

### **La Ceinture Noire :**

La Ceinture Noire FSCF, pour la division Judo Traditionnel / Jujitsu Moderne, sera composée de deux parties que sont le tronc commun (3 modules) et le spécifique (1 module).

Le tronc commun se décomposera de la façon suivante :

- **Le module n°1** : l'investissement du candidat ;
- **Le module n°2** : le kata ;
- **Le module n°3** : la compétition.

Le spécifique (**module n°4**) :

- L'option Judo Traditionnel ;
- L'option Jujitsu Moderne.

**Une fois le tronc commun validé, le candidat pourra choisir de présenter au choix :**

- L'option Judo Traditionnel ;
- L'option Jujitsu Moderne ;
- Les deux options.

S'il choisit de présenter les deux options (et pas forcément le même jour), le candidat pourra ainsi valider son grade dans les deux disciplines.

**La Ceinture Noire 1<sup>er</sup> Degré FSCF option Judo Traditionnel OU option Jujitsu Moderne :**

- Etre âgé d'au moins 15 ans révolus pour l'homologation du grade ;
- Etre titulaire du 1<sup>er</sup> Kyu en Judo Traditionnel OU en Jujitsu Moderne depuis au moins un an dès la présentation du 1<sup>er</sup> module (peu importe la Fédération) ;
- Etre licencié à la FSCF pour la saison en cours ;
- Etre en possession, pour tous les examens, d'un certificat médical daté de moins d'un an et attestant l'absence de contre-indication à la pratique Judo-Jujitsu y compris en compétition ;
- Etre en possession du carnet de grade FSCF, signé par l'enseignant diplômé d'Etat.

**Module n°1** : officier régulièrement en tant que bénévole pour aider votre club, votre Comité, votre Ligue, ou encore votre Fédération à l'organisation de manifestations/animations sportives ou simplement au fonctionnement du club ;

**Module n°2 :** effectuer au choix, le Nage-No-Kata complet OU le Goshin Jitsu complet, dans le rôle de Tori et tout ou partie dans le rôle de Uke ;

**Module n°3 :** marquer 100 pts en compétition ou 5 victoires consécutives sur un seul et même évènement (Championnat FSCF ou toute autre compétition dont la relation grade-championnat est effective, peu importe la Fédération) ;

**Module n°4 :**

Qu'il s'agisse de l'une ou l'autre des deux options, le jury devra s'assurer que le candidat maîtrise le langage de l'activité. Le jury pourra également s'assurer que le candidat connaît l'historique de la discipline présentée.

**Option Judo :** 4 techniques debout choisies par le jury (d'abord en Uchi-Komi sur place, puis projection en déplacement), 1 retournement au choix, 3 techniques au sol choisies par le jury (1 Osae-Komi, 1 Kansetsu-Waza, 1 Shime-Waza).

**Option Jujitsu :** 6 techniques choisies par le jury (2 techniques de frappe, 2 Kansetsu-Waza, 2 Shime-Waza) et 2 défenses libres sur attaque imposées par le jury (frappe ou saisie).

**La Ceinture Noire 2<sup>e</sup> Degré FSCF option Judo Traditionnel OU option Jujitsu Moderne :**

- Etre âgé d'au moins 17 ans révolus pour l'homologation du grade ;
- Etre titulaire du 1<sup>er</sup> Degré FSCF en Judo Traditionnel OU en Jujitsu Moderne depuis au moins deux ans pour l'homologation du grade (peu importe la Fédération) ;
- Etre licencié à la FSCF pour la saison en cours ;
- Etre en possession, pour tous les examens, d'un certificat médical daté de moins d'un an et attestant l'absence de contre-indication à la pratique Judo-Jujitsu y compris en compétition ;
- Etre en possession du carnet de grade FSCF, signé par un membre du Bureau Régional des Grades FSCF (Judo et Jujitsu) et par l'enseignant diplômé d'Etat.

**Module n°1 :** officier en tant que Commissaire Sportif sur une manifestation FSCF ou bien avoir validé cette valeur dans une autre Fédération ou bien détenir un titre de Commissaire Sportif départemental (peu importe la Fédération) ;

**Module n°2 :** effectuer le Kata n'ayant pas été choisi pour l'examen du 1<sup>er</sup> Degré, entre le Nage-No-Kata complet OU le Goshin Jitsu complet, dans le rôle de Tori et tout ou partie dans le rôle de Uke ;

**Module n°3 :** marquer 100 pts en compétition ou 5 victoires consécutives sur un seul et même évènement (Championnat FSCF ou toute autre compétition dont la relation grade-championnat est effective, peu importe la Fédération) ;

**Module n°4 :**

Qu'il s'agisse de l'une ou l'autre des deux options, le jury devra s'assurer que le candidat maîtrise le langage de l'activité. Le jury pourra également s'assurer que le candidat connaît l'historique de la discipline présentée.

**Option Judo :** démonstration et mise en application d'une technique debout et d'une technique au sol (3 à 5 minutes).

Le candidat doit présenter au jury une technique debout de son choix qu'il développera (Uchi-Komi, Kakari-Geiko, Nage-Komi, Yaku Soku Geiko). Le candidat devra également présenter et développer une technique au sol de son choix (retournement, Osae-Komi, Kansetsu-Waza, Shime-Waza).

**Option Jujitsu :** Démontrer 15 défenses libres en réponse à 15 attaques libres sans armes (5 attaques sur saisies, 5 attaques sur coups de poing, 5 attaques sur coups de pied).