

Grille d'évaluation JUDO

Nom :
Prénom :
Age :
Poids :
Grade :

MODALITES DE L'ÉPREUVE :

L'épreuve consiste à évaluer la capacité d'un candidat à combattre en opposition et à prendre en compte toutes les dimensions qu'impose la pratique du Judo, à savoir : technique, physique et mentale.

- L'épreuve se déroulera en deux temps : Après un échauffement de 10 minutes libre, 1 Nage Komi de projection de 1 fois 2' ou le candidat doit attester de sa capacité à projeter et à être projeté dans au moins 3 directions différentes, et ce en toute sécurité (stabilité des appuis, contrôle de Uke pendant la chute, tête sortie de l'axe de la projection pour le rôle de Tori, Ukémis maîtrisés pour le rôle de Uke, etc...)

Après un temps de repos de cinq minutes,

- 1 situation d'opposition au sol : Uke en position quadrupédique, Tori à côté. Durée 2 minutes dans chacun des rôles avec 2 minutes de récupération au changement de rôles.

- 2 **Combats** debout minimum de 5 minutes non mixte, par catégorie de poids. Le combat prend fin après 2 ippons ou à la fin du temps imparti.

- La prestation physique est appréciée au cours du Nage Komi et des Combats réalisés. Quatre points seront particulièrement pris en compte pour l'évaluation :

1 : L'efficacité et la Gestion de l'Effort

2 : Le système d'attaque et de défense

3 : Les différentes directions d'attaque

4 : Le niveau de Performance

- Le règlement de la Fédération Française de Judo et Disciplines Associées (FFJDA) est applicable.

- Le Jury peut être amené à donner des consignes aux candidats, et ceci à tout moment de l'épreuve. Si le candidat ne satisfait pas à l'épreuve du Nage Komi, il ne sera pas autorisé, pour des raisons de sécurité, à passer l'épreuve Combat et sa note ne pourra excéder 5/20.

- Le Jury pourra vérifier le poids du (des) candidats avant l'épreuve.

La notation sur 20 s'effectuera par référence aux niveaux de pratiques suivantes :

- Niveau National : 18 à 20

- Niveau Interrégional 15 à 17

- Niveau Régional 12 à 14

- Niveau Départemental 9 à 11

- Niveau inférieurs 8 et en dessous

Trois modules sont à noter: mettre une croix sur la note choisie

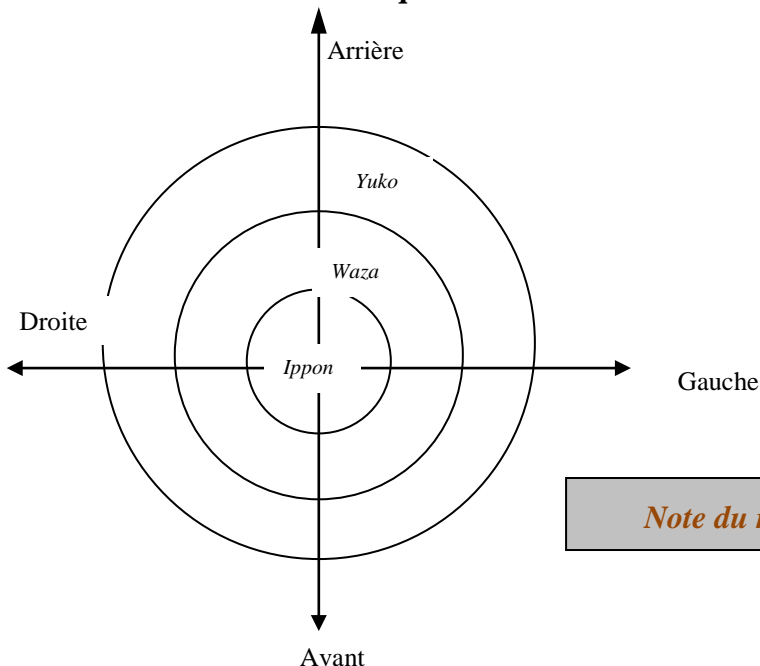
Module 1 : Notes efficacité / gestion de l'effort

| Observables | Combat 1 | | | | Combat 2 | | | | Combat 3 | | | |
|---|----------|---|---|---|----------|---|---|---|----------|---|---|---|
| Effacité | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Gestion de l'effort | 1 | 2 | 3 | | 1 | 2 | 3 | | 1 | 2 | 3 | |
| Totaux | C1 = /7 | | | | C2 = /7 | | | | C3 = /7 | | | |
| Note du module 1 (C1+C2+C3) / 3 = /7 | | | | | | | | | | | | |

Module 2 : Notes Système d'attaque et de défense

| OBSERVABLES | | Combat 1 | | | Combat 2 | | | Combat 3 | | |
|---|--------------------|----------|---|---|----------|---|---|----------|---|---|
| Debout Sol | Kumi Kata | 0 | 1 | 2 | 0 | 1 | 2 | 0 | 1 | 2 |
| | Variété Technique | 0 | 1 | 2 | 0 | 1 | 2 | 0 | 1 | 2 |
| | Attaque appropriée | 0 | 1 | 2 | 0 | 1 | 2 | 0 | 1 | 2 |
| | Défense appropriée | 0 | 1 | 2 | 0 | 1 | 2 | 0 | 1 | 2 |
| | Liaison Debout Sol | 0 | 1 | 2 | 0 | 1 | 2 | 0 | 1 | 2 |
| | Totaux | C1= /10 | | | C2= /10 | | | C3= /10 | | |
| Note du module 2 (C1+C2+C3) / 3= /10 | | | | | | | | | | |

Module 3 : Direction d'attaque



3 ou 4 directions différentes = 3 pts

2 directions différentes = 2 pts

1 direction = 1 pt

Note du module 3= /3

Note finale du candidat = m1 + m2 + m3 = /20

(module 1) Note 1 = Jamais / Note 2 = Parfois / Note 3 = Souvent / Note 4 = Toujours
 Note 1 = Moyen / Note 2 = Bien / Note 3 = Très Bien

Signature des Jurys :