

## Test Exigences Préalable A l'entrée en formation du BPJEPS

Cette épreuve est un Test préalable à l'entrée en formation :

- **Épreuve KATA :**

- Démonstration du Nage No Kata en entier dans le rôle de TORI

- **Épreuve technique :**

A. Une démonstration de 5 minutes maximum dans un contexte dynamique (déplacements, enchainements...) consistant en :

- Une technique en Nage Waza choisie par le candidat
- Une technique en Ne Waza choisie par le candidat
- Une technique de défense choisie par le candidat

B. Une démonstration de 5 minutes maximum (après tirage au sort) de 6 techniques issues de l'annexe 1 du programme UV2 du 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> Dan tel que défini par la commission spécialisée des Dans et grades équivalents de la FF Judo :

- 2 techniques en Nage Waza imposées par les évaluateurs de l'épreuve
- 2 techniques en Ne Waza imposées par les évaluateurs de l'épreuve
- 2 techniques de défenses choisies par le candidat

Les techniques imposées par les évaluateurs doivent être différentes de celles présentées dans la partie A

Pour les techniques de défenses, le candidat choisi des réponses libres et adaptées sur les techniques d'Atémi parmi la série C des 20 attaques Imposées du Jujitsu. Les 2 attaques et les 2 réponses doivent être différentes

C. Démonstration de 10 minutes maximum portant sur les acquis techniques du candidat lors d'exercices d'entraînement :

- Uchi Komi en déplacement : 2 fois une minute et trente secondes maximum sur 2 techniques différentes
- Nage Komi en déplacement : 2 fois une minute et trente secondes maximum sur 2 techniques différentes
- Yaku Soku Geiko : 2 minutes maximum
- Kakari Geiko : 2 minutes maximum, 1 minute en tant que Tori et 1 minute en tant que Uke

La réussite au Test d'Exigence Préalable s'apprécie sur l'ensemble des deux épreuves, Kata et Technique