitsu contact.

### 3.3.2 - CONTENU DU 2e DAN JUDO - NIDAN

#### UV 1 - KATA

Le candidat présente les 5 séries du nage-no-kata dans le rôle de tori.

Equivalence : podiums des championnats de France kata (demandé à l'examen).

#### UV 2 - TECHNIQUE

Le candidat démontre 1 technique en nage-waza et 1 technique en ne-waza de son choix. Durée : entre 3 minutes minimum et 4 minutes maximum.

Le candidat démontre, 6 techniques en nage-waza et 3 techniques en ne-waza choisies par le jury issues de l'annexe 1.

Ces techniques seront différentes de celles choisies par le candidat.

Durée : 5 minutes maximum.

Les techniques de nage-waza devront être démontrées dans un contexte dynamique (déplacements, enchaînements).

En ne-waza, les techniques devront être démontrées en situation d'étude (exemples : renversement, position quadrupédique).

Cette UV n'est pas fractionnable. Le résultat est donné sur l'appréciation de l'ensemble des 2 épreuves.

#### UV 3 - EFFICACITE

Le candidat devra justifier :

##### • 1re option : Efficacité sportive

Cumul de 100 points en relation grade-championnat judo ou en shiai / test d'efficacité judo sur plusieurs épreuves ou 5 victoires consécutives par ippon (10 points) ou waza-ari (7 points) totalisant 44 points au minimum en 1 seule compétition.

##### • 2e option : Efficacité combinée

A) 20 points en shiai / test d'efficacité judo et/ou relation grade-championnat judo. Les candidats âgés de 40 ans et plus sont dispensés de cette partie.

B) Uchi-komi en déplacement d'une durée de 1'30" sur 2 techniques différentes, nage-komi en déplacement et 2 exercices d'application de type kakari-geiko et/ou yaku-soku-geiko de 2', en respectant les consignes d'action données par le coordonnateur de l'épreuve.

Cette UV n'est pas fractionnable. Le résultat est donné sur l'appréciation de l'ensemble des 2 épreuves.

#### UV 4 - Engagement personnel dans le développement de l'activité

Le candidat doit effectuer 1/2 journée de stage ou 1/2 journée de mise en situation en tant que commissaire sportif ou arbitre.

##### Equivalences :

Commissaire sportif départemental ou arbitre départemental en activité. Participants à la coupe du jeune officiel (arbitre et commissaire sportif).

La validation de l'UV4 sera effectuée par l'OTD. Les résultats devront être remontés sur l'extranet.

##### Principe de transversalité :

Une UV4 acquise pour le 2e dan est équivalente en judo, en jujitsu traditionnel, en jiu-jitsu brésilien, en jujitsu contact.

### 3.3.3 - CONTENU DU 3e DAN JUDO - SANDAN

#### UV 1 - KATA

Le candidat présente le katame-no-kata dans le rôle de tori.

Equivalence : podiums des championnats de France kata (demandé à l'examen).

#### UV 2 - TECHNIQUE

Le candidat démontre 3 techniques de son choix en nage-waza (durée : 3 minutes minimum) et 2 techniques de son choix en ne-waza (durée : 3 minutes minimum).

Durée : 8 minutes maximum.

Les techniques en nage-waza devront être démontrées dans des directions différentes et dans un contexte dynamique (déplacements, enchaînements). Les techniques en ne-waza, devront être démontrées à partir de situations de combat.

Le candidat démontre 5 techniques issues de l'annexe 1, choisies par le jury : 3 techniques en nage-waza et 2 techniques en ne-waza.

Durée : 5 minutes maximum.

Cette UV n'est pas fractionnable. Le résultat est donné sur l'appréciation de l'ensemble des 2 épreuves.

## UV 3 – EFFICACITE

Le candidat devra justifier :

### • 1re option : Efficacité sportive

Cumul de 100 points en relation grade-championnat judo ou en shiai / test d'efficacité judo sur plusieurs épreuves ou 5 victoires consécutives par ippon (10 points) ou waza-ari (7 points) totalisant 44 points au minimum en 1 seule compétition.

### • 2e option : Efficacité combinée

A) 20 points en shiai / test d'efficacité judo et/ou relation grade-championnat judo. Les candidats âgés de 40 ans et plus sont dispensés de cette partie.

B) Uchi-komi de 1' maximum sur 3 techniques différentes, nage-komi de 1' maximum sur 2 techniques différentes et 2 exercices d'application de type kakari-geiko et/ou yaku-soku-geiko de 2' maximum, en respectant les consignes d'action données par le coordonnateur de l'épreuve.

Cette UV n'est pas fractionnable. Le résultat est donné sur l'appréciation de l'ensemble des 2 épreuves.

## UV 4 – Engagement personnel dans le développement de l'activité

Le candidat doit effectuer 1 journée de stage ou 1 journée de mise en situation en tant que commissaire sportif ou arbitre.

### Equivalences :

Commissaire sportif ou arbitre départemental en activité.

Participants à la coupe du jeune officiel (arbitre et commissaire sportif).

La validation de l'UV4 sera effectuée par l'OTD. Les résultats devront être remontés sur l'extranet.

### Principe de transversalité :

Une UV4 acquise pour le 3e dan est équivalente en judo, en jujitsu traditionnel, en jiu-jitsu brésilien, en jujitsu contact.

## 3.3.4 - CONTENU DU 4e DAN JUDO - YONDAN

### UV 1 – KATA

Le candidat présente le ju-no-kata dans le rôle de tori.

### UV 2 – TECHNIQUE

#### Epreuve 1 :

Le candidat démontre le Go-No-Sen (exercice de contre prise) dans le rôle de Tori

#### Epreuve 2 :

Le candidat démontre son tokui-waza en nage-waza : opportunités, séquences tactiques, liaisons debout-sol.

Durée : 3 minutes.

#### Epreuve 3 :

Le candidat démontre son tokui-waza en ne-waza.

Durée : 2 minutes.

Les épreuves sont aménagées de façon à ce que le candidat puisse avoir les temps de pause nécessaire à la récupération entre chaque épreuve.

Cette UV n'est pas fractionnable. Le résultat est donné sur l'appréciation de l'ensemble des 3 épreuves.

## UV 3 – EFFICACITE

Le candidat devra justifier :

### • 1re option : Efficacité sportive

Cumul de 100 points en relation grade-championnat judo ou en shiai / test d'efficacité judo sur plusieurs épreuves ou 5 victoires consécutives par ippon (10 points) ou waza-ari (7 points) totalisant 44 points au minimum en 1 seule compétition.

### • 2e option : Efficacité combinée

A) 20 points en shiai / test d'efficacité judo et/ou relation grade-championnat judo. Les candidats âgés de 40 ans et plus sont dispensés de cette partie.

B) Acquis techniques dans les exercices de uchi-komi, nage-komi, kakari-geiko et/ou yaku-soku-geiko, en respectant les consignes d'action données par le coordonnateur de l'épreuve.

Durée : 10 minutes maximum.

Cette UV n'est pas fractionnable. Le résultat est donné sur l'appréciation de l'ensemble des 2 épreuves.

## UV 4 – Engagement personnel dans le développement de l'activité

Le candidat doit effectuer 1 journée de stage ou 1 journée de mise en situation en tant que commissaire sportif ou arbitre.

### Equivalences :

Commissaire sportif départemental ou arbitre départemental en activité.

Participants à la coupe du jeune officiel (arbitre et commissaire sportif).

La validation de l'UV4 sera effectuée par l'OTD. Les résultats devront être remontés sur l'extranet.

### Principe de transversalité :

Une UV4 acquise pour le 4e dan est équivalente en judo, en jujitsu traditionnel, en jiu-jitsu brésilien, en jujitsu contact.

## 3.3.5 - CONTENU DU 5e DAN JUDO - GODAN

### Conditions de présentation :

Les conditions de présentation doivent être remplies en référence à la date d'homologation du grade précédent. La candidature est à envoyer à la CODG de rattachement dans les délais fixés par le calendrier des examens.

Les formulaires de candidature signés par la CODG et la CORG doivent être envoyés par mail à l'adresse grade@ffjudo.com

### Critères de présentation :

Tous les candidats devront justifier d'un titre ou fonction d'une durée minimum de 4 ans dans les domaines de l'activité judo suivants :

- Être ou avoir été membre de commission technique départementale.
- Être ou avoir été membre de l'équipe technique régionale.
- Être ou avoir été juge/évaluateur régional.
- Être ou avoir été élu d'un organe dirigeant de niveau départemental ou régional.
- Être ou avoir été conseiller technique.
- Être ou avoir été arbitre ou commissaire sportif régional minimum.
- Être compétiteur ayant participé à un championnat de France individuel seniors judo ou équivalent (honneur, excellence, 1re division, 2e division, championnat de France FFSU, championnat de France militaire, championnat de France FSGT).

Ou depuis le dernier grade obtenu :

- Être enseignant en exercice et justifier de participations aux sessions de formations continues nationales organisées par la FFJDA pour une durée de 28 heures minimum, ou toutes autres formations continues fédérales pour une durée de 56 heures minimum.

Toutefois, les postulants ne remplissant pas les critères ci-dessus ont la possibilité de demander une dérogation auprès de la CSDGE.

### Examen :

L'examen consiste en une prestation personnelle au cours de laquelle les candidats devront démontrer leur connaissance des différentes formes d'expression du judo.

La prestation globale comprend deux UV. Les candidats ont la possibilité de ne se présenter qu'à une seule UV ou à la totalité de l'épreuve à l'examen.

Textes Sportifs  
CADRAGE

Textes Sportifs  
COMPETITIONS  
SPORTIVES

Textes Sportifs  
COMPETITIONS  
DELOISIR

Textes Sportifs  
ACTIVITES  
ENCADREES

REGLES  
TECHNIQUES  
ET SECURITE

GRADES

STATUTS  
FFJDA

RI FFJDA ET  
ANNEXES

REGLEMENTS  
SPECIFIQUES

LICENCES  
AFFILIATIONS  
ASSURANCE