

JUDO BAC PRO

COMPETENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE					
<p>Niveau 4 : Combiner des techniques d'attaque et de défense pour affronter et dominer un adversaire en mettant en œuvre un projet stratégique dans une situation de randori.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • 3 <i>randori</i> de 3 minutes, récupération de 6 à 10 minutes entre deux <i>randoris</i>. • Un élève arbitre est chargé de faire respecter les règles de sécurité et d'annoncer les avantages marqués (debout et au sol). • Ethique et rituel définis. • Le <i>ippon</i> n'arrête pas le combat. 					
POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	COMPÉTENCE DE NIVEAU 4 EN COURS D'ACQUISITION de 0 à 9 Pts			COMPÉTENCE DE NIVEAU 4 ACQUISE de 10 à 20 Pts		
8 Points	<p>Système d'attaque et de défense (debout et sol) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saisie et attitude. - Déséquilibre, déplacement, placement. - Comportement défensif. 	<ul style="list-style-type: none"> • Attaque : faire chuter l'adversaire dans une direction au moins. • Rapprochement de la garde par des saisies franches et maintenues. • Capable d'immobiliser l'adversaire au sol. 			<ul style="list-style-type: none"> • Attaque : Utilise une ou plusieurs formes de corps identifiables de manière efficace. • Contres ou esquives efficaces. • Capable d'immobiliser l'adversaire au sol en utilisant deux techniques différentes au moins. 		
4 Points	<p>Gestion du rapport de force Efficacité.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Randori avec partenaires.</i> • S'engage mais sans contrôler sa force • Equilibre relatif entre avantages marqués / subis. 			<ul style="list-style-type: none"> • <i>Randori avec adversaires.</i> • Supériorité des avantages marqués. • Contrôle son agressivité. 		
3 Points	Gain des combats.	1 VICTOIRE 2 DEFAITES	1 VICTOIRE 1 NUL 1 DEFAITE	1 VICTOIRE 2 NULS	2 VICTOIRES 1 DEFAITE	2 VICTOIRES 1 NUL	3 VICTOIRES
5 Points	Arbitrage, éthique et rituel.	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Rituel</i> de début et fin de combat maîtrisé. • Intervient sur le déroulement du combat avec quelques approximations. 			<ul style="list-style-type: none"> • Utilise la terminologie. • Arrête le combat à bon escient pour raison de sécurité. 		