



# Exigences pour les passages de grade

Pour tous les grades : saluts debout et au sol, chutes arrière (assis, debout)

CLUB DE JUDO  
ST-HYACINTHE

Ceinture	Nombre de cours		Projections (nage-waza)	Liens debout/sol	Sorties, kesa- gatame	Renversements	Spécificités	13 ans et + Nage-no-kata (forme de projections)
	12 ans et -	13 ans et +						
Blanche 1er degré	30		O-soto-otoshi	Kesa-gatame	Ventre		Chute glissée, gauche OU droite	
Blanche/jaune	30		2		2	2	Chute glissée, gauche ET droite	
Blanche/jaune 1er degré	30		3	2	2	2	Chute autour de la manche, gauche OU droite	
Jaune	30	40	4	3	4	3	Chute autour de la manche, gauche ET droite	
Jaune 1er degré	30		5	4				
Jaune/orange	30		6					
Jaune/orange 1er degré	30		7					
Orange	30	50 (90)	8	4		4	- Chute arrière : accroupi, direct sur le dos - Chugari à gauche	Uki-otoshi : tori & uke
Orange 1er degré	30		9					
Orange/verte			10					
Verte		60 (150)	12	5	5	5	- 2 samedis - Chugari dans le vide, gauche & droite - U16 : 2 étranglements	Première série (te-waza), tori
Bleue		70 (220)	16				U18 : 3 étranglements, 2 clés de bras	Deux premières séries (Te & koshi-waza), tori
Marron		90(310)	20 (au hasard, dans le go-kyo)	5, au hasard		5, en concluant avec une technique		Trois premières séries (Te, koshi & ashi-waza), tori