

JUDO - ÉVALUATION DES COMPÉTENCES TECHNIQUES EN RANDORI

Nom Prénom Date de l'examen

GRADE DEJA ACQUIS : rayer la case correspondante **X**
 GRADE PRÉSENTÉ : entourer la case correspondante **O**

Résultat par rubrique : entourer le chiffre

Stade	Ceinture	D°	Mini	Compétences attendues et thèmes d'opposition	Critères d'observation		
					R1 - DEBOUT	R2 - SOL	
INITIATION	JAUNE	1°	10	<p style="text-align: center;">Je porte des attaques et je me défends</p> <p>R1 - DEBOUT : Enchaîner des techniques de hanches, d'épaule et de crochetage avec initiative face à un adversaire qui défend et ne travaille qu'en techniques de hanche (2'30 : inversion des rôles à 1'15, temps mort de 30'')</p> <p>R2 - SOL : Enchaîner des immobilisations toutes les trois secondes avec initiative face à un adversaire qui défend (2'30 : inversion des rôles à 1'15, temps mort de 30'')</p>	CONTRÔLE DES TECHNIQUES 0 1 ----- MOBILITÉ 0 1 ----- VARIÉTÉ DES TECHNIQUES 0 1 2 ----- QUALITÉ DES TECHNIQUES (SAISIE, CONTRÔLE, ACTIONS DE DÉSÉQUILIBRE) 0 1 1,5 2 3 ----- QUALITÉ DÉFENSE 0 1 1,5 2 3	CONTRÔLE DES TECHNIQUES 0 1 ----- MOBILITÉ 0 1 ----- VARIÉTÉ DES TECHNIQUES 0 1 2 ----- QUALITÉ DES TECHNIQUES (SAISIE, CONTRÔLE, ACTIONS DE MAINTIEN) 0 1 1,5 2 3 ----- QUALITÉ DÉFENSE 0 1 1,5 2 3	T /20
		2°	13				
		3°	15				
	ORANGE	1°	10	<p style="text-align: center;">Je défends puis je riposte</p> <p>R1 - DEBOUT : Défendre et riposter face à un adversaire ayant l'initiative (2'30 : inversion des rôles à 1'15, temps mort de 30'')</p> <p>R2 - SOL : Défendre et riposter face à un adversaire ayant l'initiative (2'30 : inversion des rôles à 1'15, temps mort de 30'')</p>	CONTRÔLE DES TECHNIQUES 0 1 ----- MOBILITÉ 0 1 ----- QUALITÉ DES TECHNIQUES (SAISIE, CONTRÔLE, ACTIONS DE DÉSÉQUILIBRE) 0 1 2 ----- QUALITÉ DÉFENSE 0 1 1,5 2 3 ----- VARIÉTÉ RIPOSTES 0 1 1,5 2 3	CONTRÔLE DES TECHNIQUES 0 1 ----- MOBILITÉ 0 1 ----- QUALITÉ DES TECHNIQUES (SAISIE, CONTRÔLE, ACTIONS DE MAINTIEN) 0 1 2 ----- QUALITÉ DÉFENSE 0 1 1,5 2 3 ----- VARIÉTÉ RIPOSTES 0 1 1,5 2 3	T /20
		2°	13				
		3°	15				
PERFECTIONNEMENT	VERTE	1°	10	<p style="text-align: center;">Je me dérobe puis je riposte</p> <p>R1 : Effectuer des dérobesments et riposter face à un adversaire ayant l'initiative (2'30 : inversion des rôles à 1'15, temps mort de 30'')</p> <p>R2 : Effectuer des dérobesments et riposter face à un adversaire ayant l'initiative (2'30 : inversion des rôles à 1'15, temps mort de 30'')</p>	CONTRÔLE DES TECHNIQUES 0 1 ----- MOBILITÉ & QUALITÉ DEFENSE 0 1 ----- QUALITÉ DES TECHNIQUES (SAISIE, CONTRÔLE, ACTIONS DE DÉSÉQUILIBRE) 0 1 2 ----- QUALITÉ DES DÉROBEMENTS 0 1 1,5 2 3 ----- VARIÉTÉ & PERTINENCE DES RIPOSTES 0 1 1,5 2 3	CONTRÔLE DES TECHNIQUES 0 1 ----- MOBILITÉ & QUALITÉ DEFENSE 0 1 ----- QUALITÉ DES TECHNIQUES (SAISIE, CONTRÔLE, ACTIONS DE MAINTIEN) 0 1 2 ----- QUALITÉ DES DÉROBEMENTS 0 1 1,5 2 3 ----- VARIÉTÉ & PERTINENCE DES RIPOSTES 0 1 1,5 2 3	T /20
		2°	13				
		3°	15				
	BLEUE	1°	10	<p style="text-align: center;">1/ Je place des contre-prises 2/ J'attaque dans l'attaque adverse</p> <p>R1 : Effectuer des contre-prises ou « contres » face à un adversaire ayant l'initiative (2'30 : inversion des rôles à 1'15, temps mort de 30'')</p> <p>R2 : Effectuer des contre-prises ou « contres » face à un adversaire ayant l'initiative (2'30 : inversion des rôles à 1'15, temps mort de 30'')</p>	CONTRÔLE DES TECHNIQUES 0 1 ----- MOBILITÉ & QUALITÉ DEFENSE 0 1 ----- QUALITÉ DES TECHNIQUES (SAISIE, CONTRÔLE, ACTIONS DE DÉSÉQUILIBRE) 0 1 2 ----- VARIÉTÉ & PERTINENCE DES ANTICIPATIONS (CONTRE-PRISES ET « CONTRES ») 0 1 1,5 2 3 ----- SUIVIS & LIAISONS APRES L' ANTICIPATION 0 1 1,5 2 3	CONTRÔLE DES TECHNIQUES 0 1 ----- MOBILITÉ & QUALITÉ DEFENSE 0 1 ----- QUALITÉ DES TECHNIQUES (SAISIE, CONTRÔLE, ACTIONS DE MAINTIEN) 0 1 2 ----- VARIÉTÉ & PERTINENCE DES ANTICIPATIONS (CONTRE-PRISES ET « CONTRES ») 0 1 1,5 2 3 ----- SUIVIS & LIAISONS APRES L' ANTICIPATION 0 1 1,5 2 3	T /20
		2°	13				
		3°	15				
QUALIFICATION	MARRON	1°	10	<p style="text-align: center;">1/ J'attaque par le biais de manœuvres 2/ J'utilise le comportement adverse</p> <p>R1 : Attaquer par des manœuvres (initiative de l'action) face à un adversaire qui travaille librement (2'30 : inversion des rôles à 1'15, temps mort de 30'')</p> <p>R2 : Attaquer par des manœuvres (initiative de l'action) face à un adversaire qui travaille librement (2'30 : inversion des rôles à 1'15, temps mort de 30'')</p>	CONTRÔLE DES TECHNIQUES 0 1 ----- MOBILITÉ & QUALITÉ DEFENSE 0 1 ----- QUALITÉ DES TECHNIQUES (SAISIE, CONTRÔLE, ACTIONS DE DÉSÉQUILIBRE) 0 1 2 ----- VARIÉTÉ & PERTINENCE DES MANOEUVRES (ADAPTATION) 0 1 1,5 2 3 ----- SUIVIS & LIAISONS APRES MANOEUVRES 0 1 1,5 2 3	CONTRÔLE DES TECHNIQUES 0 1 ----- MOBILITÉ & QUALITÉ DEFENSE 0 1 ----- QUALITÉ DES TECH. JAMBES (ARMÉ, DESSIN, DISTANCE, EQUILIBRE) 0 1 2 ----- VARIÉTÉ & PERTINENCE DES MANOEUVRES (ADAPTATION) 0 1 1,5 2 3 ----- SUIVIS & LIAISONS APRES MANOEUVRES 0 1 1,5 2 3	T /20
		2°	13				
		3°	15				