

# PROGRAMME CHALLENGE INTERNATIONAL PARA JUDO

## CEINTURE NOIRE

### IMPOSE

🌀 DEBOUT

2 techniques dans les familles : Koshi Waza, TeWaza, Ashi Waza et Sutemi Waza

🌀 SOL

1 technique dans les familles : Osaekomi Waza, Shime Waza, Kansetsu Waza 2 situations de travail

🌀 GENERALITES

Règles d'arbitrage.

### LIBRE

Thème développé par le candidat (3mn maximum)

### YAKU SOKU GEIKO

Sol : 2 randoris de 2 mn

Debout : 2 randoris de 2mn

KOSHI WAZA	TE WAZA	ASHI WAZA	SUTEMI WAZA
Harai Goshi Koshi Guruma O Goshi Tsuru Komi Goshi Uki Goshi	Ippon Seoi Nage Uki Otoshi Tai Otoshi Morote Seoi Nage Eri Seoi Nage	De Ashi Barai Hiza Guruma Sasae Tsuru Komi Ashi Ko Soto Gari Ko Uchi Gari Okuri Ashi Barai O Soto Gari O Uchi Gari Uchi Mata	Sumi Gaeshi Tomoe Nage

OSA EKOMI WAZA	SHIME WAZA	KANSETSU
Hon Gesa Gatame Yoko Shiho Gatame Kami 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 Hishigi Waki Gatame

*Dans le cas où un judoka ne peut effectuer une technique de sutemi (par exemple), le jury demandera une 3<sup>ème</sup> technique dans une autre famille de techniques.*

