

# 3- CONTENU DU 3<sup>ème</sup> DAN - SANDAN

## DOMINANTE TECHNIQUE / DOMINANTE COMPÉTITION

Deux voies possibles : la voie dominante compétition ou la voie dominante technique se composent chacune des 4 UV suivantes :

- UV1 : Kata
- UV2 : Technique
- UV3 : Efficacité
- UV 4 : Engagement personnel dans le développement judo jujitsu

L'ordre des épreuves est laissé au libre choix du candidat

### A. TABLEAU DES CONDITIONS DE PRESENTATION ET D'HOMOLOGATION

| GRADE                                                              | Conditions de présentation                                                                                         | Homologation du grade<br>(3 <sup>ème</sup> dan)              |
|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| <b>ANNÉE DE NAISSANCE :</b><br>Période du 01/09/2020 au 31/08/2021 | <b>17 ans révolus</b>                                                                                              | <b>Homologation possible au minimum à<br/>20 ans révolus</b> |
| <b>DÉLAI MINIMUM DANS LE GRADE PRÉCÉDENT</b>                       | <b>Présentation possible aux épreuves du<br/>3<sup>ème</sup> dan dès l'homologation<br/>du 2<sup>ème</sup> dan</b> | <b>3 ans de ceinture noire 2<sup>ème</sup> dan</b>           |

### B. CONTENU DES ÉPREUVES

#### LA DOMINANTE COMPÉTITION

##### UV 1 KATA

Le candidat présente, dans le rôle de tori, le katame-no-kata et le Kodokan-goshin-jitsu en entier.

##### UV 2 TECHNIQUE

###### a. Le candidat démontre :

- 3 techniques de son choix en nage-waza, dans 3 directions différentes et dans un contexte dynamique (déplacements, enchaînements ...) (durée 3 minutes minimum)
- 2 techniques de son choix en ne-waza, démontrées à partir de situations de combat (durée 3 minutes minimum)
- des techniques de défense sur saisies, coups, armes (durée 1 minute minimum).

L'ensemble des 3 parties ne devra pas dépasser 9 minutes.

**b. Le candidat démontre 6 techniques, après tirage au sort issues de l'annexe 1** (2 en nage-waza, 2 en ne-waza et 2 techniques de défense : réponse libre et adaptée aux attaques imposées des séries A, B, C & D (durée 5 minutes).

Dans le cas où une technique aurait déjà été démontrée dans la partie a), le jury demandera une autre technique issue de l'annexe 1

Cette UV n'est pas fractionnable. Le résultat est donné sur l'appréciation de l'ensemble des 2 épreuves.

##### UV 3 EFFICACITE

Le candidat devra justifier :

- Soit sur une manifestation, de 5 victoires par ippon ou waza-ari totalisant 44 points au minimum.
- Soit de 120 points marqués en cumul sur plusieurs épreuves.

##### UV 4 ENGAGEMENT PERSONNEL DANS LE DÉVELOPPEMENT DU JUDO-JUJITSU

Le candidat devra justifier de son implication personnelle dans le développement du judo-jujitsu à l'aide d'une attestation délivrée par le CORG et attestant d'au moins un titre ou une fonction depuis son dernier grade parmi :

Enseignant en exercice, commissaire sportif départemental, arbitre départemental, juge, élu au sein d'un club, bénévole au sein d'un OTD.

Dans le cas où le candidat ne peut répondre à cette exigence, il devra participer à l'encadrement d'une animation ou d'une compétition, se déroulant sur quatre demi-journées, organisées par un OTD dont il dépend.

#### LA DOMINANTE TECHNIQUE

##### VOIE RESERVEE AUX CANDIDATS NE(E)S EN 2003 ET AVANT

##### UV 1 KATA

Le candidat présente, dans le rôle de tori, le katame-no-kata et soit le nage-no-kata, soit le Kodokan-goshin-jitsu.

##### UV 2 TECHNIQUE

###### a. Le candidat démontre :

- 3 techniques de son choix en nage-waza, dans 3 directions différentes et dans un contexte dynamique (durée 3 minutes minimum)
- 2 techniques de son choix en ne-waza à partir de situations de combat (durée 3 minutes minimum)
- des techniques de défense sur saisies, coups, armes (durée 1 minute minimum).

L'ensemble des 3 parties ne devra pas dépasser 9 minutes.



**b. Le candidat démontre ensuite après tirage au sort, 6 techniques issues de l'annexe 1** (2 en nage-waza, 2 en ne-waza et 2 techniques de défense) : réponse libre et adaptée aux attaques imposées des séries A, B, C & D (durée 5 minutes max).

Dans le cas où une technique aurait déjà été démontrée dans la partie a), le jury demandera une autre technique issue de l'annexe 1.

**c. Le candidat démontre, en respectant les consignes d'action données par le coordonnateur de l'épreuve, ses acquis techniques lors :**

- d'uchi-komi de 3 fois 1' max sur 3 techniques différentes
- de nage-komi de 2 fois 1' max sur 2 techniques différentes
- de 2 exercices d'application de type kakari-geiko et/ou yaku-soku-geiko de 2' max.

Cette UV n'est pas fractionnable. Le résultat est donné sur l'appréciation de l'ensemble des 3 épreuves.

**Les temps ne sont donnés qu'à titre indicatif : ils fixent la durée maximum de chaque exercice mais ne définissent pas de temps minimum.**

### **UV 3 EFFICACITE**

Le candidat devra justifier de la possession de 20 points acquis :

- en shiai
- en relation grade-championnat judo jujitsu.

La liste des organisations bénéficiant de la relation grade-championnat figure dans la réglementation à cet effet (partie Relation grade championnat)

Les candidats né(e)s en 1981 et avant, sont dispensés de l'UV 3.

### **UV 4 ENGAGEMENT PERSONNEL DANS LE DEVELOPPEMENT DU JUDO-JUJITSU**

Le candidat devra justifier de son implication personnelle dans le développement du judo-jujitsu à l'aide d'une attestation délivrée par le CORG et attestant d'au moins un titre ou une fonction depuis son dernier grade parmi : enseignant en exercice, commissaire sportif départemental, arbitre départemental, juge, élu au sein d'un club, bénévole au sein d'un OTD.

Dans le cas où le candidat ne peut répondre à cette exigence, il devra participer à l'encadrement d'une animation ou d'une compétition, se déroulant sur quatre demi-journées, organisées par un OTD dont il dépend.



# ANNEXE 1 PROGRAMME TECHNIQUE

## 3) 3<sup>ème</sup> DAN : PROGRAMME TECHNIQUE (UV2)

### TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE WAZA JUDO, JUJITSU)

| KOSHI-WAZA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | TE-WAZA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ASHI-WAZA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | SUTEMI-WAZA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- hane-goshi</li> <li>- harai-goshi</li> <li>-koshi-guruma</li> <li>- o-goshi</li> <li>- sode-tsurikomi-goshi</li> <li>- tsuri-goshi</li> <li>- tsurikomi-goshi</li> <li>- uchi-mata</li> <li>- uki-goshi</li> <li>- ushiro-goshi</li> <li>- utsuri-goshi</li> <li>- kubi-nage</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ippon-seoi-nage</li> <li>- kata-guruma</li> <li>- kibisu-gaeshi</li> <li>- kuchiki-taoshi</li> <li>- morote-gari</li> <li>- morote-seoi-nage</li> <li>- seoi-otoshi</li> <li>- sukui-nage</li> <li>- sumi-otoshi</li> <li>- tai-otoshi</li> <li>- te-guruma</li> <li>- uchi-mata-sukashi</li> <li>- uki-otoshi</li> <li>- yama-arashi</li> <li>- eri-seoi-nage</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ashi-guruma</li> <li>- de-ashi-barai (-harai)</li> <li>- harai-tsurikomi-ashi</li> <li>- hiza-guruma</li> <li>- ko-soto-gake</li> <li>- ko-soto-gari</li> <li>- ko-uchi-gari</li> <li>- o-guruma</li> <li>- okuri-ashi-barai (-harai)</li> <li>- o-soto-gaeshi</li> <li>- o-soto-gari</li> <li>- o soto-guruma</li> <li>- o-soto-otoshi</li> <li>- o-uchi-gari</li> <li>- sasae-tsurikomi-ashi</li> <li>- tsubame-gaeshi</li> <li>- uchi-mata</li> </ul> | <p><b>MA-SUTEMI-WAZA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sumi-gaeshi</li> <li>- tawara-gaeshi</li> <li>- tomoe-nage</li> <li>- ura-nage</li> </ul> <p><b>YOKO-SUTEMI-WAZA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- daki-wakare</li> <li>- harai-makikomi</li> <li>- ko-uchi-makikomi</li> <li>- soto-makikomi</li> <li>- tani-otoshi</li> <li>- yoko-tomoe-nage</li> <li>- uki-waza</li> <li>- yoko-gake</li> <li>- yoko-guruma</li> <li>- yoko-otoshi</li> <li>- yoko-wakare</li> </ul> |

### TECHNIQUES AU SOL (NE WAZA JUDO, JUJITSU)

| IMMOBILISATIONS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ÉTRANGLEMENTS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | CLÉS AUX COUDES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>OSAEKOMI-WAZA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- hon-gesa-gatame</li> <li>- kami-shiho-gatame</li> <li>- kata-gatame</li> <li>- kuzure-gesa-gatame</li> <li>- kuzure-kami-shiho-gatame</li> <li>- kuzure-tate-shiho-gatame</li> <li>- kuzure-yoko-shiho-gatame</li> <li>- tate-shiho-gatame</li> <li>- ushiro-kesa-gatame</li> <li>- yoko-shiho-gatame</li> <li>- makura-gesa-gatame</li> </ul> | <p><b>SHIME-WAZA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ashi-gatame-jime</li> <li>- gyaku-juji-jime</li> <li>- hadaka-jime</li> <li>- kata-ha-jime</li> <li>- kata-juji-jime</li> <li>- kata-te-jime</li> <li>- morote-jime</li> <li>- nami-juji-jime</li> <li>- okuri-eri-jime</li> <li>- ryo-te-jime</li> <li>- sankaku-jime</li> <li>- sode-guruma-jime</li> <li>- tsukkomi-jime</li> </ul> | <p><b>KANSETSU-WAZA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ude-hishigi-ashi-gatame</li> <li>- ude-hishigi-hara-gatame</li> <li>- ude-hishigi-hiza-gatame</li> <li>- ude-hishigi-juji-gatame</li> <li>- ude-hishigi-sankaku-gatame</li> <li>- ude-hishigi-ude-gatame</li> <li>- ude-hishigi-waki-gatame</li> <li>- ude-garami</li> </ul> |

### TECHNIQUES DE DEFENSE (JUDO- JUJITSU)

|                                                   |                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Séries A, B, C et D</p> <p>des 20 imposées</p> | <p><u>Défenses</u> :</p> <p>Réponses libres et adaptées à une situation d'agression</p> | <p>Le candidat doit montrer 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.</p> |
|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|