

## JUDO Récapitulation des conditions d'admission et contenu d'examen pour grades DAN

Grade	Formule d'examen	EXIGENCES										CONTENU DE L'EXAMEN			
		Résultats de combats		Temps de préparation depuis le dernier grade (ans)	Age minimum	Niveau d'entraîneur J+S/FSJ	1 cours = min. 4h				Kodokan Kata	Nage-waza Go-kyo (montrer les formes de base à gauche et à droite)	Katame-waza	Présentation et explication des techniques selon propre choix	Théorie
		Points de combats	Ippon				Cours de Kata	Cours techniques de Judo	Cours de Kuatsu						
Nombre	En années			Cours d'arbitrage	Connaissances des règles et des termes d'arbitrage	Connaissances de base				Connaissances approfondies					
1. Dan	I	300	15	3	1	15	...	2	...	...	Nage-no-Kata (groupes 1 - 3) T+U	5 Katame-waza + Tokui-waza (technique spéciale)	5 Katame-waza (technique spéciale)		
	II	100	5	3	1	18	...	3	2	...	Nage-no-Kata T+U	Osae-waza avec variantes	5 Nage-waza + 5 Katame-waza Tokui-waza (technique spéciale)		
	III	5 combats officiels ou 10 combats lors de tournois de promotion				25	...	4	4	...					
2. Dan	I	300	15	3	1	17	...	2	2	...	Nage-no-Kata T+U	Kansetsu-waza avec variantes	10 Nage-waza 10 Katame-waza avec variantes, Renraku- et Kaeshi-Waza		
	II	100	5	3	2	19	...	3	3	...	Katame-no-Kata T+U				
	III	5/10 combats (voir 1er Dan)				3	25	...	5	5	...				
3. Dan	I	300	15	3	2	20	...	3	3	1	Katame-no-Kata T+U + Nage-no-Kata T	Shime-waza avec variantes	5 Renraku-waza en Tachi-waza 5 Renraku-waza en Ne-waza 5 Kaeshi waza 3 Enchaînements Tachi/Ne-waza		
	II	100	5	3	3	22	...	4	4	1	Kimé-no-Kata T+U + 1 Randori-no-Kata à choix T				
	III	5/10 combats (voir 1er Dan)				4	25	...	5	1					
4. Dan	I	300	15	3	3	24	...	3	3	...	Kimé-no-Kata T+U + 1 Randori-no-Kata à choix T	4ème Kyo du Go-kyo	5 variantes Nage-waza 5 variantes Ne-waza 5 Renraku-waza Tachi et Ne-waza 5 possibilités d'entrée en Ne-waza 5 possibilités de sortie en Ne-waza Questions concernant le Katame-waza		
	II	100	5	4	4	25	CM E1	4	4	...	Kodokan Goshin-Jutsu T+U + 1 Randori-no-Kata à choix T	4 Nage-waza hors Go-kyo			
	III	sans points de combats				5	FC1 E2	5	5	...	Kodokan Goshin-Jutsu T+U + 1 Kata à choix				
5. Dan	I	300	12	4	4	29	CM E1	3	3	...	Ju-no-Kata T+U + 1 Kata à choix	5ème Kyo du Go-kyo	Présentation d'un programme individuel de 20 à 30 min. (doit être joint par écrit à l'inscription à l'examen).		
	II	100	5	4	5	30	FC1 E2	4	4	...		6 Nage-waza hors Go-kyo	min. 10' Nage- et Katame-waza min. 5' démonstration concept techn./tact. min. 5' auto-défense		
	III	sans points de combats				6	FC2 E3	5	5	...					

Points de combats : Seules les victoires contre un/une adversaire avec au moins 1<sup>er</sup> Kyu sont valables.

CM = cours de moniteurs J+S, FC = formation continue J+S, E = entraîneur FSJ