

COUPE DE FRANCE PARA JUDO
EXPRESSION TECHNIQUE
18 JUIN 2022

Chaque couple de judoka effectue 3 prestations techniques en exécutant les techniques et les séquences de leur choix (y compris les liaisons debout sol, le ne-waza et la forme) en déplacement et sans opposition sur un temps de passage entre 3 à 5 minutes maximum auprès de 3 jurys différents.

➤ Classifications en catégories fonctionnelles de handicaps, d'âges et de grades:

Catégories de Handicap:

- Sensoriels : 1 catégorie DV et DA ensemble
- Physiques : 2 catégories marchants et non marchants

Catégories d'âge:

- Minimes/Cadet(te)s
- Juniors/Séniors/Vétérans

Grades:

- Ceintures de couleurs
- Ceintures noires

NOTATION

Indicateurs d'évaluation



Les candidats sont libres du choix des techniques et de ces déclinaisons qu'ils sont capables de réaliser en fonction du handicap et du grade. Seul le pratiquant sera évalué sur les prestations.

➤ Critères d'évaluation :

Situation de travail en Tachi-waza:

- ✓ Variétés des situations proposées
- ✓ Précision technique et contrôle lors de la projection qui se traduit par le déséquilibre, le placement, la projection et le contrôle
- ✓ Variétés des déplacements (avant – arrière – latéral – circulaire)
- ✓ Actions/réactions
- ✓ Combinaisons et enchaînements
- ✓ Sécurité dans la prestation

Situation de travail en Ne-waza:

- ✓ Mobilité, points de contrôle
- ✓ Variétés des conclusions (Osae komi – Shime waza – Kansetsu waza)
- ✓ Variétés des positions
- ✓ Suppression des appuis
- ✓ Enchaînement entre les différentes séquences
- ✓ Sécurité dans la prestation

NOTATION

Indicateurs d'évaluation



- Situation de travail en Jujitsu:
 - ✓ Variétés des attaques/défenses
 - ✓ Sincérité des attaques
 - ✓ Réalisme des défenses
 - ✓ Liaison debout sol
 - ✓ Efficacité des soumissions
 - ✓ Parade/riposte

- Généralités:
 - ✓ Attitude
 - ✓ Présentation
 - ✓ Chutes
 - ✓ Synergie entre les partenaires



www.ffjudo.com



Fédération Française de Judo
21-25, avenue de la Porte de Chatillon 75680 Paris Cedex 14