

Comment obtenir la Ceinture Noire 1er Dan ?

L'obtention de la ceinture est l'objectif majeur du Judoka.

Il y a deux possibilités d'obtenir le 1er dan. Le passage peut se faire en compétition ou en technique.

Compétition :

Pour se présenter aux épreuves du 1er dan, il faut :

- ▶ être au minimum cadet ou cadette
- ▶ être ceinture marron depuis un an minimum
- ▶ avoir été évalué techniquement par l'enseignant et posséder l'autorisation de ce dernier pour se présenter.

Contenu des passages de grades :

- ▶ requis "connaissances de l'environnement d'organisation de manifestation sportive" * titulaire du titre de commissaire de club délivré par le professeur. * l'attribution du requis sera validée par le formateur des commissaires sportif à la suite d'une mise en situation pratique, d'une durée maximale de 3 heures, évaluée satisfaisante, comme commissaire sportif au cours d'une animation ou manifestation sportive départementale. Equivalence : le titre de commissaire sportif départemental dispense de l'épreuve.

- ▶ Examen de Kata Le candidat au 1er Dan doit avoir passé avec succès les épreuves de l'examen Kata (les 3 premières séries dans le rôle de UKE et Tori du NAGE NO KATA). Il est possible de passer le Kata GOSHI JITSU Critères de jugement : * attitude protocole, * sincérité des mouvements dans l'attaque et la défense, * exécution des techniques exactes dans leurs différentes phases, déséquilibre, placement, exécution.

-Test d'efficacité en combat Les candidats peuvent circuler librement au sein d'une même inter région. Il faut avoir réussi l'épreuve kata pour se présenter à cette épreuve. Catégories d'âge : * cadets * cadettes * juniors/seniors masculins, * juniors/seniors féminins, * vétérans à partir de 40 ans. Catégories de poids : Groupes de poids les plus homogènes possibles. Formule de compétition : En poules, avec application du principe des 20 combats maximum par saison sportive et du principe des 5 combats maximum par test. Durée des combats : 2 minutes Décompte des points L'arbitre annoncera tous les avantages et les pénalités

- ▶ les waza ari, 7 points
- ▶ les ippons 10 points Les pénalités peuvent mettre fin au combat mais n'entrent pas dans le décompte des points. Un combattant ayant totalisé 100 points obtient son test. Un combattant totalisant 5 victoires consécutives et 44 points au cours d'une même animation obtient son test. Les points obtenus dans le cadre de la relation grades/championnats s'ajoutent sans décompte du nombre des combats.

Il faut avoir satisfait aux trois épreuves, requis "connaissances de l'environnement d'organisation de manifestation sportive", examen de Kata, test d'efficacité en combat.

Par unité de valeurs capitalisables :

Requis : "connaissances de l'environnement d'organisation de manifestation sportive" - titulaire du titre de commissaire de club délivré par le professeur. - l'attribution du requis sera validée par le formateur des commissaires sportif à la suite d'une mise en situation pratique, d'une durée maximale de 3 heures, évaluée satisfaisante, comme commissaire sportif au cours d'une animation ou manifestation sportive départementale. Equivalence : le titre de commissaire sportif départemental dispense de l'épreuve.

- ▶ UV1 : Kata (voir la rubrique Kata expliquée au dessus dans "compétition").
- ▶ UV2 : Techniques debout et sol
- ▶ UV3 : Exercices d'application judo
- ▶ UV4 : Techniques de défense Jujitsu
- ▶ UV5 : Arbitrage.