

A tous les professeurs et présidents

Grand Prix Technique BENJAMINS/BENJAMINES

SAMEDI 6 JUIN 2026 (Inscriptions 13h30 à 14h00)

Dojo départemental de TERGNIER

Participation : A partir de la ceinture blanche/jaune (passeport obligatoire + 1 timbre de licence)

Inscription : Par extranet, pas de pesée.

Le grand prix technique nécessite une préparation dans les clubs en amont. Les judokas seront évalués sur 5 ateliers chacun noté sur 10 points.

1) Atelier Tachi Waza :

Le judoka présentera 4 techniques EN DEPLACEMENT tirées au sort parmi les techniques suivantes : O-Soto-Gari, O-Uchi-Gari, Ko-Uchi-Gari, Ko-Soto-Gari, Ippon-Seoi-Nage, Morote-Seoi-Nage, O-Goshi, Tai-Otoshi, De-Ashi-Barai, Okuri-Ashi-Barai, Tsuru-Komi-Goshi, Uchi-Mata.
Chaque technique sera notée sur 2,5

2) Atelier Ne Waza :

Le judoka présentera 4 immobilisations différentes tirées au sort AVEC UNE ENTREE parmi les techniques suivantes : Hon-Geza-Gatame, Yoko-Shiho-Gatame, Kami-Shiho-Gatame, Tate-Shiho-Gatame, Ushiro-Geza-Gatame, Kuzure-Hon-Geza-Gatame, Kuzure-Yoko-Shiho-Gatame, Kuzure-Kami-Shiho-Gatame.
ex : Uke en position quadrupédique, 1 retournement + Yoko-Shiho-Gatame
Chaque technique sera notée sur 2,5

3) Atelier motricité et coordination :

Sous la forme d'un parcours chronométré, cet atelier nécessitera d'effectuer des déplacements coordonnés et précis le plus rapidement possible.

4) Atelier arbitrage (1 table) : les termes et les gestes de l'arbitrage

Cet atelier sera évalué sous forme de questionnaire (10 questions, chacune notées sur 1 point).

5) Atelier Culture Judo (1 table) : l'histoire du Judo, le code moral, les champions, la fédération

Cet atelier sera évalué sous forme de questionnaire (10 questions, chacune notées sur 1 point).

Les ateliers seront jugés et évalués par des professeurs du Département.

Récompenses de 31 à 40 points A

Récompenses de 21 à 30 points B

Récompenses de 0 à 20 points C

Les récompenses seront remises en fonction du résultat et non en fonction du classement.

Les intervenants seront tous en judogi

Comité Aisne Judo
Grand Prix Technique Benjamins
Atelier Tachi-Waza
EN DEPLACEMENT



O-Soto-Gari



O-Uchi-Gari



Ko-Uchi-Gari



Ko-Soto-Gari



Ippon-Seoi-Nage



Morote-Seoi Nage



O-Goshi



Uchi-Mata



Tai-Otoshi



De-Ashi-Barai



Okuri-Ashi-Barai



Tsuru-Komi-Goshi

Comité Aisne Judo
Grand Prix Technique Benjamins
Atelier Ne-Waza

DEPART AVEC UKE EN POSITION QUADRUPEDIQUE



Hon-Gesa-Gatame
+ Kuzure



Yoko-Shiho-Gatame
+ Kuzure



Kami-Shiho-Gatame
+ Kuzure



Tate-Shiho-Gatame



Ushiro-Gesa-Gatame