



Passage de Grade Noire

Attendus 1er DAN

CEINTURE NOIRE 1er DAN

UV1 KATA & UV2 TECHNIQUE - Dominante competition - Saison 2025/2026

UV1 - KATA

CE QUI VOUS SERA DEMANDE	CRITERES DE REUSSITE
3 premieres series du Nage-no-kata dans le role de Tori. Tout ou partie des 3 series dans le role de Uke.	Protocole et placements respectes Postures et deplacements corrects Desequilibre, placement et execution Contrôle de la projection Realisme, rythme et fluidite

UV2 - TECHNIQUE

CE QUI VOUS SERA DEMANDE	CRITERES DE REUSSITE
6 techniques debout (Nage-waza) choisies par le jury. Elles doivent couvrir les differentes familles et etre realisees en deplacement .	Technique connue et identifiable Kuzushi : desequilibre Tsukuri : placement Kake : execution Projection efficace et controlee
4 techniques au sol (Ne-waza) choisies par le jury, realisees en situation d'etude (renversement, quadrupedie...).	Technique connue Bonne posture et bons appuis Contrôle efficace d'Uke Mobilite et maitrise
2 techniques de defense choisies par le candidat parmi les series A et B. Les 2 saisies et les 2 reponses doivent etre differentes.	Attaque realiste Reponse adaptee Efficacite, controle et securite

A RETENIR : UV2 = 12 techniques en 5 minutes : 6 debout + 4 au sol + 2 defenses.
Une meconnaissance dans chacun des trois domaines est acceptee.
Connaissance -> Desequilibre -> Placement -> Execution -> Controle

Retrouvez le détail des techniques à connaître en page 4 - 5 - 6



Passage de Grade Noire

Attendus 2ème DAN

CEINTURE NOIRE 2e DAN

UV1 KATA & UV2 TECHNIQUE - Dominante competition - Saison 2025/2026

UV1 - KATA

CE QUI VOUS SERA DEMANDE	CRITERES DE REUSSITE
Nage-no-kata en entier , dans le role de Tori.	Protocole et placements respectes Postures et déplacements maîtrisés Desequilibre, placement et execution Contrôle Realisme, rythme et fluidite

UV2 - TECHNIQUE

CE QUI VOUS SERA DEMANDE	CRITERES DE REUSSITE
Partie A - Demonstration preparee 1 technique en Nage-waza + 1 technique en Ne-waza + 1 technique de defense, au choix du candidat. 3 a 4 minutes max. Presentation dans un contexte dynamique.	Techniques maitrisees Déplacements et enchainements Desequilibre et placement Efficacite et controle Demonstration dynamique et realiste
Partie B - 6 techniques 2 Nage-waza + 2 Ne-waza imposes par le jury + 2 defenses choisies par le candidat. 5 minutes max.	Technique connue et identifiable Execution correcte Adaptation a la situation Contrôle et securite d'Uke
Defenses : reponses libres et adaptees sur des techniques d'atemi de la serie C . Les 2 attaques et les 2 reponses doivent etre differentes.	Attaque realiste Reponse coherente et adaptee Efficacite et controle

A RETENIR : l'UV2 comporte 2 parties evaluees ensemble.

Au 2e Dan, le jury attend davantage de **dynamisme**, d'**enchainements**, d'**adaptation** et de **maitrise**.

Technique -> Dynamisme -> Adaptation -> Efficacite -> Controle

Retrouvez le détail des techniques à connaître en page 4 - 5 - 6



Passage de Grade Noire

Attendus 3ème DAN

CEINTURE NOIRE 3e DAN

UV1 KATA & UV2 TECHNIQUE - Dominante competition - Saison 2025/2026

UV1 - KATA

CE QUI VOUS SERA DEMANDE	CRITERES DE REUSSITE
2 kata obligatoires en entier, dans le role de Tori : Katame-no-kata + Kodokan-goshin-jitsu.	Protocole et justesse technique Posture, distance et timing Actions et reactions realistes Contrôle et efficacite Fluidite et maitrise

UV2 - TECHNIQUE

CE QUI VOUS SERA DEMANDE	CRITERES DE REUSSITE
Partie A - Nage-waza 3 techniques au choix, dans 3 directions differentes , en contexte dynamique. 3 minutes minimum.	Desequilibre et placement Directions clairement exploitees Deplacements et enchainements Efficacite et controle
Partie A - Ne-waza 2 techniques au choix a partir de situations de combat . 3 minutes minimum.	Realisme de la situation Contrôle et efficacite Mobilite et adaptation
Partie A - Defense Techniques de defense sur saisies, coups et armes . 1 minute minimum.	Attaques realistes Reponses adaptees Efficacite, controle et securite
Partie B - 6 techniques 2 Nage-waza + 2 Ne-waza imposes par le jury + 2 defenses choisies par le candidat dans la serie D . 5 minutes max.	Techniques maitrisees Justesse et efficacite Adaptation Realisme et controle

A RETENIR : Partie A : **9 minutes maximum** pour l'ensemble des 3 demonstrations. Partie B : **5 minutes maximum**.
L'UV2 est appreciee dans son ensemble et n'est pas fractionnable.
Maitrise -> Dynamisme -> Adaptation -> Realisme -> Efficacite -> Controle

Retrouvez le détail des techniques à connaître en page 4 - 5 - 6



Passage de Grade Noire

UV 1 : Kata

GRADE	CONDITIONS DE PRÉSENTATION : du 01/09/2025 au 31/08/2026	CONTENU TECHNIQUE DE L'EXAMEN	UV1 : KATA
1er dan	ANNÉE DE NAISSANCE : 2011 ou avant CONDITIONS RÉGLEMENTAIRES : Ordre des épreuves libre	DOMINANTE COMPETITION	3 premières séries du Nage No Kata en entier dans le rôle de Tori et tout ou partie dans le rôle de Uke (Pour les judokas né(e)s en 1976 et avant, uniquement dans le rôle de Tori)
		DOMINANTE TECHNIQUE voie réservée pour les judokas nés en 2008 et avant	Nage no kata ou Kodokan goshin jitsu en entier dans le rôle de Tori et tout ou partie dans le rôle de Uke (Pour les judokas né(e)s en 1976 et avant, uniquement dans le rôle de Tori)
2ème dan	ANNÉE DE NAISSANCE : 15 ans révolus CONDITIONS RÉGLEMENTAIRES : Ordre des épreuves libre	DOMINANTE COMPÉTITION	Nage no kata en entier dans le rôle de Tori
		DOMINANTE TECHNIQUE voie réservée pour les judokas nés en 2008 et avant	Nage no kata ou Kodokan goshin jitsu en entier dans le rôle de tori (Celui non présenté pour le 1er dan)
3ème dan	ANNÉE DE NAISSANCE : 17 ans révolus CONDITIONS RÉGLEMENTAIRES : Ordre des épreuves libre	DOMINANTE COMPÉTITION	Katame no kata et Kodokan goshin jitsu en entier dans le rôle de tori
		DOMINANTE TECHNIQUE voie réservée pour les judokas nés en 2008 et avant	Katame no kata et soit le Nage no kata soit le Kodokan goshin jitsu dans le rôle de tori



Passage de Grade Noire

UV 2 : Technique

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE WAZA JUDO, JUJITSU)

Pour le grade de	KOSHI-WAZA	TE-WAZA	ASHI-WAZA	SUTEMI-WAZA
1 dan	haraï-goshi kubi-nage koshi-guruma o-goshi tsurikomi-goshi uchi-mata uki-goshi	ippon-seoi-nage kata-guruma uki-otoshi tai-otoshi morote-seoi-nage	de-ashi-baraï (haraï) hiza-guruma sasae-tsurikomi-ashi ko-soto-gari ko-uchi-gari okuri-ashi-baraï (haraï) o-soto-gari o-uchi-gari uchi-mata	sumi-gaeshi tomoe-nage
2 dan	hane-goshi sode-tsurikomi-goshi tsuri-goshi	eri-seoi-nage te-guruma morote-gari kuchiki-taoshi	o-guruma ashi-guruma ko-soto-gake o-soto-otoshi tsubame-gaeshi	ura-nage tani-otoshi yoko-guruma yoko-gake Ko-uchi-makikomi yoko-tomoe-nage uki-waza
3 dan	utsuri-goshi ushiro-goshi	sumi-otoshi kibisu-gaeshi uchi-mata-sukashi sukui-nage yama-arashi seoi otoshi	haraï-tsurikomi-ashi o-soto-guruma o-soto-gaeshi	soto-makikomi harai-makikomi yoko-wakare yoko-otoshi tawara-gaeshi daki-wakare

TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

Pour le grade de	IMMOBILISATIONS OSAEKOMI-WAZA	ETRANGLEMENTS SHIME-WAZA	CLES AUX COUDES KANSETSU-WAZA	
1 dan	hon-gesa-gatame kami-shiho-gatame yoko-shiho-gatame tate-shiho-gatame ushiro-gesa-gatame	gyaku-juji-jime hadaka-jime kata-juji-jime nami-juji-jime okuri-eri-jime	ude-hishigi-juji-gatame ude-hishigi-ude-gatame ude-garami	
2 dan	kuzure-kami-shiho-gatame kuzure-gesa-gatame kuzure-tate-shiho-gatame kuzure-yoko-shiho-gatame	sankaku-jime kata-ha-jime kata-te-jime sode-guruma-jime	ude-hishigi-hiza-gatame ude-hishigi-waki-gatame	
3 dan	makura-gesa-gatame kata-gatame	morote-jime tsukkomi-jime ashi-gatame-jime ryo-te-jime	ude-hishigi-ashi-gatame ude-hishigi-sankaku-gatame ude-hishigi-hara-gatame	

TECHNIQUES DE DEFENSE (JUDO, JUJITSU)

1 dan	séries A et B	Défense : Réponses libres et adaptées à une situation d'agression	Le candidat doit démontrer sa capacité à se défendre tout en respectant l'intégrité physique de son assaillant. Il doit faire preuve d'efficacité, de contrôle, de sobriété et de réalisme dans ses réponses à une situation d'agression.
2 dan	série C		
3 dan	série D		



Passage de Grade Noire

Les 20 attaques Jujitsu

SÉRIE A

SAISIE AVEC LES MAINS



Katate-dori
Saisie du poignet à deux mains



Eri-dori
Saisie croisée du revers



Mae-kubi-dori
Saisie à deux mains au cou



Yoko-kubi-dori
Saisie à deux mains de côté au cou



Yoko-sode-dori
Saisie de la manche de côté

SÉRIE B

SAISIE AVEC LES BRAS



Mae-dori
Saisie de face en ceinturant sous les bras



Yoko-dori
Saisie de côté en ceinturant les bras



Yoko-kubi-dori
Saisie du cou de côté



Mae-kubi-dori
Saisie du cou de face



Hadaka-jime
Étranglement par l'arrière

SÉRIE C

COUPS - ATEMI



Jodan-oi-tsuki
Coup de poing direct haut



Chudan-gyaku-tsuki
Coup de poing direct (palmes)



Jodan-naname-shuto
Attaque en oblique avec le tranchant de la main



Chudan-mae-geri-kekomi
Coup de pied direct de face



Chudan-mawashi-geri
Coup de pied circulaire

SÉRIE D

COUPS AVEC ARMES



Naname-tsuki
Piquet de haut en bas



Chudan-tsukkomi
Piquet de face



Naname-uchi
Piquet de bas en revers



Kiri-komi
Attaque de haut en bas



Yoko-uchi
Attaque oblique à la tête

