

➤ **PREREQUIS :**

- Etre d'un niveau régional de pratique (Ex : finale académique UNSS) et au minimum ceinture marron.
- **Restriction :** Ce choix est impossible si vous avez opté pour l'activité « Judo » dans le choix des activités qui composent le menu de l'épreuve obligatoire du baccalauréat
- Kimono et ceinture personnels
- Prévoir sa pharmacie (coton, élasto, sparadrap, froid)

➤ **DESCRIPTIF DE L'ÉPREUVE :**

- 4 randoris (combat d'entraînement) de 2 Mn chacun (2 combats debout - 2 combats au sol)
- Les candidats participent également à l'arbitrage des différents combats
- Selon le nombre de candidats inscrits à cette épreuve, le centre d'examen sera académique ou départemental.

➤ **EVALUATION DE LA PRESTATION : (15 points)**

PERFORMANCE (10 pts)

- La performance est évaluée lors des randoris.
- Le « Ippon » n'arrête pas le combat
- Dans toute la mesure du possible, le jury regroupera les candidats en poules de niveaux (en fonction du poids et du niveau de pratique)

DEBOUT		SOL		TOTAL / 10
1e Randori	2e Randori	1e Randori	2e Randori	
V = 3 pts	V = 2 pts	V = 3 pts	V = 2 pts	
N = 2 pts	N = 1 pt	N = 2 pts	N = 1 pt	
D = 1 pt	D = 0 pt	D = 1 pt	D = 0 pt	

TECHNIQUE DE COMBAT (5 pts)

- Elle est évaluée lors des randoris arbitrés

Modalités : Prise en compte du premier combat debout, du premier combat au sol et du meilleur des 2 autres

Critères : NE WAZA
 Contrôle - Sécurité
 Fréquence et variété des prises
 Arbitrage – Commissaire sportif
 Esprit « judo » : sincérité des attaques et des défenses
 KUMI KATA
 Liaison debout/sol
 Aspects tactiques

➤ **ENTRETIEN : (5 points)**

- Entretien d'une durée de 10 Mn environ où sont abordés :
 - . Les aspects techniques
 - . Les aspects réglementaires
 - . La préparation physique, l'échauffement et la planification de l'entraînement
 - . La structuration d'un entraînement