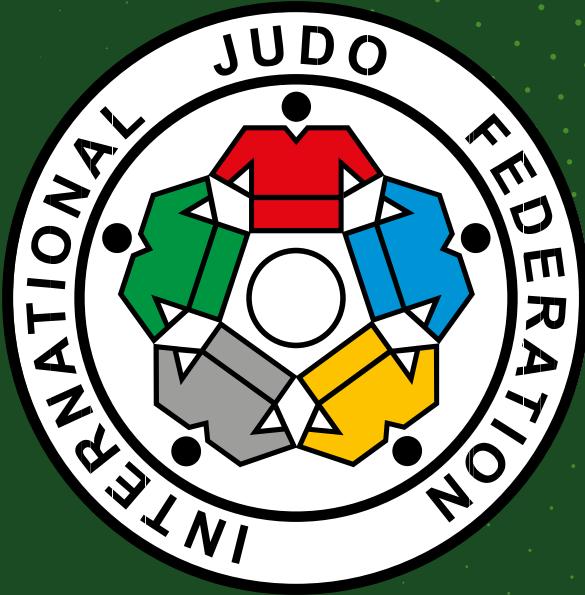


INTERNATIONAL JUDO FEDERATION



## ANNEXE 2

# RÈGLES D'ATTRIBUTION DES GRADES DU 1<sup>ER</sup> DAN AU 10<sup>ÈME</sup> DAN OFFICIELS FIJ

« DAN JUDO »

**EXAMENS DE GRADES**

Version originale en français  
Version janvier 2026



# RÈGLES D'ATTRIBUTION DES GRADES OFFICIELS FIJ

## TABLE DES MATIÈRES

<b>Le grade judo.....</b>	<b>3</b>
<b>Programme du 1<sup>er</sup> Dan Sho-Dan.....</b>	<b>4</b>
<b>Programme du 2<sup>ème</sup> Dan Ni-Dan .....</b>	<b>6</b>
<b>Programme du 3<sup>ème</sup> Dan San-Dan.....</b>	<b>8</b>
<b>Programme du 4<sup>ème</sup> Dan Yon-Dan.....</b>	<b>10</b>
<b>Programme du 5<sup>ème</sup> Dan Go-Dan .....</b>	<b>12</b>
<b>Programme du 6<sup>ème</sup> Dan Roku-Dan.....</b>	<b>14</b>
<b>Programme du 7<sup>ème</sup> Dan Shichi-Dan .....</b>	<b>16</b>
<b>Programme du 8<sup>ème</sup> Dan Hachi-Dan.....</b>	<b>18</b>
<b>Programme du 9<sup>ème</sup> Dan Kyu-Dan.....</b>	<b>20</b>
<b>Programme du 10<sup>ème</sup> Dan Ju-Dan .....</b>	<b>22</b>
<b>Annexe « Techniques du Gokyo du Kodokan » .....</b>	<b>23</b>



# RÈGLES D'ATTRIBUTION DES GRADES OFFICIELS FIJ



## LE GRADE JUDO

### LE GRADE JUDO

Ce document présente les programmes du 1<sup>er</sup> au 10<sup>ème</sup> Dan. Ce programme est destiné pour des examens de grade en présentiel sur le tatami. En ce qui concerne les examens en vidéo (en projet), ils seront assurés par l'Académie de la FIJ sur les bases du présent programme.

Les grades sont le socle éducatif du judo.

Notre discipline a été conçue par Jigoro Kano, comme un moyen d'éducation physique, mental et social par la pratique du judo. Les grades permettent de mesurer les progrès du pratiquant. Ces progrès sont évalués principalement dans le domaine du judo mais également dans celui de l'orientation personnelle de l'individu au bénéfice de la société.

Les trois composantes du grade sont :

- Le « Shin » (l'esprit) qui se matérialise par l'engagement personnel envers les autres et le judo que le judoka produit ainsi que par le rayonnement et l'exemple qu'il génère.
- Le « Gi » (l'étude, le travail) qui est évalué par la connaissance et la maîtrise technique.
- Le « Tai » (le corps) que l'on peut matérialiser dans l'évaluation de l'individu par les résultats sportifs, l'efficacité.

### NOTA

1. La FIJ est la seule référence internationale pour l'attribution des grades judo (Dan).

Les fédérations membres de la FIJ sont les seuls organismes nationaux reconnus par la FIJ pour l'attribution des grades judo (Dan) judo dans leur pays.

2. Des examens de grades par vidéo peuvent être organisés, ils respecteront les programmes ci-joints. Les détails d'organisation seront précisés dans un cahier de charges spécifique.



# RÈGLES D'ATTRIBUTION DES GRADES OFFICIELS FIJ



## PROGRAMME DU 1<sup>ER</sup> DAN SHO-DAN

### DÉFINITION

Le grade du 1<sup>er</sup> Dan de la ceinture noire matérialise l'entrée dans la famille des pratiquants confirmés du judo. Il garantit une connaissance des bases techniques du judo et une efficacité technique. Le 1<sup>er</sup> Dan récompense un comportement social solidaire et respectueux.

### OBJECTIFS

Le judoka doit prendre conscience de l'immensité des connaissances qu'il lui reste à acquérir, en particulier en ce qui concerne la compétition qui est un moyen de progresser personnellement.

Le Sho-Dan, au-delà de son évolution personnelle doit commencer à s'investir pour aider au développement de la communauté judo et la diffusion de ses valeurs humaines.

### AGE ET DÉLAIS DE PASSAGE DES GRADES PAR LA FIJ

- Être âgé d'au moins 15 ans.
- Avoir au moins 1 an de ceinture marron délivrée par un club affilié à une fédération nationale membre de la FIJ.

## EXAMEN 1<sup>ER</sup> DAN

### PROGRAMME

1. L'examen débutera par une présentation brève du candidat sur son parcours judo.
2. Epreuve Mondo.
3. Epreuve Kata.
4. Epreuve technique : 5 techniques de nage-waza et 5 techniques de ne-waza tirées au sort dont une dans le programme spécifique du grade de l'examen. Annexe « Techniques du Gokyo du Kodokan ». Le candidat devra avoir au moins 15 minutes pour préparer sa présentation avec son Uke.
5. Exercices précisés ci-dessous.

### MONDO (HISTOIRE ET CULTURE) 1<sup>ER</sup> DAN

Une présentation orale de 5 minutes à destination de jeunes élèves pour ouvrir une réflexion et alimenter des échanges sur l'histoire du judo et ses valeurs humaines.

Sujet : « Origine du judo et le judo, une éducation de l'individu avant tout ».

### KATA 1<sup>ER</sup> DAN

Nage-no-kata complet (Tori & Uke)



# RÈGLES D'ATTRIBUTION DES GRADES OFFICIELS FIJ

## TECHNIQUE : 1<sup>ER</sup> DAN

Objectif technique : Connaitre les 100 techniques du Gokyo au 2<sup>ème</sup> Dan.

Pour la répartition des techniques entre le 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> Dan se référer à l'annexe « Programme des ceintures de couleur ».

### Epreuve technique nage-waza

Epreuve technique : 5 techniques de nage-waza tirées au sort dont une dans le programme spécifique des kyu ainsi que celui du grade de l'examen.

Programme complet des kyu et programme 1<sup>er</sup> Dan ci-après :

Uchi-mata-sukashi, yama-arashi, uchi-mata gaeshi, haraï-goshi-gaeshi, hane-goshi-gaeshi, haraï-tsurikomi-ashi, o-soto-guruma, hikikomi-gaeshi, daki-wakare, yoko-otoshi, yoko-wakare.

### Epreuve technique ne-waza

Epreuve technique : 5 techniques de ne-waza tirées au sort sur le programme total des ceintures de couleur et les techniques suivantes : ryote-jime, tsukkomi-jime.

## EXERCICES JUDO 1<sup>ER</sup> DAN

Kagari-gaeko 2 min (randori avec un seul qui attaque).

Uchi-komi 1 min (répétition de technique).

Nage-komi statique à droite et à gauche (10 chutes à droite et 10 chutes à gauche).

Nage-komi en déplacement (15 chutes à droite et 15 chutes à gauche).



# RÈGLES D'ATTRIBUTION DES GRADES OFFICIELS FIJ



## PROGRAMME DU 2<sup>ÈME</sup> DAN NI-DAN

### DÉFINITION

Le 2<sup>ème</sup> Dan renforce l'appartenance à la famille du judo. Il est le grade où l'on travaille sur la compréhension et la personnalisation de ses connaissances techniques.

Un 2<sup>ème</sup> Dan doit être un exemple, un des leaders au sein de son club.

### OBJECTIFS

Le judoka doit prendre conscience de l'immensité des connaissances qu'il lui reste à acquérir, en particulier, en compétition qui est un moyen de progresser personnellement mais pas un but unique mais une activité passionnante nécessaire à sa progression personnelle.

Au-delà de sa progression personnelle le 2<sup>ème</sup> Dan doit s'engager dans le développement de l'ensemble du club et la transmission d'un judo qui est « plus qu'un sport ».

Le 2<sup>ème</sup> Dan permet de définir ses choix d'engagements dans la pratique (technique, compétition, dirigeant, arbitre...).

### AGE ET DÉLAIS DE PASSAGE DES GRADES PAR LA FIJ

- Être âgé d'au moins 16 ans.
- Avoir au moins 1 an de 1<sup>er</sup> Dan délivré par une fédération nationale ou la FIJ.

## EXAMEN 2<sup>ÈME</sup> DAN

### PROGRAMME

1. L'examen débutera par une présentation brève du candidat sur son parcours judo.
2. Epreuve Mondo.
3. Epreuve Kata.
4. Epreuve technique 5 techniques de nage-waza et 5 techniques de ne-waza tirées au sort dont une dans le programme spécifique du grade de l'examen. Annexe « Techniques du Gokyo du Kodokan ». Le candidat devra avoir au moins 15 minutes pour préparer sa présentation avec son Uke.
5. Exercices précisés ci-dessous.

### MONDO (HISTOIRE ET CULTURE) 2<sup>ÈME</sup> DAN

Une présentation orale de 5 minutes à destination des professeurs ou des coachs pour ouvrir une réflexion et alimenter des échanges sur « **le judo sport et système d'éducation** ».

Sujet : « **Le judo plus qu'un sport** ».

### KATA 2<sup>ÈME</sup> DAN

Katame-no-kata complet (Tori & Uke).

*Si pour le candidat c'est son premier grade judo (Dan) FIJ, il devra exécuter également une série du nage-no-kata (programme 1<sup>er</sup> Dan) tirée au sort en tant que Tori.*



# RÈGLES D'ATTRIBUTION DES GRADES OFFICIELS FIJ

## TECHNIQUE : 2<sup>ÈME</sup> DAN

Objectif technique : Connaitre les 100 techniques du Gokyo au 2<sup>ème</sup> Dan.

Pour la répartition des techniques entre le 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> Dan se référer à l'annexe « Techniques du Gokyo du Kodokan ».

Epreuve technique : 5 techniques de nage-waza et 5 techniques de we-waza tirées au sort dont une dans le programme spécifique du grade de l'examen.

Le candidat devra avoir au moins 15 minutes pour préparer sa présentation avec son Uke.

Annexe « Techniques du Gokyo du Kodokan ».

### Epreuve technique nage-waza

Epreuve technique : 5 techniques de nage-waza tirées au sort dont une dans le programme spécifique du grade de l'examen.

Programme complet du Gokyo dont les 9 techniques du programme 2<sup>ème</sup> Dan ci-après :

Kibisu-gaeshi (1 direction), kushiki-taoshi (1 direction), morote-gari, obi-otoshi, obi-tori-gaeshi, sukui-nage (3 versions), tawara-gaeshi, kani-basami, kawazu-gake.

### Epreuve technique ne-waza

Epreuve Technique : 5 techniques de ne-waza tirées au sort dont une dans le programme spécifique du grade de l'examen.

Programme complet du Gokyo dont les 2 techniques du programme 2<sup>ème</sup> Dan ci-après : do-jime, ashi-garami.

## EXERCICES JUDO 2<sup>ÈME</sup> DAN

Kagari-gaeko avec au moins 10 techniques enchaînées en 2 min (randori avec un seul qui attaque).

Nage-komi en déplacement à droite et à gauche (2 séries de 10 techniques à droite et à gauche).

Nage-komi en déplacement avec au moins 4 techniques différentes effectuées à droite et à gauche (10 chutes à droite et 10 chutes à gauche).



# RÈGLES D'ATTRIBUTION DES GRADES OFFICIELS FIJ



## PROGRAMME DU 3<sup>ÈME</sup> DAN SAN-DAN

### DÉFINITION

Le titulaire du 3<sup>ème</sup> Dan est un judoka accompli au niveau de la pratique, il devient une référence technique et un exemple auprès de tous. Le 3<sup>ème</sup> Dan est la confirmation d'un engagement durable dans la promotion des idéaux du judo.

### OBJECTIFS

Après son engagement dans l'apprentissage des techniques et la recherche de l'efficacité, le 3<sup>ème</sup> Dan doit comprendre les principes des techniques fondamentales et transmettre le fruit de ses recherches et connaissances.

Début de la préparation à la prestation du 6<sup>ème</sup> Dan.

### AGE ET DÉLAIS DE PASSAGE DES GRADES PAR LA FIJ

- Être âgé d'au moins 19 ans.
- Avoir au moins 2 ans de 2<sup>ème</sup> Dan délivré par une fédération nationale membre de la FIJ.

## EXAMEN 3<sup>ÈME</sup> DAN

### PROGRAMME

1. L'examen débutera par une présentation brève du candidat sur son parcours judo.
2. Epreuve Mondo.
3. Epreuve Kata.
4. Epreuve technique : 5 techniques de nage-waza et 5 techniques de ne-waza tirées au sort dont une dans le programme spécifique du grade de l'examen. Le candidat devra avoir au moins 15 minutes pour préparer sa présentation avec son Uke.
5. Exercices précisés ci-dessous.

### MONDO (HISTOIRE ET CULTURE) 3<sup>ÈME</sup> DAN

Une présentation orale de 5 minutes à destination des professeurs ou des coachs pour ouvrir une réflexion et alimenter des échanges sur les valeurs éducatives et le développement personnel de pratiquant.

Sujet : « A chacun son judo, le judo une expression personnelle ».

### KATA 3<sup>ÈME</sup> DAN

Kime-no-kata complet (Tori & Uke).

*Si pour le candidat c'est son premier grade judo (Dan) FIJ, il devra exécuter également une série du Katame-no-kata (programme 2<sup>ème</sup> Dan) tirée au sort en tant que Tori.*



# RÈGLES D'ATTRIBUTION DES GRADES OFFICIELS FIJ

## TECHNIQUE : 3<sup>ÈME</sup> DAN

Technique : Connaitre les 100 techniques du Gokyo.

Annexe « Techniques du Gokyo du Kodokan ».

Epreuve technique : 5 techniques de nage-waza et 5 techniques de ne-waza tirées au sort dont une dans le programme du Gokyo (le candidat devra avoir au moins 15 minutes pour préparer sa présentation avec son Uke).

### Epreuve technique nage-waza

Epreuve technique : 5 techniques de nage-waza tirées au sort.

Connaissance du programme complet du Gokyo.

### Epreuve technique ne-waza

Epreuve technique : 5 techniques de ne-waza tirées au sort.

Programme complet du Gokyo.

## EXERCICES JUDO 3<sup>ÈME</sup> DAN

Randori ne-waza : 2 min.

Randori tachi-waza : 2 min.

Nage-komi enchainement tachi-waza-ne-waza sur au moins 5 techniques différentes.

10 enchainements au total.



# RÈGLES D'ATTRIBUTION DES GRADES OFFICIELS FIJ



## PROGRAMME DU 4<sup>ÈME</sup> DAN YON-DAN

### DÉFINITION

Le 4<sup>ème</sup> Dan est un grade de haut niveau décerné aux personnes qui ont une grande expérience en judo, qu'elles soient spécialisées (compétition, arbitrage, kata, enseignement, coach...) ou polyvalentes. Les titulaires du 4<sup>ème</sup> Dan doivent rayonner largement au-delà du club.

Ces personnes sont engagées dans le développement du judo et sa promotion en tant que moyen d'éducation.

### OBJECTIFS

Se mettre au service du judo dans son ensemble et continuer son perfectionnement personnel dans la connaissance du judo sous toutes ses formes.

Préparation à la prestation du 6<sup>ème</sup> Dan.

### AGE ET DÉLAIS DE PASSAGE DES GRADES PAR LA FIJ

- Être âgé d'au moins 22 ans.
- Avoir au moins 3 ans de 3<sup>ème</sup> Dan délivré par une fédération nationale membre de la FIJ.

## EXAMEN 4<sup>ÈME</sup> DAN

### PROGRAMME

1. L'examen débutera par une présentation brève du candidat sur son parcours judo.
2. Epreuve Mondo.
3. Epreuve de Kata.
4. Epreuve Technique : 5 techniques de nage-waza et 5 techniques de ne-waza tirées au sort dans le programme de l'examen. Annexe « Techniques du Gokyo du Kodokan ».
5. Exercices précisés ci-dessous.

### EPREUVE MONDO (HISTOIRE ET CULTURE) 4<sup>ÈME</sup> DAN

Une introduction orale de 10 minutes pouvant être présentée à des professeurs ou des coachs pour ouvrir une réflexion et alimenter des échanges sur le judo et sa culture.

Sujet : « Utilisation optimale de l'énergie ».

### KATA 4<sup>ÈME</sup> DAN

Kodokan-goshin-jitsu 5 séries (Tori & Uke).

*Si pour le candidat c'est son premier grade judo (Dan) FIJ, il devra exécuter également une série en tant que Tori du kime-no-kata (programme 3<sup>ème</sup> Dan).*



# RÈGLES D'ATTRIBUTION DES GRADES OFFICIELS FIJ

## TECHNIQUES 4<sup>ÈME</sup> DAN

(Objectif technique : Connaitre toutes les techniques du Gokyo en déplacement et avec des pédagogies adaptées aux divers publics (jeunes, sportifs ou loisirs).

### Nage-waza

Démonstration d'une technique de son choix dans chacun des groupes suivants :

Ashi-waza - koshi-waza - te-waza - sutemi-waza ou maki-komi. Ces techniques seront exécutées en déplacement et complétées par une démonstration d'exercices pédagogiques permettant de les enseigner.

### Ne-waza

Epreuve technique : Démonstration d'une technique de son choix dans chacun des groupes suivants :

Osae-komi-waza – kansetsu-waza – shime-waza. Ces techniques seront exécutées en mouvement et complétées par une démonstration d'exercices pédagogiques permettant de les enseigner.

Pour la technique au choix du candidat, se référer à l'annexe « Techniques du Gokyo du Kodokan ».

## EXERCICES JUDO 4<sup>ÈME</sup> DAN

Randori ne-waza de 2 min.

Randori tachi-waza de 2 min.

Nage-komi enchainement tachi-waza-ne-waza sur au moins 5 techniques différentes, 10 enchainements au total.



# RÈGLES D'ATTRIBUTION DES GRADES OFFICIELS FIJ



## PROGRAMME DU 5<sup>ÈME</sup> DAN GO-DAN

### DÉFINITION

Dernier grade avant la catégorie des « Hauts Gradés » que sont les 6<sup>ème</sup> et 7<sup>ème</sup> Dan. Ce grade est un bel aboutissement et un objectif pour tout judoka.

Le 5<sup>ème</sup> Dan est une référence technique. Le titulaire de ce grade a prouvé son efficacité et s'est approprié les valeurs éducatives du judo qu'il retransmet par son rayonnement auprès des judokas et en dehors du Dojo dans sa vie sociale.

### OBJECTIFS

Se mettre au service du judo dans son ensemble, continuer son perfectionnement personnel dans la connaissance du judo et travailler pour s'engager dans la voix des « Hauts Gradés » pour devenir un expert en passant son examen de 6<sup>ème</sup> Dan.

### AGE ET DÉLAIS DE PASSAGE DES GRADES PAR LA FIJ

- Être âgé d'au moins 24 ans.
- Avoir au moins 4 ans de 4<sup>ème</sup> Dan délivré par une fédération nationale affiliée à la FIJ.

## EXAMEN 5<sup>ÈME</sup> DAN

### PROGRAMME

1. L'examen débutera par une présentation brève du candidat sur son parcours judo.
2. Epreuve Mondo.
3. Epreuve de Kata.
4. Epreuve technique : 5 techniques de nage waza et 5 techniques de ne waza tirées au sort dont une dans le programme spécifique du grade de l'examen. Annexe « Techniques du Gokyo du Kodokan ».
5. Exercices précisés ci-dessous.

### MONDO (HISTOIRE ET CULTURE) 5<sup>ÈME</sup> DAN

Une présentation orale de 10 minutes à destination des professeurs ou des coachs pour ouvrir une réflexion et alimenter des échanges sur le judo et ses valeurs pour la société.

Sujet : « Les valeurs du grade « Shin-Gi-Tai » ».

### KATA 5<sup>ÈME</sup> DAN

Juno-kata complet (Tori & Uke).

*Si pour le candidat c'est son premier grade judo (Dan) FIJ, il devra exécuter également une série du Kodokan-goshin-jitsu (programme 4<sup>ème</sup> Dan) en tant que Tori.*



# RÈGLES D'ATTRIBUTION DES GRADES OFFICIELS FIJ

## TECHNIQUES 5<sup>ÈME</sup> DAN

(Objectif technique : expression personnelle sur plusieurs techniques choisies par le candidat.)

### Epreuve technique nage-waza

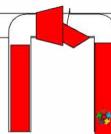
Epreuve technique : Démonstration de 2 techniques choisies par le candidat. Le candidat devra exprimer son habileté dans les enchainements, contre prises et du principe d'utilisation optimale de l'énergie. Durée 10 minutes.

### Epreuve technique ne-waza

Epreuve technique : Démonstration de 2 techniques choisies par le candidat. Le candidat devra exprimer son habileté technique dans les enchainements, défense, contre-attaque et du principe d'utilisation optimale de l'énergie. Durée 10 minutes.



# RÈGLES D'ATTRIBUTION DES GRADES OFFICIELS FIJ



## PROGRAMME DU 6<sup>ÈME</sup> DAN ROKU-DAN « HAUTS GRADES »

### DÉFINITION

Le 6<sup>ème</sup> Dan est avec le 7<sup>ème</sup> Dan dans la catégorie des « Hauts Gradés », il se caractérise par la possibilité de porter la prestigieuse ceinture blanche et rouge (avec un judogi traditionnel blanc uniquement). Cette ceinture ne peut pas être portée en compétition.

Les titulaires des ceintures comportant du rouge sont considérés comme « Experts ».

Les ceintures comportant du rouge ne donnent aucun droit, mais uniquement des devoirs envers les autres et le judo.

### OBJECTIFS

Les « Hauts Gradés » sont les gardiens des valeurs du judo dont ils doivent faire la promotion.

Ils sont au service du judo et doivent continuer à travailler pour eux-mêmes afin de progresser et ainsi faire progresser le judo dans son ensemble.

### AGE ET DÉLAIS DE PASSAGE DES GRADES PAR LA FIJ 6<sup>ÈME</sup> DAN

	Compétiteur	Arbitre	Officiel élu ou membre de commission	Entraîneur national	Professeur de club
A	3 premiers des Jeux Olympiques (JO) ou Championnats du Monde Séniors (CM)	FIJ	FIJ Continental	D'athlètes de catégorie « A » Niveau CM/JO	
B	3 premiers des Jeux Paralympiques 3 premiers des Championnats du Monde Kata ou handisport Membre d'une équipe nationale Séniors	Continent	National	D'athlètes de catégorie « B »	De compétiteurs internationaux Séniors
C	3 premiers des Championnats du Monde Vétérans 3 premiers des Championnats Nationaux Séniors	National	Régional	D'athlètes de catégorie « C »	De compétiteurs nationaux Séniors
D	Autres	Autres	Autres	Autres	Autres



# RÈGLES D'ATTRIBUTION DES GRADES OFFICIELS FIJ

## AGE ET DELAIS : 6<sup>ÈME</sup> DAN

Pour les candidats sans bonus: age minimum 50 ans et 12 ans de délais depuis le 5<sup>ème</sup> Dan.

	Catégories	Age minimum	Temps depuis la dernière validation	55 ans	60 ans	65 ans	70 ans	75 ans et plus
6 <sup>ème</sup> Dan	A	30 ans	4 ans	5	4	4	4	4
	B	35 ans	8 ans	7	7	6	6	6
	C	40 ans	10 ans	9	9	8	7	7
	D	50 ans	12 ans & 25 ans de 1 <sup>er</sup> Dan	11	10	9	8	7

## PROGRAMME

1. L'examen débutera par une présentation brève du candidat sur son parcours judo.
2. Epreuve Mondo.
3. Epreuve de Kata.
4. Epreuve technique 5 techniques de nage-waza et 5 techniques de ne-waza tirées au sort dont une dans le programme spécifique du grade de l'examen. Annexe « Techniques du Gokyo du Kodokan ».

## CONTRIBUTION :

### Epreuve Mondo (Histoire et culture) 6<sup>ème</sup> Dan

Une introduction de 10 minutes pouvant être présentée à des professeurs, des coachs, des médias, des décideurs et le grand public pour promouvoir le judo, ouvrir une réflexion et alimenter des échanges.

Sujet : « Le judo dans la société civile ».

### KATA 6<sup>ÈME</sup> DAN

Koshiki-no-kata complet (Tori).

*Si pour le candidat c'est son premier grade judo (Dan) FIJ, il devra exécuter également une série tirée au sort en tant que tori du ju-no-kata (programme 5<sup>ème</sup> Dan).*

### TECHNIQUE 6<sup>ÈME</sup> DAN

*Objectif technique : présentation physique libre sur le tatami.*

Présentation d'une prestation issue d'une recherche personnelle sur un sujet choisi (kumi-kata, enchainement debout-sol, recherche du ippon etc.)

La prestation sera de 20 minutes.



# RÈGLES D'ATTRIBUTION DES GRADES OFFICIELS FIJ



## PROGRAMME DU 7<sup>ÈME</sup> DAN SHICHI-DAN « HAUTS GRADES »

### DÉFINITION

Les 7<sup>ème</sup> Dan sont des « Experts ». Au-delà de la connaissance technique le 7<sup>ème</sup> Dan participe à la réalisation du but ultime du judo, tel que défini par Jigoro Kano, « participer à l'amélioration de la société par l'éducation des individus ».

### OBJECTIFS

Les candidats au 7<sup>ème</sup> Dan doivent présenter, au-vue de l'expérience qu'ils ont acquise, une « contribution » que les fédérations membres et la FIJ pourront utiliser dans le cadre de leurs activités ou de leur système d'éducation.

Les « Hauts Gradés » sont les gardiens des valeurs du judo dont ils doivent faire la promotion.

Ils sont au service du judo et doivent continuer à travailler pour eux-mêmes afin de progresser pour transmettre et ainsi promouvoir le judo dans son ensemble.

### AGE ET DÉLAIS DE PASSAGE DES GRADES PAR LA FIJ 7<sup>ÈME</sup> DAN

	Compétiteur	Arbitre	Officiel élu ou membre de commission	Entraîneur national	Professeur de club
A	3 premiers des Jeux Olympiques (JO) ou Championnats du Monde Séniors (CM)	FIJ	FIJ Continental	D'athlètes de catégorie « A » Niveau CM/JO	X
B	3 premiers des Jeux Paralympiques 3 premiers des Championnats du Monde Kata ou handisport Membre d'une équipe nationale Séniors	Continent	National	D'athlètes de catégorie « B »	De compétiteurs internationaux Séniors
C	3 premiers des Championnats du Monde Vétérans 3 premiers des Championnats Nationaux Séniors	National	Régional	D'athlètes de catégorie « C »	De compétiteurs nationaux Séniors
D	Autres	Autres	Autres	Autres	Autres



# RÈGLES D'ATTRIBUTION DES GRADES OFFICIELS FIJ

NIVEAU UNION CONTINENTALE : 7<sup>ÈME</sup> DAN

	Catégories	Age minimum	Temps depuis la dernière validation	60 ans	65 ans	70 ans	75 ans et plus
7 <sup>ÈME</sup> Dan	A	38 ans	8 ans	6	5	5	5
	B	45 ans	10 ans	8	7	6	6
	C	50 ans	10 ans & 25 ans de 1 <sup>er</sup> Dan	9	8	7	7
	D	62 ans	12 ans & 30 ans de 1 <sup>er</sup> Dan	11	10	9	8

## PROGRAMME

1. L'examen débutera par une présentation brève du candidat sur son parcours judo.
2. Contribution personnelle.
3. Epreuve de kata.

## CONTRIBUTION PERSONNELLE 7<sup>ÈME</sup> DAN

Cette contribution doit être le fruit d'une recherche personnelle sur le judo et ses principes physiques et philosophiques.

La présentation de cette contribution sera, soit sous la forme d'une vidéo d'une durée d'environ 20 min, soit d'une présentation écrite d'au moins 10 pages A4 (hors iconographies).

## KATA 7<sup>ÈME</sup> DAN

Itsutsu-no-kata complet (Tori).

Si pour le candidat, c'est son premier grade judo (Dan) validé par la FIJ, le candidat devra exécuter également une série, tirée au sort du koshiki-no-kata (programme 6<sup>ème</sup> Dan) en tant que Tori.

La prestation devra être filmée, sans coupure, pour chacun des kata si la prestation est sous forme vidéo et non en présentiel.



# RÈGLES D'ATTRIBUTION DES GRADES OFFICIELS FIJ



## PROGRAMME DU 8<sup>ÈME</sup> DAN HACHI-DAN « TRÈS HAUTS GRADES » NIVEAU CONTINENTAL

### CRITÈRES 8<sup>ÈME</sup> DAN

#### DÉFINITION

Les grades du 8<sup>ème</sup> Dan ne peuvent être décernés qu'à ceux qui :

- n'ont jamais cessé l'activité judo, se sont dévoués à sa cause sans interruption que ce soit dans le domaine de la compétition, de l'enseignement, de l'entraînement, du coaching, de l'arbitrage ou de l'administration.
- ont eu une pratique très active.
- ont une personnalité exemplaire, reconnue pour son charisme, son rayonnement, son éthique.
- ont eu un parcours exemplaire et hors du commun.
- ont eu un parcours régulier, respectant les temps de passage du 1<sup>er</sup> au 7<sup>ème</sup> Dan.
- ont eu des résultats sportifs au moins de niveau national.
- sont recommandés par une fédération nationale, une union continentale ou par des personnalités haut gradées du monde judo.

### EXAMEN 8<sup>ÈME</sup> DAN

#### PROGRAMME

L'examen de passage de 8<sup>ème</sup> Dan: le candidat devra justifier de son expertise dans ce domaine dans son parcours si le précédent grade n'est pas un grade FIJ.

1. La prestation commence par une présentation personnelle du candidat sur son parcours et ses connaissances en judo.
2. Présentation de la contribution « Mondo ».

#### L'EXAMEN NE SERA QUE SOUS FORME VIDÉO OU EN PRÉSENTIEL AVEC UN SUPPORT ÉCRIT.

Deux Hauts Gradés au moins 7<sup>ème</sup> Dan FIJ devront attester que la prestation du candidat est personnelle et de qualité.

#### CATÉGORIES : 8<sup>ÈME</sup> DAN

	Compétiteur	Arbitre	Officiel élu ou membre de commission	Entraîneur national	Professeur de club
A	3 premiers des Jeux Olympiques (JO) ou Championnats du Monde Séniors (CM)	FIJ	FIJ Continental	D'athlètes de catégorie « A » Niveau CM/JO	X
B	3 premiers des Jeux Paralympiques 3 premiers des Championnats du Monde Kata ou handisport Membre d'une équipe nationale Séniors	Continent	National	D'athlètes de catégorie « B »	De compétiteurs internationaux Séniors
C	Autres	Autres	Autres	Autres	Autres



# RÈGLES D'ATTRIBUTION DES GRADES OFFICIELS FIJ

NIVEAU FIJ : 8<sup>ÈME</sup> DAN

	Catégories	Age minimum	Temps depuis la dernière validation	60 ans	65 ans	70 ans	75 ans et plus
8 <sup>ÈME</sup> Dan	A	50 ans	10 ans	8	7	6	5
	B	60 ans	15 ans	13	11	9	7

Les 8<sup>ÈME</sup> Dan sont des experts « Très Hauts Gradés ».

Par sa très grande connaissance du judo, aussi bien technique que philosophique et ses valeurs sociales, il est un référent et un défenseur des grands principes du judo.

## OBJECTIFS

Les candidats au 8<sup>ÈME</sup> Dan doivent présenter une contribution (voir ci-dessous). Le candidat autorisera son utilisation par la FIJ dans le cadre de ses activités ou de son système d'éducation.

Conscient de l'importance de la transmission des connaissances le 8<sup>ÈME</sup> Dan mettra son énergie dans la transmission des grands principes du judo construits par Jigoro Kano et qui en font plus qu'un sport mais un moyen d'éducation au service de la société.

## CONTRIBUTION :

### Mondo (Histoire et culture) 8<sup>ÈME</sup> Dan

La contribution doit être le fruit d'une recherche personnelle sur le judo et ses principes physiques et philosophiques. Elle commencera par une présentation du parcours judo du candidat.

La présentation de cette contribution se fera, soit sous la forme d'une vidéo d'une durée d'environ 30 min, soit d'une présentation écrite d'au moins 30 pages A4 (hors iconographies).

La présentation se fera dans l'une des langues officielles de la FIJ ou de son union continentale.



# RÈGLES D'ATTRIBUTION DES GRADES OFFICIELS FIJ



## PROGRAMME DU 9<sup>ÈME</sup> DAN KYU-DAN « TRÈS HAUTS GRADES » NIVEAU INTERNATIONAL

### DÉFINITION

Les titulaires du 9<sup>ème</sup> Dan sont des experts « Très Hauts Gradés » qui doivent avoir un rayonnement Continental ou mondial.

Il est une référence de sagesse au-dessus de tout conflits.

Il est un judoka accompli.

### OBJECTIFS

Les candidats au 9<sup>ème</sup> Dan doivent présenter une œuvre libre, non définie, artistique, philosophique, morale ou sociale. Le candidat autorisera son utilisation par la FIJ dans le cadre de ses activités ou de son système d'éducation.

Conscient de l'importance de la transmission des connaissances des plus experts, le 9<sup>ème</sup> Dan mettra son énergie pour la transmission des grands principes du judo construits par Jigoro Kano et qui en font plus qu'un sport, mais un moyen d'éducation au service de la société.

### CRITÈRES 9<sup>ÈME</sup> DAN

Les grades du 9<sup>ème</sup> Dan ne peuvent être décernés qu'à ceux qui :

- n'ont jamais cessé l'activité judo, se sont dévoués à sa cause sans interruption que ce soit dans le domaine de la compétition, de l'enseignement, de l'entraînement, du coaching, de l'arbitrage ou de l'administration.
- ont eu une pratique très active.
- ont une personnalité exemplaire, reconnue pour son charisme, son rayonnement, son éthique.
- ont eu un parcours exemplaire et hors du commun.
- ont eu un parcours régulier, respectant les temps de passage du 1<sup>er</sup> au 7<sup>ème</sup> Dan.
- ont eu des résultats sportifs au moins de niveau national.
- sont recommandés par une fédération nationale, une union continentale ou par des personnalités hauts gradées du monde judo.

### CATÉGORIES POUR ATTRIBUTION DES BONUS : 9<sup>ÈME</sup> DAN

	Compétiteur	Arbitre	Officiel élu ou membre de commission	Entraîneur national	Professeur de club
A	Exceptionnel	Exceptionnel	Exceptionnel	Exceptionnel	Exceptionnel



# RÈGLES D'ATTRIBUTION DES GRADES OFFICIELS FIJ

## PROGRAMME 9<sup>ÈME</sup> DAN

L'examen de passage de 9<sup>ème</sup> Dan n'a pas de prestation physique de techniques, mais dans son parcours le candidat doit justifier de son expertise dans ce domaine.

1. La prestation commence par une présentation personnelle du candidat sur son parcours et ses connaissances dans le domaine du judo. Le candidat, si le 8<sup>ème</sup> Dan est son premier Dan FIJ devra donner des informations sur son passage de 8<sup>ème</sup> Dan.
2. Présentation de la contribution « Mondo ».

**L'examen ne sera que sous forme vidéo, écrite ou en présentiel avec un support écrit.**

**Deux hauts gradés au moins 8<sup>ème</sup> Dan FIJ devront attester que la contribution du candidat est personnelle et de qualité.**

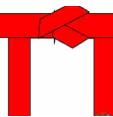
La présentation se fera dans l'une des langues officielles de la FIJ ou de son union continentale.

## MONDO (HISTOIRE ET CULTURE)

La contribution, l'œuvre doit être le fruit d'une vie d'expérience dans le judo et ses principes physiques moraux, sociaux et philosophiques.



# RÈGLES D'ATTRIBUTION DES GRADES OFFICIELS FIJ



## PROGRAMME DU 10<sup>ÈME</sup> DAN JU-DAN « GRADE SUPRÊME »

### RECONNAISSANCE DU GRADE DE 10<sup>ÈME</sup> DAN

#### CONDITIONS D'INSCRIPTION :

Nul ne peut être candidat au 10<sup>ème</sup> Dan. Seules les institutions : fédérations membres de la FIJ, unions continentales et les membres du Comité Exécutif de la FIJ peuvent proposer une candidature pour la délivrance du grade suprême.  
L'âge de 70 ans minimum et 10 ans de délai sont adaptables aux personnalités et cas particuliers que sont ces très, très Hauts Gradés.

#### 10<sup>ème</sup> Dan – Décision du Comité Exécutif de la FIJ

Ce grade exceptionnel, hors réglementation, concerne uniquement des personnes exemplaires ayant eu un rayonnement international dans le monde du judo et en dehors.

Il ne peut être décerné qu'à ceux qui :

- n'ont jamais cessé l'activité judo, que ce soit dans le domaine de la compétition, de l'enseignement, de l'entraînement, du coaching, de l'arbitrage ou de l'administration.
- ont eu une pratique très active.
- ont une personnalité exemplaire, reconnue pour leur charisme, leur rayonnement, leur éthique.
- ont eu un parcours exemplaire et hors du commun.
- ont eu un parcours régulier, respectant les temps de passage du 1<sup>er</sup> au 9<sup>ème</sup> Dan, sans passer plusieurs « Dan » à la fois.
- ont eu des résultats sportifs au moins de niveau national.
- se sont dévoués à la cause du judo sans interruption.
- sont de catégorie « A » sauf pour cas particuliers.



# RÈGLES D'ATTRIBUTION DES GRADES OFFICIELS FIJ

## ANNEXE GOKYO KODOKAN

	TE-WAZA (16 techniques)	NIV
1	Tai-Otoshi	5 Kyu
2	Ippon-Seoi-Nage	4 Kyu
3	Seoi-Nage (Morote)	4 Kyu
4	Sumi-Otoshi	3 Kyu
5	Uki-Otoshi (1 direction)	3 Kyu
6	Kata-Guruma	3 Kyu
7	Ko-Uchi-Gaeshi (2 versions)	2 Kyu
8	Seoi-Otoshi	2 Kyu
9	Uchi-Mata-Sukashi	1 Dan
10	Yama-Arashi (1 direction)	1 Dan
11	Kibisu-Gaeshi (1 direction)	2 Dan
12	Kuchiki-Taoshi (1 direction)	2 Dan
13	Morote-Gari	2 Dan
14	Obi-Otoshi	2 Dan
15	Obi-Tori-Gaeshi	2 Dan
16	Sukui-Nage (3 versions)	2 Dan

	KOSHI-WAZA (10 techniques)	NIV
38	Uki-Goshi	5 Kyu
39	Koshi-Guruma	4 Kyu
40	O-Goshi	4 Kyu
41	Harai-Goshi	3 Kyu
42	Hane-Goshi	3 Kyu
43	Sode-Tsuri-Komi-Goshi	2 Kyu
44	Tsuri-Komi-Goshi	2 Kyu
45	Ushiro-Goshi	2 Kyu
46	Utsuri-Goshi	2 Kyu
47	Tsuri-Goshi	2 Kyu

	MA-SUTEMI-WAZA (5 techniques)	NIV
48	Tomoe-Nage	2 Kyu
49	Sumi-Gaeshi	2 Kyu
50	Ura-Nage	1 Kyu
51	Hikikomi-Gaeshi	1 Dan
52	Tawara-Gaeshi	2 Dan

	ASHI-WAZA (21 techniques)	NIV
17	Hiza-Guruma	5 Kyu
18	Ko-Uchi-Gari	5 Kyu
19	O-Soto-Otoshi	5 Kyu
20	O-Uchi-Gari	5 Kyu
21	De-Ashi-Harai	4 Kyu
22	Ko-Soto-Gake	4 Kyu
23	Ko-Soto-Gari	4 Kyu
24	Okuri-Ashi-Harai	4 Kyu
25	O-Soto-Gari	4 Kyu
26	Ashi-Guruma	3 Kyu
27	O-Guruma	3 Kyu
28	Sasae-Tsuri-Komi-Ashi	3 Kyu
29	Uchi-Mata	3 Kyu
30	O-Soto-Gaeshi (2 versions)	2 Kyu
31	O-Uchi-Gaeshi	2 Kyu
32	Tsubame-Gaeshi	2 Kyu
33	Uchi-Mata-Gaeshi	1 Dan
34	Hane-Goshi-Gaeshi	1 Dan
35	Harai-Goshi-Gaeshi	1 Dan
36	Harai-Tsuri-Komi-Ashi	1 Dan
37	O-Soto-Guruma	1 Dan

	YOKO-SUTEMI-WAZA (16 techniques)	NIV
53	Hane-Makikomi	1 Kyu
54	Harai-Makikomi (2 versions)	1 Kyu
55	Ko-Uchi-Makikomi	1 Kyu
56	O-Soto-Makikomi	1 Kyu
57	Soto-Makikomi	1 Kyu
58	Tani-Otoshi (2 versions)	1 Kyu
59	Uchi-Makikomi	1 Kyu
60	Uchi-Mata-Makikomi	1 Kyu
61	Uki-Waza	1 Kyu
62	Yoko-Gake (1 direction)	1 Kyu
63	Yoko-Guruma	1 Kyu
64	Daki-Wakare	1 Dan
65	Yoko-Otoshi	1 Dan
66	Yoko-Wakare	1 Dan
67	Kani-Basami	2 Dan
68	Kawazu-Gake	2 Dan



## RÈGLES D'ATTRIBUTION DES GRADES OFFICIELS FIJ

	<b>OSAEKOMI-WAZA (10 techniques)</b>	NIV
69	Kuzure-Kesa-Gatame	5 Kyu
70	Yoko-Shiho-Gatame	5 Kyu
71	Kesa-Gatame	4 Kyu
72	Kami-Shiho-Gatame	4 Kyu
73	Tate-Shiho-Gatame	4 Kyu
74	Kata-Gatame	3 Kyu
75	Kuzure-Kami-Shiho-Gatame	3 Kyu
76	Ura-Gatame	3 Kyu
77	Ushiro-Kesa-Gatame	3 Kyu
78	Uki-Gatame	1 Kyu

	<b>KANSETSU-WAZA (10 techniques)</b>	NIV
91	Ude-Garami (2 versions)	1 Kyu
92	Ude-Hishighi-Ashi-Gatame	1 Kyu
93	Ude-Hishighi-Hara-Gatame	1 Kyu
94	Ude-Hishighi-Hiza-Gatame	1 Kyu
95	Ude-Hishighi-Juji-Gatame	1 Kyu
96	Ude-Hishighi-Sankaku-Gatame (2 versions)	1 Kyu
97	Te-Gatame	1 Kyu
98	Ude-Hishighi-Ude-Gatame	1 Kyu
99	Ude-Hishighi-Waki-Gatame	1 Kyu
100	Ashi-Garami	2 Dan

	<b>SHIME-WAZA (12 techniques)</b>	NIV
79	Nami-Juji-Jime	2 Kyu
80	Hadaka-Jime	2 Kyu
81	Kata-Ha-Jime	2 Kyu
82	Okuri-Eri-Jime	2 Kyu
83	Sankaku-Jime	2 Kyu
84	Sode-Guruma-Jime	2 Kyu
85	Gyaku-Juji-Jime	2 Kyu
86	Kata-Juji-Jime	2 Kyu
87	Kata-Te-Jime	1 Dan
88	Ryo-Te-Jime	1 Dan
89	Tsukkomi-Jime	1 Dan
90	Do-Jime	2 Dan



### IJF Headquarters and Presidential Office

József Attila Street 1  
Budapest 1051  
Hungary  
[www.ijf.org](http://www.ijf.org)

### IJF General Secretariat

József Attila Street 1  
Budapest 1051  
Hungary  
[gs@ijf.org](mailto:gs@ijf.org)

