

TEST TECHNIQUE

Test de Sélection

CQP MAM JUDO JUJITSU

Promotion 2021- 2022



DATE(S) DE L'ÉPREUVE :

Nom

Prénom

signature

LE CANDIDAT :

- être capable d'attester une maîtrise technique d'un niveau 2^{ème} dan de judo-jujitsu

MODALITES DES ÉPREUVES

Un test technique d'un niveau de 2^{ème} dan, organisé par l'Organisme de formation

Techniques Debout et Sol

- Le candidat démontrera **son système d'attaque** : Préparation d'attaques, Enchaînements, Liaisons debout-sol, Sol (5 min Max)

Note système d'attaque	Commentaire :
/20	

À la suite, le jury demandera la démonstration en statique et déplacement de 2 techniques par Famille.

Démonstration technique sur **des techniques tirées au sort dans l'annexe 6-2** (10 uchi-komi suivis de la démonstration technique)

Te Waza, Koshi Waza, Ashi Waza, Sutémis Waza, Osaekomi waza, Kantsetsu Waza, shime Waza, situations ne-waza.

	KOSHI WAZA	TE WAZA	ASHI WAZA	SUTEMI WAZA
Groupes de techniques	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Note de la démonstration				
Note générale (moyenne)/20	/20			

	OSAE KOMI WAZA	SHIME WAZA	KANTSETSU WAZA	SITUATION NE-WAZA
Groupes de techniques	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Note de la démonstration				
Note générale (moyenne)/20	/20			

Exercices d'application Judo

- 1) Uchi Komi : le candidat choisit trois techniques dans le programme de l'annexe technique du 1^{er} dan (une en Koshi Waza, une en Te Waza, une en Ashi-waza) et pratique sur chaque technique Uchi Komi en statique 30" puis en déplacement 30".

	KOSHI WAZA	TE WAZA	ASHI WAZA
Groupes de techniques	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Note de la démonstration en dynamique	/20	/20	/20
Note générale (moyenne)	/20		

- 2) Randori : Cinq fois 3' avec Liaison debout-sol

Note attribuée (moyenne/20) :

Récapitulatif notes Judo :

	Système d'attaque	Tachi-Waza	Ne-Waza	Uchi-Komi	Randoris
Note de la démonstration en dynamique	/20	/20	/20	/20	/20
Note générale (Total)	/100				

Proposition de la commission d'évaluation à l'entrée en formation CQP JUDO

Proposé à l'entrée en formation

Non proposé à l'entrée en formation

LES
EVALUATEURS :

nom

prénom

signature