

1^{er} DAN - UV2 (dominante compétition)

Rappel réglementaire :

- 1 méconnaissance par domaine est admise.

NOM :
Prénom :
Ligue :

Date de naissance :
N° de licence :

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

KOSHI-WAZA	TE-WAZA	ASHI-WAZA	SUTEMI-WAZA
- Ushiro-goshi ☐ - Kubi-nage ☐	- Uki-otoshi ☐	- Harai-tsurikomi-ashi ☐ - De-ashi-harai ☐	- Sumi-gaeshi ☐

TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

IMMOBILISATIONS OSAEKOMI-WAZA	ÉTRANGLEMENTS SHIME-WAZA	CLÉS AUX COUDES KANSETSU-WAZA
- Makura-gesa-gatame ☐	- Gyaku-juji-jime ☐ - Okuri-eri-jime ☐	- Ude-garami ☐

TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 prédéfinies A4 = YOKO DORI KUBI C1 = JODAN OIE TSUKI	Défenses : 1 réponse libre à chaque situation d'agression
--	--

⇒ Cadre réservé au responsable de CORG :

ÉPREUVE UV2 TECHNIQUE VALIDÉE :

OUI : ☐

NON : ☐
Signature de chaque juge :
Signature et cachet du CORG :

PROGRAMME TECHNIQUE A REALISER (APPLICATION DES TEXTES OFFICIELS)

