

PRÉPARATION DE L'UV D'ARBITRAGE (1^{er} DAN)

La Commission d'arbitrage de la Ligue de Judo de Seine Saint Denis organise l'Unité de Valeur d'arbitrage pour le 1er Dan, 2ème Dan et 3ème Dan sur toutes les compétitions officielles inscrites au calendrier (pas d'U.V. sur les tournois) en 3 étapes :

- 1) inscription, auprès de la ligue, 1 mois avant une compétition officielle
- 2) Bien apprendre les documents ci-dessous
- 3) se présenter le jour de la compétition officielle au responsable d'arbitrage avec son passeport sportif en règle et un stylo. Celui-ci vous remettra l'épreuve théorique (10 questions : 4 sur la culture judo et 6 sur l'arbitrage). La note minimum de 5 vous permettra d'accéder à l'épreuve pratique
- 4) l'épreuve pratique est une mise en situation sur la compétition en tant que Commissaire Sportif. A l'issue de cette épreuve, votre U.V. sera validée.
- 5) Afin de vous préparer à l'épreuve théorique, la Commission Culture Judo et la Commission Arbitrage mettent à votre disposition les questions qui seront posées lors de l'épreuve.....il n'y a plus qu'à travailler ! Bon courage à tous.



UV CULTURE JUDO

SAISON SPORTIVE 2014/2015



THEME : Environnement Fédéral

Que signifie FFJDA?

Fédération Française de Judo et Disciplines Associées

Qui est le président actuel de la FFJDA ?

Jean-Luc Rougé

Qui est le président actuel de la ligue de Seine Saint Denis ?

Jean-Pierre Peltier

Est-il obligatoire d'être licencié pour être arbitre ou commissaire Sportif au Judo?

OUI NON ça dépend

A partir de quel âge peut-on porter une ceinture noire ?

14 ans 15 ans 16 ans

Donner le nom d'un membre de la commission d'arbitrage.

Voir site de la ligue de Seine Saint Denis : www.judo-ligue93.fr

Donner le nom d'un membre du Comité Directeur de la ligue et sa fonction.

Voir site de la ligue de Seine Saint Denis : www.judo-ligue93.fr

Combien de ceintures noires ont été décernées en France depuis 1946?

Près de 100.000 près de 500.000 Près d'1 million



UV CULTURE JUDO

SAISON SPORTIVE 2014/2015



THEME : Ethique, Tradition et Code Moral

Au judo, le grade représente trois valeurs, lesquels?

Shin, Gi, Tai Ju, Do, Gi Tai, Jiut, Su

Quelle valeur ne fait pas partie du code Moral du Judo?

L'égoïsme Le respect Le courage

La cérémonie des vœux est-elle organisée sur la ligue du 93?

OUI NON

Que désigne le nom Kagami Biraki?

Une ville du Japon La cérémonie des vœux Une technique de judo

Le Judogi bleu est aujourd'hui recommandé pour l'enseignant ?

OUI NON

Les armes (sabre ou pistolet) sont parfois utilisées dans certains Katas au judo

Vrai Faux

A partir de quel grade est-on haut gradé ?

3em Dan 9eme Dan 6eme Dan

Comment s'appelle la tenue portée par un judoka?

Le JUDO GI Le KIMONO Le OBI

La Ceinture bicolore rouge et blanche est portée à partir du grade de 6^{ème} Dan

Vrai Faux

La Ceinture rouge est portée à partir du grade de 9^{ème} Dan

Vrai Faux

Qui est le plus haut gradé de notre département ?

M. Lionel Grossain - 9^{ème} Dan

Que désigne le Shiai?

Une forme de compétition Le cri qui tu Les arts martiaux

Comment se nomme le lieu où l'on pratique le Judo?

Le DOJO Le ROKUDAN Le MONDO

UV CULTURE JUDO

SAISON SPORTIVE 2014/2015

1. THEME : HISTORIQUE DU JUDO

1.1. Qui a fondé le Judo ?

⇒ Jigoro Kano

1.2. Qui est Jigoro Kano ?

⇒ Le fondateur du Judo

1.3. En quelle année Jigoro Kano a fondé le judo ?

⇒ 7^{ème} siècle 1882 1945

1.4. De quelle discipline le Judo est issue ?

⇒ Tai jitsui Jujitsu Taijutsu

1.5. Quelle école a fondée Jigoro Kano ?

⇒ Le BUDOKAN Le KODOKAN Le DOJOKAN

1.6. Quelle était la profession de Jigoro Kano au Japon ?

⇒ Samouraï Professeur d'Education Physique Haut fonctionnaire d'Etat

1.7. De quel pays est originaire le judo ?

⇒ La chine La France Le Japon

1.8. Qui a instauré les ceinture de couleurs en France

⇒ Mikinosuke Kawaishi Shozo Awazu Ichiro ABE

1.9. Combien de titre Olympique a remporté David Douillet ?

⇒ 1 2 3

1.10. Depuis quand le judo est-il inscrit au programme des Jeux Olympiques chez les hommes ?

⇒ 1940 1964 1980

1.11. Le Taïso est un art martial proche du Ju-Jitsu

⇒ Vrai Faux

1.12. Quel est le nom du premier 10ème Dan en France ?

⇒ Lionel Grossain Jacques Leberre Henri Courtine

1.13. A qui fut décernée la première ceinture noire en France en 1939 ?

⇒ Maurice Cottereau ou Jean De Hert

1.14. Donner le nom d'une championne Olympique Française ?

⇒ Catherine Fleury (1992), Cécile Novak (1992), Marie-Claire Restoux (1996), Séverine Vandenhende (2000), Lucie Decosse (2012)



UV CULTURE JUDO

SAISON SPORTIVE 2014/2015



THEME : Techniques Judo

Uki-Goshi est une technique du Nage No Kata

OUI NON

O-Uchi-Gari est une technique du Nage No Kata

OUI NON

Quelle technique est présente dans la 2^{ème} série du Nage No Kata ?

O-Goshi Hane-Goshi Tsuru-Komi-Goshi

Quelle technique n'est pas présente dans le NAGE NO KATA ?

Uki-Otoshi Kata-Gatame Harai-Goshi

Traduire en français O-SOTO-GARI

Grand Fauchage Extérieur

Traduire en français Ko-Uchi-GARI

Petit fauchage intérieur

Le NE WAZA (contrairement au TACHI WAZA) désigne des techniques pratiquées

Au sol debout

LES ASHI WAZA désignent les techniques

De hanche de Jambe d'étranglement

Harai-Goshi est une technique de :

Hanche Jambe Epaule

Okuri-Ashi-Barai est une technique de :

Hanche Jambe Epaule

Les Sutemi-Waza désignent les techniques

De contre d'immobilisation de sacrifice

Les techniques de saisies sous la ceinture ne doivent plus être enseignées au Judo

VRAI FAUX

Dans le combat Ne-Waza Judo-JuJitsu dit brésilien, les clés de jambes sont autorisées.

VRAI FAUX



SAISON 2014/2015

**PREPARATION A L'UNITE DE VALEUR D'ARBITRAGE
POUR LE GRADE DE 1^{ER}, 2^{ème} et 3^{ème} DAN**

**Les questions de l'examen théorique sont dans cette aide,
bonne recherche et bon travail.....**

Alors VRAI ou FAUX ?

- 1) SORÉ MADÉ = début du combat ?**
- 2) TOKÉTA = début d'immobilisation ?**
- 3) SHIDO = c'est une pénalité ?**
- 4) YUKO = c'est un avantage plus grand que le WAZA ARI ?**
- 5) FUSEN-GASHI = victoire par forfait ?**
- 6) KIKEN-GASHI = victoire par ippon ?**
- 7) HANSOKU MAKÉ = disqualification ?**
- 8) GOLDEN SCORE = vainqueur par décision ?**
- 9) WAZA-ARI-AWASETE-IPPON = vainqueur par 2 YUKO ?**
- 10) SOGO-GASHI n'existe plus ?**

- 11) Mordre volontairement son adversaire = SHIDO ?**
- 12) Non combativité = SHIDO ?**
- 13) Pratiquer une technique debout en plongeant la tête = SHIDO ?**
- 14) Attitude défensive = SHIDO ?**
- 15) Sortir un pied de la surface de combat et ne pas le ramener = SHIDO ?**
- 16) Pour le 4^{ème} SHIDO, l'arbitre annonce HANSOKU MAKE ?**
- 17) Sortir un pied de la surface pour pratiquer une technique = SHIDO ?**
- 18) En bordure, pousser volontairement son adversaire à l'extérieur = SHIDO ?**
- 19) Sortir les deux pieds de la surface sans pratiquer une technique = SHIDO ?**
- 20) Est ce que l'arbitre peut me pénaliser à la dernière seconde de combat ?**
- 21) Rompre la garde de mon adversaire à cinq reprises = aucune pénalité ?**
- 22) Dénouer ma ceinture pour pouvoir récupérer = aucune pénalité ?**
- 23) Prendre le poignet de mon adversaire, sans attaque immédiate = SHIDO ?**
- 24) Prendre les doigts de mon adversaire = SHIDO ?**

- 25) **Mettre les doigts dans la manche de mon adversaire = aucune pénalité ?**
- 26) **Mettre les doigts dans ma propre manche = SHIDO ?**
- 27) **Non combativité pendant 10 secondes = SHIDO ?**
- 28) **Non combativité pendant 40 secondes = SHIDO ?**
- 29) **Vomir sur le tapis = SHIDO ?**
- 30) **Faucher la jambe d'appui de mon adversaire par l'intérieur = SHIDO ?**
- 31) **Effectuer une clef d'épaule = SHIDO ?**
- 32) **Pratiquer KATA GURUMA = SHIDO ?**
- 33) **Pratiquer TE GURUMA = SHIDO la première fois ?**
- 34) **Pratiquer TE GURUMA en championnat officiel = HANSOKU MAKÉ ?**
- 35) **Porter une alliance = pas de pénalité ?**
- 36) **Porter une alliance recouverte d'un pansement = pas de pénalité ?**
- 37) **Porter des boucles d'oreille = SHIDO ?**
- 38) **Porter du maquillage = pas de pénalité ?**
- 39) **Porter un piercing = pas de pénalité ?**
- 40) **Porter un JUDO GI avec des tâches de sang = l'arbitre demande de changer de JUDO GI ?**

- 41) Porter des protèges tibia en bois = autorisé ?**
- 42) Une chute en pont = IPPON ?**
- 43) Une chute sur le ventre = YUKO ?**
- 44) Benjamin : l'arbitrage est éducatif ?**
- 45) Benjamin : le combat commence avec une garde installée ?**
- 46) Benjamin : je peux pratiquer les contres ?**
- 47) Benjamin : je peux pratiquer les contres en mettant ma main sous la ceinture de mon adversaire ?**
- 48) Benjamin : au sol, je peux mettre ma main entre les jambes de mon adversaire ?**
- 49) Benjamin : je peux pratiquer les SUTEMI ?**
- 50) Benjamin : je peux pratiquer les MAKI KOMI ?**
- 51) Benjamin : mon temps de repos entre deux combats est de 10 minutes ?**
- 52) Benjamin : l'accompagnant est autorisé ?**
- 53) Minime : l'arbitrage étant éducatif, je ne serais jamais disqualifié ?**
- 54) Minime : la première pénalité est gratuite, pour une non combativité ?**
- 55) Minime : je peux pratiquer des techniques avec les deux genoux au sol ?**

- 56) Minime : je peux pratiquer des techniques avec un genou au sol et une main sous la ceinture ?**
- 57) Minime : je peux pratiquer des techniques avec un genou au sol ?**
- 58) Minime : je peux pratiquer des étranglements en compétition ?**
- 59) Minime : je peux pratiquer des clefs de bras en compétition ?**
- 60) La première pénalité est égale au YUKO ?**
- 61) La deuxième pénalité est égale au WAZA ARI ?**
- 62) Je peux gagner un combat sans faire tomber mon adversaire ?**
- 63) Je peux gagner un combat avec un SHIDO d'écart ?**
- 64) Je peux gagner un combat pendant le golden score ?**
- 65) Le golden score est l'avantage décisif ?**
- 66) Un benjamin peut gagner son combat pendant un golden score ?**
- 67) Une victoire par décision existe toujours ?**
- 68) Chez les cadets, l'avantage décisif est illimité ?**
- 69) Chez les juniors, l'avantage décisif est de 10 minutes maximum ?**

- 70) Chez les seniors, l'avantage décisif est de 10 minutes maximum ?**
- 71) Le premier judoka appelé porte la ceinture rouge ?**
- 72) La publicité est autorisée sur le JUDO GI à partir de la catégorie Cadets ?**
- 73) Le judogi est de couleur BLANC ou BLEU ?**
- 74) Le judogi peut être très court ?**
- 75) Il existe des normes obligatoires et réglementaires pour la taille d'un JUDO GI ?**
- 76) ROUGE 2 YUKO / BLANC 2 YUKO 1 SHIDO = BLANC vainqueur ?**
- 77) ROUGE 3 YUKO / BLANC 2 YUKO = BLANC vainqueur ?**
- 78) ROUGE 1 WAZA ARI 3 SHIDO / BLANC 1 WAZA ARI 2 SHIDO = BLANC vainqueur ?**
- 79) Benjamin : ROUGE 1 SHIDO / BLANC 1 SHIDO = GOLDEN SCORE ?**
- 80) Je peux immobiliser mon adversaire à l'extérieur de la surface de combat ?**
- 81) Le fait de sortir de la surface de combat pendant une immobilisation est synonyme de sortie d'immobilisation ?**
- 82) J'immobilise mon adversaire et je mets les mains dans la figure de mon adversaire, l'arbitre annonce uniquement SHIDO pour moi ?**

- 83) J'immobilise mon adversaire 9 secondes, l'arbitre annonce KOKA ?**
- 84) J'immobilise mon adversaire pendant 10 secondes, l'arbitre n'annonce rien ?**
- 85) J'immobilise mon adversaire pendant 11 secondes, l'arbitre annonce YUKO ?**
- 86) J'immobilise mon adversaire pendant 14 secondes, l'arbitre annonce WAZA ARI ?**
- 87) J'ai marqué un YUKO et j'immobilise mon adversaire pendant 15 secondes, l'arbitre annonce WAZA ARI ?**
- 88) J'immobilise mon adversaire pendant 20 secondes, l'arbitre annonce IPPON ?**
- 89) J'étrangle mon adversaire qui tombe dans les pommes sans abandonner, j'ai gagné le combat ?**
- 90) Minime, j'étrangle mon adversaire qui tombe dans les pommes sans abandonner, j'ai gagné le combat ?**
- 91) Cadet : Mon adversaire me pratique une clef de bras avec contrôle et efficacité et j'hurle de douleur car je souffre, l'arbitre annonce IPPON ?**
- 92) Cadet, je suis étranglé et tout rouge, l'arbitre annonce IPPON ?**
- 93) Cadet : Je suis tombé dans les pommes suite à un étranglement en demi-finale, chouette je vais participer à la place de 3^{ème} ?**

- 94) Senior : j'ai perdu connaissance pendant le combat suite à un choc, le docteur refuse que je reprenne le combat, je suis obligé de ne plus combattre ?**
- 95) Senior : j'ai perdu conscience pendant le combat suite à un choc, l'arbitre refuse que je reprenne le combat ?**
- 96) Je suis immobilisé à l'extérieur de la surface de combat, je réussis à sortir et je peux reprendre mon adversaire en immobilisation immédiatement ?**
- 97) Je suis immobilisé à l'extérieur de la surface de combat, je réussis à sortir et je peux pratiquer une clef de bras à mon adversaire immédiatement ?**
- 98) Je suis immobilisé et je me déplace rapidement vers le panneau d'affichage électronique que je risque de percuter, l'arbitre peut annoncer IPPON avant la fin d'immobilisation ?**
- 99) Le combat est dirigé par l'arbitre central ?**
- 100) Le combat est dirigé par les arbitres et les commissaires sportifs ?**

