FÉDÉRATION
FRANÇAISE
KARATÉ
RÈGLEMENTATION
DE LA CSDGE
ÉDITION - SAISON 2018/2019
PARTIE TECHNIQUE
COMMISSION SPÉCIALISÉE
DES DAN/DUAN/DANG
ET GRADES ÉQUIVALENTS
KARATÉ DO
KARATÉ CONTACT
KARATÉ FULL CONTACT
KYOKUSHINKAI
SHORINJI KEMPO
KARATÉ DÉFENSE TRAINING
NANBUDO
SHINDOKAI
WADOKAN
KARATÉ MIX
KEMPO & NIHON KEMPO
ffkarate.fr

Karaté-Do
Karaté Contact
Karaté Full Contact
Kyokushinkaï
Karaté Défense Training
Nanbudo
Shindokaï
Wadokan
Karaté Mix
Kempo et Nihon Kempo

Parties Techniques
&
Annexes

KARATE
Partie Technique

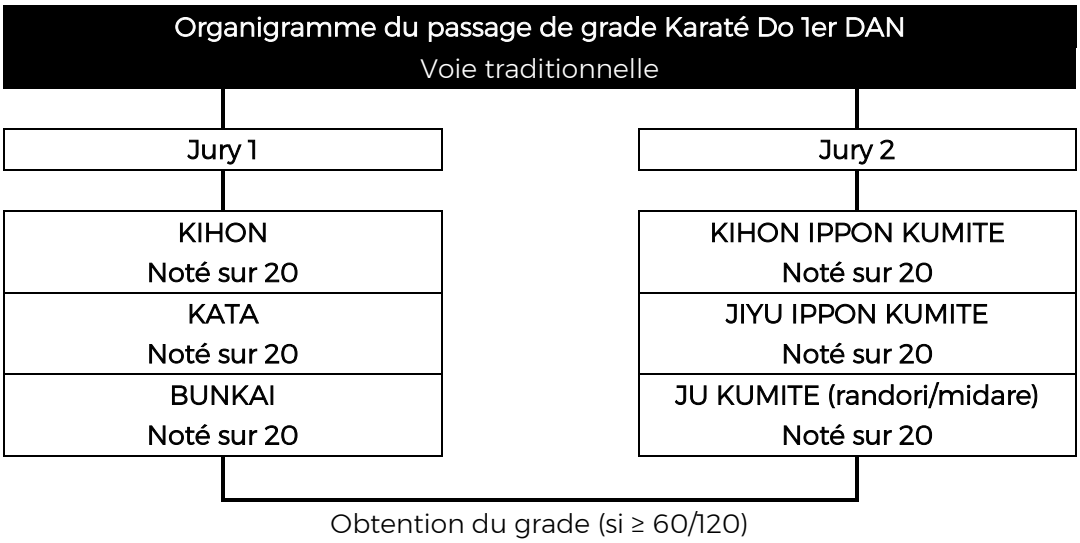
PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES EQUIVALENTS DE KARATE DO

Article 402K – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1er DAN
Article 402-1K – Examen 1er Dan voie « traditionnelle »
Article 402-2K – Examen 1er Dan voie « compétition »
Article 403K – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2ème DAN
Article 403-1K – Examen 2ème Dan voie « traditionnelle »
Article 403-2K – Examen 2ème Dan voie « compétition »
Article 404 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3ème DAN
Article 404-1K – Examen 3ème Dan voie « traditionnelle »
Article 404-2K – Examen 3ème Dan voie « compétition »
Article 405K – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4ème DAN
Article 406K – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5ème DAN
Article 407K – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6ème DAN
Article 407-1K – Soutenance du mémoire
Article 407-2K – Test technique
Article 408K – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7ème DAN

ANNEXES KARATE DO

ANNEXE I – KIHON : LA TECHNIQUE DE BASE
ANNEXE II – PROGRAMME TECHNIQUE OFFICIEL
ANNEXE III – KUMITE : ASSAUTS CONVENTIONNELS
ANNEXE IV – KATA : FORME FONDAMENTALE OU CONVENTIONNELLE
ANNEXE V – PROGRAMME KATA PAR DAN ET PAR STYLE

Article 402-1K – Examen 1er Dan voie « traditionnelle »



L'examen du 1er Dan voie « traditionnelle » est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :
1/ Kihon
2/ Kata
3/ Bunkai
4/ Kihon Ippon Kumité
5/ Jiyu Ippon Kumité
6/ Ju Kumité (Randori ou Midare)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.
Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat est examiné par 2 jurys différents composés chacun de 3 juges. Chaque jury note trois épreuves, qui sont :
- Module 1 : Kihon, Kata et Bunkai
- Module 2 : Kihon Ippon Kumité, Jiyu Ippon Kumité et Ju Kumité (Randori ou Midare)

Pour toutes les épreuves à 2, Le candidat est évalué avec un partenaire qu'il choisit parmi les candidats.

A. Module 1

1/ Kihon (annexe 1)

Le jury ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon.
Le Kihon est composé de 3 parties sous une seule même note :
1/ des techniques de base simples exécutées en aller et retour sur trois pas en avançant ou en reculant ;
2/ des techniques de base exécutées sur place en position de combat, dans une seule direction et de façon multi directionnelle, avec ou sans sursaut ;

3/ un exercice de maîtrise de la technique exécuté deux par deux.

Partie 1 – les candidats sont évalués sur des techniques simples sur trois pas.
Les candidats sont ensuite évalués sur des techniques d'enchaînements simples, au maximum trois mouvements, en avançant ou en reculant, toujours sur trois pas ;

Partie 2 – les candidats en position de combat sont évalués sur des techniques simples avec retour à la position de départ en fin de mouvement.

- Le candidat est interrogé sur un enchaînement simple de trois techniques sur place avec ou sans sursaut, à droite puis à gauche.
- Multidirectionnel (Kihon sur un seul adversaire imaginaire qui se déplace). Le candidat est interrogé sur des techniques de maximum trois mouvements multi directionnels, à droite puis à gauche.

Partie 3 – Cette épreuve est composée de 5 techniques choisies par le jury, parmi les 7 possibles, exécutées sur cible.
Les deux candidats se font face. Tori est l'attaquant. Uke sert de partenaire en présentant la cible.
Tori doit démontrer la maîtrise du geste et la maîtrise de la distance en réalisant un mouvement technique simple.
Uke doit se positionner en faisant un ou deux petits sursauts, arrière ou de côté. Tori adapte sa distance et exécute le mouvement technique avec précision et maîtrise, en répétition (au minimum 3 fois).
Ces mouvements techniques sont :

- Mae Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau jodan ou chudan
- Mae Geri de la jambe avant avec sursaut, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe avant avec sursaut, niveau jodan ou chudan
- Gyaku Zuki chudan (coup de poing direct du bras arrière)
- Kizami Zuki/Maete Zuki (coup de poing direct du bras avant), niveau jodan, suivi de Gyaku Zuki (coup de poing direct du bras arrière), niveau chudan
- Oï Zuki (coup de poing en avançant), niveau jodan, retour à l'arrière.

Pendant l'exécution de la technique de Tori, Uke est passif et tout à fait immobile.
Après l'exécution de la technique de Tori, Uke se repositionne.
Ces 5 techniques sont exécutées à droite ou à gauche, au choix du candidat.

2/ Kata (annexe 3)

Pour l'épreuve Kata, le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.
Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres. Il peut les choisir dans la liste des Katas de 1er Dan de son style, mais aussi dans la liste des Kata de 1er Dan qui relèvent de tout autre style.

3/ Bunkaï

Le candidat est évalué avec un partenaire, qu'il choisit parmi les candidats, avec un minimum de 3 séquences de son choix issues d'un kata de sa liste.

B. Module 2

1/ Kihon Ippon Kumité (annexe 2, §A)

Il est composé des 5 attaques :
- Oï Zuki Jodan,
- Oï Zuki Chudan,
- Mae Geri Chudan,
- Mawashi Geri Jodan ou Chudan,
- Yoko Geri Chudan.

Chacune de ces attaques est exécutée une fois à droite et une fois à gauche
Les candidats inverseront les rôles lorsque Tori aura réalisé toutes ses attaques.

2/ Jiyu Ippon Kumité

Les 3 attaques ainsi que le niveau sont annoncés. Celles-ci sont choisies par le jury parmi la liste suivante :
- Oï Zuki,
- Mae Geri,
- Mawashi Geri,
- Yoko Geri,
- Gyaku Zuki,
- Maete Zuki

Après chaque attaque les candidats reprennent la position Hachi ji Dachi.

3/ Ju Kumité (Randori ou Midare)

Il est demandé 1 assaut souple afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats. La durée de cet assaut est de 2 mn maximum.

Article 402-2K – Examen de 1er Dan voie « compétition » (kata ou combat)

Organigramme du passage de Karaté do 1er Dan
Voie Compétition

Jury 1	Jury 1	Jury 2	
KIHON	KATA	KIHON IPPON KUMITE	PARTICIPATIONS AUX COMPETITIONS
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	5 participations

Obtention du grade (si ≥ 30/60 + 5 participations)

Un candidat qui choisit le passage de 1er Dan voie « compétition » doit passer 4 épreuves, qui sont :

1/ Kihon
2/ Kata
3/ Kihon Ippon Kumité
4/ Participations aux compétitions

Les 3 épreuves : Kihon, Kata et Kihon Ippon Kumité, sont notées, sur 20, par 2 jurys différents composés chacun de 3 juges. Le contenu de ces épreuves est identique à la voie « traditionnelle ».

Les 5 participations aux compétitions se déroulent dans toutes les compétitions officielles organisées par les organes déconcentrés, (Département, Zone Inter Départementale, Ligue Régionale, ou au niveau National et les coupes de styles) uniquement en individuel devront être effectives.
Le candidat devra effectuer au moins un tour, en combat ou en kata lors de chaque participation.
Le responsable de la compétition validera la participation réalisée.

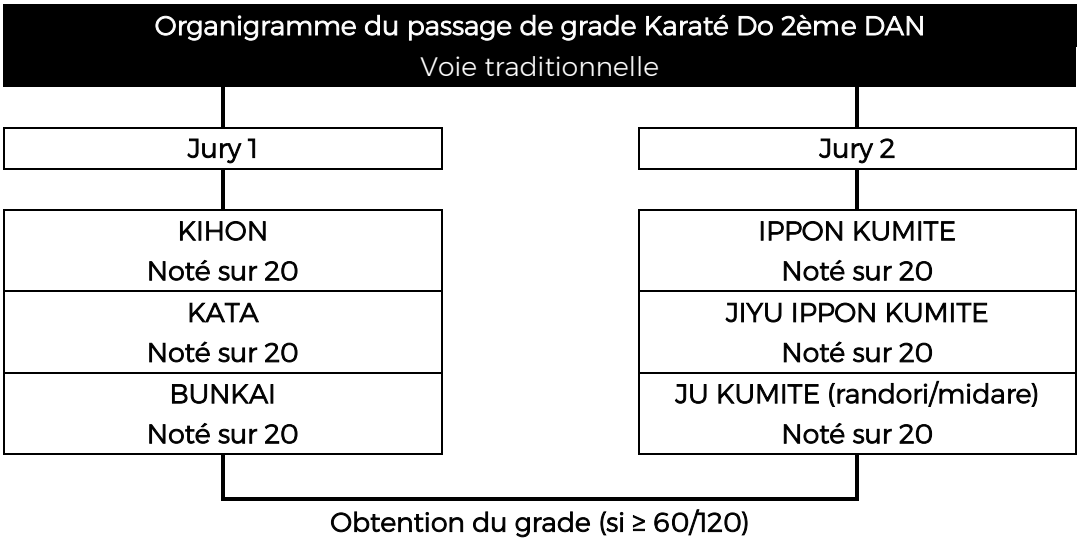
Compétition Combat ou Kata:
Le candidat doit mentionner sur son dossier d'inscription son choix définitif entre sa participation aux compétitions combats ou aux compétitions kata. Il ne pourra cumuler les deux types de participations.

Les cinq participations seront comptabilisées 2 saisons sportives précédent et suivant la saison sportive lors de laquelle se déroule le passage de grade.

Pour bénéficier de l'UV 4, le candidat devra veiller à reporter ses participations sur le passeport sportif:

- par le Président du comité départemental ou son représentant au niveau départemental ;
- par le Président du de la zone inter départementale ou son représentant au niveau de la zone inter départementale ;
- par le Président de ligue ou son représentant au niveau régional ;
- par le responsable de la compétition au niveau national.

Article 403-1K – Examen 2ème Dan voie « traditionnelle »



L'examen du 2ème Dan voie « traditionnelle » est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :
1/ Kihon
2/ Kata
3/ Bunkai
4/ Ippon Kumité
5/ Jiyu Ippon Kumité
6/ Ju Kumité (Randori ou Midare)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.
Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat est examiné par 2 jurys différents composés chacun de 3 juges. Chaque jury note trois épreuves, qui sont :
- Module 1 : Kihon, Kata et Bunkai
- Module 2 : Ippon Kumité, Jiyu Ippon Kumité et Ju Kumité (Randori ou Midare)

Pour toutes les épreuves à 2, Le candidat est évalué avec un partenaire qu'il choisit parmi les candidats.

A. Module 1

1/ Kihon

On ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon.
Le Kihon est composé de 3 parties sous une seule même note :
1/ des techniques de base simples exécutées en aller et retour sur trois pas en avançant ou en reculant ;
2/ des techniques de base exécutées sur place en position de combat, dans une seule direction et de façon multi directionnelle, avec ou sans sursaut ;
3/ un exercice de maîtrise de la technique exécuté deux par deux.

Partie 1 – les candidats sont évalués sur des techniques simples sur trois pas.
Les candidats sont ensuite évalués sur des techniques d'enchaînements simples, au maximum trois mouvements, en avançant ou en reculant, toujours sur trois pas ;

Partie 2 – les candidats en position de combat sont évalués sur des techniques simples avec retour à la position de départ en fin de mouvement.

- Le candidat est interrogé sur un enchaînement simple de trois techniques sur place avec ou sans sursaut, à droite puis à gauche.
- Multidirectionnel (Kihon sur un seul adversaire imaginaire qui se déplace). Le candidat est interrogé sur des techniques de maximum trois mouvements multi directionnels, à droite puis à gauche.

Partie 3 – Cette épreuve est composée de 5 techniques choisies par le jury, parmi les 7 possibles, exécutées sur cible.
Les deux candidats se font face. Tori est l'attaquant. Uke sert de partenaire en présentant la cible.
Tori doit démontrer la maîtrise du geste et la maîtrise de la distance en réalisant un mouvement technique simple.
Uke doit se positionner en faisant un ou deux petits sursauts, arrière ou de côté. Tori adapte sa distance et exécute le mouvement technique avec précision et maîtrise, en répétition (au minimum 3 fois).
Ces mouvements techniques sont :

- Mae Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau jodan ou chudan
- Mae Geri de la jambe avant avec sursaut, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe avant avec sursaut, niveau jodan ou chudan
- Gyaku Zuki chudan (coup de poing direct du bras arrière)
- Kizami Zuki/Maete Zuki (coup de poing direct du bras avant), niveau jodan, suivi de Gyaku Zuki (coup de poing direct du bras arrière), niveau chudan
- Oï Zuki (coup de poing en avançant), niveau jodan, retour à l'arrière.

Pendant l'exécution de la technique de Tori, Uke est passif et tout à fait immobile.
Après l'exécution de la technique de Tori, Uke se repositionne.
Ces 5 techniques sont exécutées à droite ou à gauche, au choix du candidat.

2/ Kata

Le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.
Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres. Il peut les choisir dans la liste des Katas de 2ème Dan qui relèvent de son style, mais aussi dans la liste des Katas, de 2ème Dan qui relèvent de tout autre style.

3/ Bunkaï

Le candidat est évalué avec un partenaire, qu'il choisit parmi les candidats, avec un minimum de 3 séquences de son choix issues d'un kata de sa liste.

B. Module 2

1/ Ippon Kumité

Les deux candidats sont en garde. Les attaques ainsi que le niveau sont annoncés.

A chaque fois, les attaques et les contre attaques devront être différentes. Le test sera composé des 6 attaques suivantes, exécutées d'abord à droite puis à gauche.

- 1 fois Oï Zuki Jodan,
- 1 fois Oï Zuki Chudan,
- 1 fois Mae Geri Chudan,
- 1 fois Mawashi Geri de la jambe avant,
- 1 fois Mawashi Geri de la jambe arrière,
- 1 fois Yoko Geri de la jambe arrière.

Le jury pourra demander des attaques supplémentaires dans la liste des techniques, fixée en annexe 1 du présent règlement.

La perception de l'attaque devra être supérieure à celle exigée pour un prétendant au 1er Dan, ce qui conduira à une meilleure opportunité dans la contre attaque (Go no Sen, Sen no Sen).

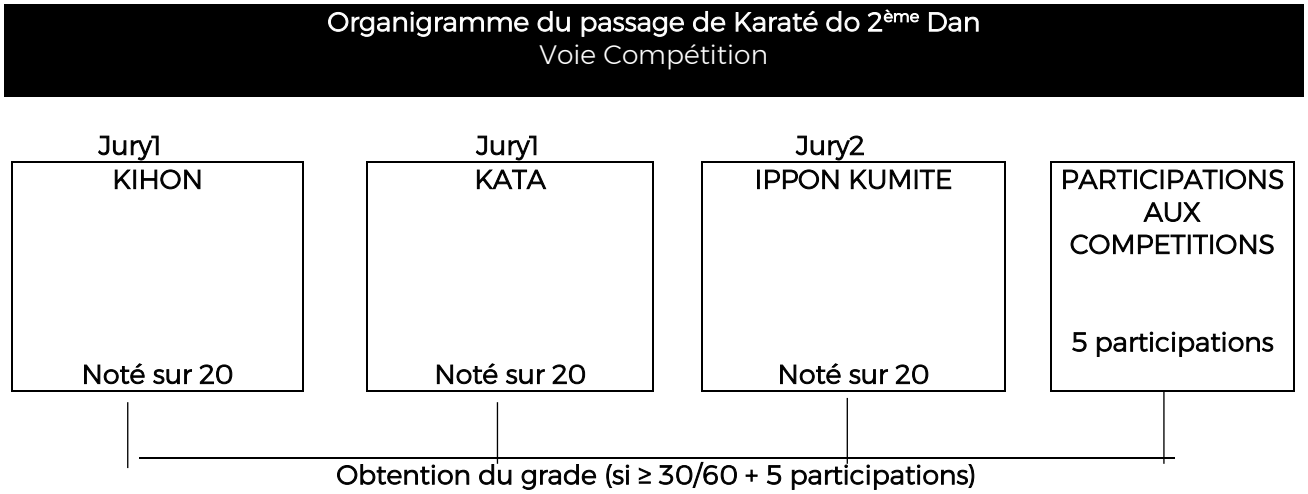
2/ Jiyu Ippon Kumité

L'attaque est libre, elle peut être effectuée à droite ou à gauche. Son niveau doit être annoncé (Jodan ou Chudan).
Après chaque attaque les candidats reprennent la position Hachi ji Dachi.
Le nombre d'assauts est fixé à 5.

3/ Ju Kumité (Randori ou Midare)

Il est demandé un assaut souple afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats. La durée de cet assaut est déterminée par la table d'examen.

Article 403-2K – Examen 2ème Dan voie « compétition » (Kata ou combat)



Un candidat qui choisit le passage de 2ème Dan voie « compétition » doit passer 4 épreuves, qui sont :

1/ Kihon
2/ Kata
3/ Ippon Kumité
4/ Participation aux compétitions

Les 3 épreuves : Kihon, Kata et Ippon Kumité, sont notées, sur 20, par 2 jurys différents composés chacun de 3 juges. Le contenu de ces épreuves est identique à la voie « traditionnelle ».

Les 5 participations aux compétitions se déroulent dans toutes les compétitions officielles organisées par les organes déconcentrés, (Département, Zone Inter Départementale, Ligue Régionale, ou au niveau National et les coupes de styles) uniquement en individuel devront être effectives.
Le candidat devra effectuer au moins un tour, en combat ou en kata lors de chaque participation.
Le responsable de la compétition validera la participation réalisée.

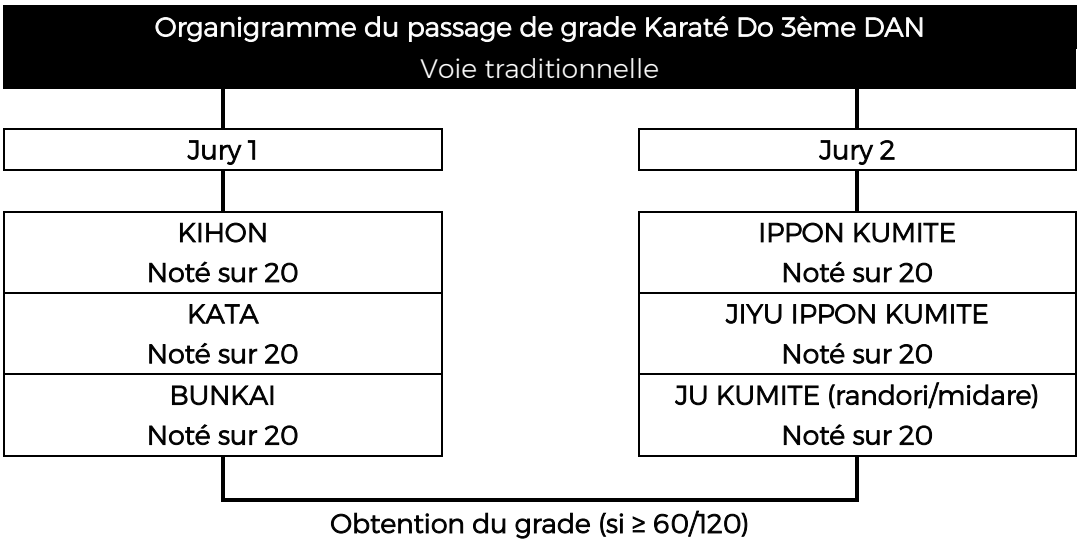
<u>Compétition Combat ou Kata:</u>
Le candidat doit mentionner sur son dossier d'inscription son choix définitif entre sa participation aux compétitions combats ou aux compétitions kata. Il ne pourra cumuler les deux types de participations.

Les cinq participations seront comptabilisées 2 saisons sportives précédent et suivant la saison sportive lors de laquelle se déroule le passage de grade.

Pour bénéficier de l'UV 4, le candidat devra veiller à reporter ses participations sur le passeport sportif:

- par le Président du comité départemental ou son représentant au niveau départemental ;
- par le Président du de la zone inter départementale ou son représentant au niveau de la zone inter départementale ;
- par le Président de ligue ou son représentant au niveau régional ;
- par le responsable de la compétition au niveau national.

Article 404-1K – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3ème DAN « voie traditionnelle »



L'examen pour l'obtention du 3ème Dan est constitué de 6 unités de valeur :

1/ Kihon,
2/ Kata
3/ Bunkai,
4/ Ippon Kumité
5/ Jiyu Ippon Kumité
6/ Ju Kumité (Randori ou Midare)

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.
Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat est examiné par 2 jurys différents composés chacun de 3 juges différents. Chaque jury note 3 épreuves, qui sont :

- Module 1 : Kihon, Kata et Bunkaï
- Module 2 : Ippon Kumité, Jiyu Ippon Kumité et Ju Kumité (Randori ou Midare)

Pour toutes les épreuves à 2, Le candidat est évalué avec un partenaire qu'il choisit parmi les candidats.

A. Module 1

1/ Kihon

On ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon.
Le Kihon est composé de 3 parties sous une seule même note :
1/ des techniques de base simples exécutées en aller et retour sur trois pas en avançant ou en reculant ;
2/ des techniques de base exécutées sur place en position de combat, dans une seule direction et de façon multi directionnelle, avec ou sans sursaut ;
3/ un exercice de maîtrise de la technique exécuté deux par deux.

Partie 1 – les candidats sont évalués sur des techniques simples sur trois pas.
Les candidats sont ensuite évalués sur des techniques d'enchaînements simples, au maximum trois mouvements, en avançant ou en reculant, toujours sur trois pas ;

Partie 2 – les candidats en position de combat sont évalués sur des techniques simples avec retour à la position de départ en fin de mouvement.

- Le candidat est interrogé sur un Enchaînement simple de trois techniques sur place avec ou sans sursaut, à droite puis à gauche.
- Multidirectionnel (Kihon sur un seul adversaire imaginaire qui se déplace). Le candidat est interrogé sur des techniques de maximum trois mouvements multi directionnels, à droite puis à gauche.

Partie 3 – Cette épreuve est composée de 5 techniques choisies par le jury, parmi les 7 possibles, exécutées sur cible.
Les deux candidats se font face. Tori est l'attaquant. Uke sert de partenaire en présentant la cible.
Tori doit démontrer la maîtrise du geste et la maîtrise de la distance en réalisant un mouvement technique simple.
Uke doit se positionner en faisant un ou deux petits sursauts, arrière ou de côté. Tori adapte sa distance et exécute le mouvement technique avec précision et maîtrise, en répétition (au minimum 3 fois).
Ces mouvements techniques sont :

- Mae Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau jodan ou chudan
- Mae Geri de la jambe avant avec sursaut, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe avant avec sursaut, niveau jodan ou chudan
- Gyaku Zuki chudan (coup de poing direct du bras arrière)
- Kizami Zuki/Maete Zuki (coup de poing direct du bras avant), niveau jodan, suivi de Gyaku Zuki (coup de poing direct du bras arrière), niveau chudan
- Oï Zuki (coup de poing en avançant), niveau jodan, retour à l'arrière.

Pendant l'exécution de la technique de Tori, Uke est passif et tout à fait immobile.
Après l'exécution de la technique de Tori, Uke se repositionne.
Ces 5 techniques sont exécutées à droite ou à gauche, au choix du candidat.

2/ Kata

Le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.
Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres. Il peut les choisir dans la liste des Katas de 3ème Dan de son style, mais aussi dans la liste des Katas de 3ème Dan qui relèvent de tout autre style.

3/ Bunkaï

Le candidat est évalué avec un partenaire, qu'il choisit parmi les candidats, avec un minimum de 3 séquences de son choix issues d'un kata de sa liste.

B. Module 2

1/ Ippon Kumité (Annexe 2, §B)

A chaque fois, les attaques et les contre attaques devront être différentes. Le test sera composé des 6 attaques suivantes, exécutées d'abord à droite puis à gauche:

- 1 fois Oï Zuki Jodan,
- 1 fois Oï Zuki Chudan,

- 1 fois Maé Geri Chudan,
- 1 fois Mawashi Geri de la jambe avant,
- 1 fois Mawashi Geri de la jambe arrière,
- 1 fois Yoko Geri de la jambe arrière.

Le jury pourra demander des attaques supplémentaires dans la liste des techniques, fixée en annexe 2 du présent règlement.
La perception de l'attaque devra être supérieure à celle exigée pour un prétendant au 2ème Dan, ce qui conduira à une meilleure opportunité dans la contre attaque (Go no Sen, Sen no Sen).

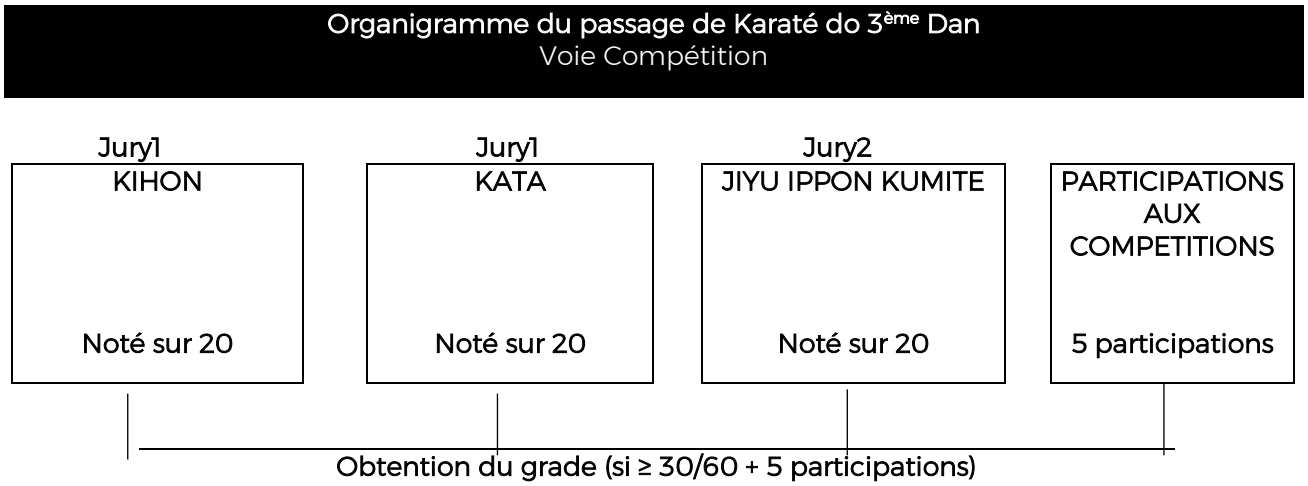
2/ Jiyu Ippon Kumité

Le nombre d'attaques est de 5 (au choix à droite ou à gauche).
Tori doit lancer son attaque au moment opportun. Il effectuera un travail de recherche de distance afin de placer efficacement sa technique.
L'attaque est libre. Elle peut être effectuée à droite ou à gauche. Les candidats se repositionnent en distance après chaque exercice en repassant par la position Hachi Ji Dachi.
La perception de l'attaque devra être particulièrement sensible et la contre attaque judicieusement utilisée, avec des opportunités en Sen no Sen ou Go no Sen.
La notation prendra en compte le travail de Uke et celui de Tori, les candidats assurant tour à tour les deux rôles.

3/ Ju Kumité (Randori ou Midare)

Il sera demandé un assaut souple afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats. La durée de cet assaut sera déterminée par la table d'examen.

Article 404-2K – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3ème DAN « voie compétition »



Un candidat qui choisit le passage de 3ème Dan voie « compétition » doit passer 4 épreuves, qui sont :

1/ Kihon
2/ Kata
3/ Jiyu Ippon Kumité
4/ Participation aux compétitions

Les 3 épreuves : Kihon, Kata et Jiyu Ippon Kumité, sont notées par 2 jurys différents composés chacun de 3 juges. Le contenu de ces épreuves est identique à la voie « traditionnelle ».

Les 5 participations aux compétitions se déroulent dans toutes les compétitions officielles organisées par les organes déconcentrés, (Département, Zone Inter Départementale, Ligue Régionale, ou au niveau National et les coupes de styles) uniquement en individuel devront être effectives.
Le candidat devra effectuer au moins un tour, en combat ou en kata lors de chaque participation.
Le responsable de la compétition validera la participation réalisée.

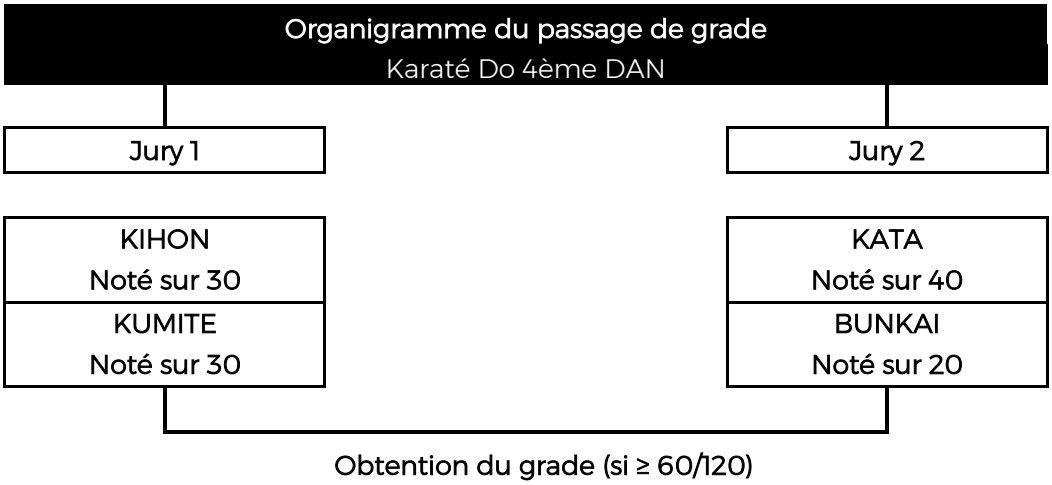
<u>Compétition Combat ou Kata:</u>
Le candidat doit mentionner sur son dossier d'inscription son choix définitif entre sa participation aux compétitions combats ou aux compétitions kata. Il ne pourra cumuler les deux types de participations.

Les cinq participations seront comptabilisées 2 saisons sportives précédent et suivant la saison sportive lors de laquelle se déroule le passage de grade.

Pour bénéficier de l'UV 4, le candidat devra veiller à reporter ses participations sur le passeport sportif:

- par le Président du comité départemental ou son représentant au niveau départemental ;
- par le Président du de la zone inter départementale ou son représentant au niveau de la zone inter départementale ;
- par le Président de ligue ou son représentant au niveau régional ;
- par le responsable de la compétition au niveau national.

Article 405K – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4ème DAN



L'examen pour l'obtention du 4ème Dan est constitué de 4 épreuves : le kihon, le kumité, le kata et le bunkaï.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 60 sur 120 points.

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.
Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat est examiné par deux jurys différents composés chacun de trois juges. Le jury du module 1 juge deux épreuves (Kihon et Kumité). Le jury du module 2 juge 2 épreuves (Kata et Bunkaï).
Pour toutes les épreuves à 2, Le candidat est évalué avec un partenaire qu'il choisit parmi les candidats.

A. Jury 1 : KIHON et KUMITE

Epreuve 1 : Kihon

Ce test est noté sur 30.
Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.
Pour cette épreuve au 4ème Dan, les candidats passent un par un.

Le candidat doit démontrer l'ensemble des techniques du Karaté-do, dont la prestation des 2 parties du Kihon ne doit pas dépasser 6 minutes (choisies parmi les techniques fixées en annexe du présent règlement).
Cette épreuve est composée de 2 parties distinctes :
- le candidat réalise un Kihon libre composé de séries d'enchainements de son choix dans différentes directions tout en se déplaçant ;
- le candidat doit ensuite réalisé avec un partenaire qu'il choisit parmi les candidats différentes séries d'enchainements de techniques de percussion sur cibles. Ces enchainements de 2 à 3 techniques maximum sont effectuées en se déplaçant et de façon multidirectionnelle.
Pour cette seconde partie, la recherche de la distance et la maitrise des techniques de percussions sont les critères privilégiés.

Epreuve 2 : Kumité

Ce test en «JIYU IPPON KUMITE» est noté sur 30 points.

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Le nombre d'attaques est fixé à 5 (au choix à droite ou à gauche).
Le candidat doit réaliser cette épreuve avec un partenaire qu'il choisit parmi les candidats.
Tori doit chercher à attaquer au moment opportun. Il doit effectuer un travail de recherche de distance afin de placer efficacement sa technique.
Pour Uke, la perception de l'attaque doit être particulièrement sensible et la contre-attaque judicieusement utilisée, avec des opportunités en Sen no Sen ou Go no Sen. Les deux candidats reprennent leur distance et restent en position de combat.
La notation prendra en compte le travail de Uke et celui de Tori, les candidats assurant tour à tour les deux rôles.

B. Jury 2 : KATA et BUNKAÏ

Epreuve 3 : Kata

Ce test est noté sur 40 points.
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 20/40.

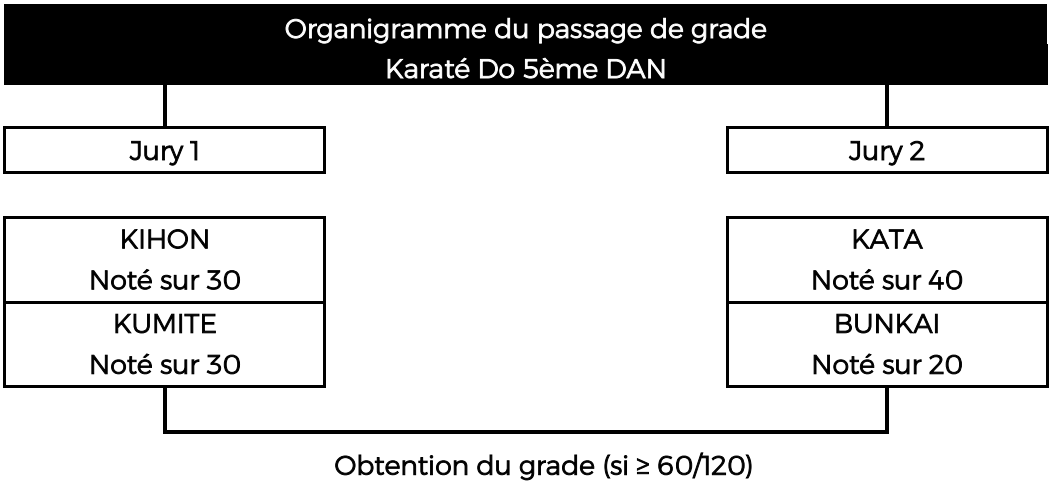
Cette épreuve se compose de 2 notes distinctes.
Le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.
Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres, noté chacun sur 20. Il peut les choisir dans la liste des Kata de 4ème Dan, qui relèvent de son style, mais aussi dans la liste des Katas de 4ème Dan qui relèvent de tout autre style.

Epreuve 4 : Bunkai

Le candidat doit réaliser un Bunkaï noté sur 20 points
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20

Le candidat se présente avec un partenaire qu'il choisit parmi les candidats sur les techniques et séquences des Kata de son choix dans la liste). Le candidat doit pouvoir démontrer plusieurs applications.

Article 406K – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5ème DAN



L'examen pour l'obtention du 5ème Dan est constitué de 4 épreuves : le kihon, le kumité, le kata et le bunkaï.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 60 sur 120 points. Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat est examiné par deux jurys différents composés chacun de trois juges. Le jury du module 1 juge deux épreuves (Kihon et Kumité). Le jury du module 2 juge deux épreuves (Kata et Bunkaï). Pour toutes les épreuves à 2, Le candidat est évalué avec un partenaire qu'il choisit parmi les candidats.

A. Jury 1 : KIHON et KUMITE

Epreuve 1 : Kihon

Ce test est noté sur 30 points.
Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Pour cette épreuve au 5ème Dan, les candidats passent un par un.

Le candidat doit démontrer l'ensemble des techniques du Karaté-do, dont la prestation des 2 parties du Kihon ne doit pas dépasser 6 minutes (choisies parmi les techniques fixées en annexe du présent règlement).
Cette épreuve est composée de 2 parties distinctes :
- le candidat réalise un kihon libre composé de séries d'enchainements de son choix dans différentes directions tout en se déplaçant ;
- le candidat doit ensuite réaliser avec un partenaire qu'il choisit parmi les candidats différentes séries d'enchainements de techniques de percussion sur cibles. Ces enchainements de 2 à 3 techniques maximum sont effectuées en se déplaçant et de façon multidirectionnelle.
Pour cette seconde partie, la recherche de la distance et la maitrise des techniques de percussions sont les critères privilégiés.

Epreuve 2 : Kumité

Ce test en « JIYU IPPON KUMITE » est noté sur 30 points.

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Le candidat se présente, avec un partenaire qu'il choisit parmi les candidats.
Le nombre d'attaques libres est fixé à six (à droite ou à gauche). Les deux candidats reprennent leur distance et restent en position de combat.
De plus l'attaque comme la défense est à chaque fois variée selon les opportunités offertes.

Tous les paramètres relatifs au combat (sen no sen, go no sen) sont à démontrer.

B. Jury 2 : KATA et BUNKAÏ

Epreuve 3 : Kata

Ce test est noté sur 40 points.
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 20/40.

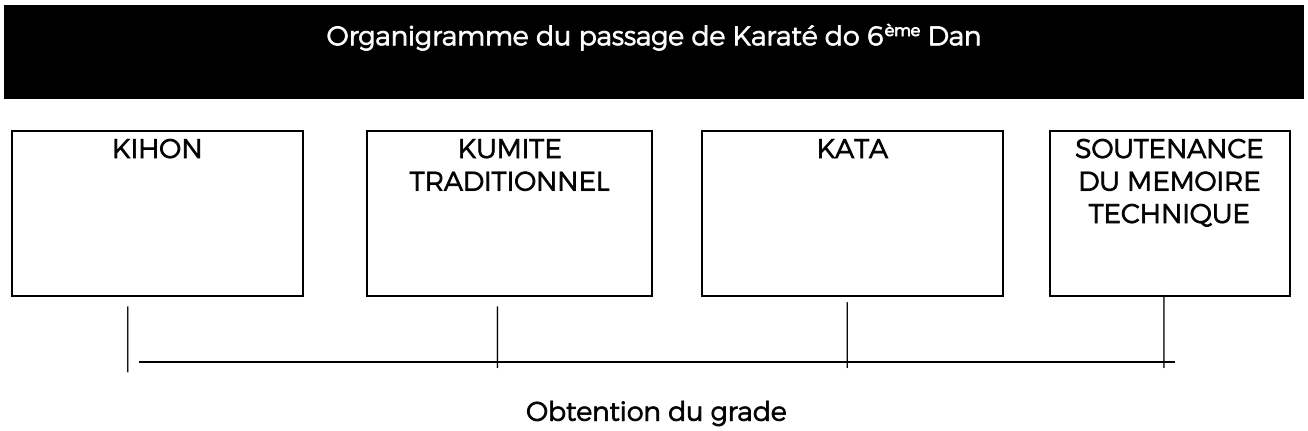
Cette épreuve se compose de 2 notes distinctes.
Le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.
Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres, noté chacun sur 20. Il peut les choisir dans la liste des Kata de 5ème Dan, qui relèvent de son style, mais aussi dans la liste des Katas de 5ème Dan qui relèvent de tout autre style.

Epreuve 4 : Bunkai

Ce test est noté sur 20 points.
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Le candidat se présente avec un partenaire qu'il choisit parmi les candidats sur les techniques et séquences des Kata de son choix dans la liste). Le candidat doit pouvoir démontrer plusieurs applications.

Article 407K – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6ème DAN



L'examen comporte la soutenance d'un mémoire technique ainsi que 3 parties basées sur la connaissance technique du Karaté-Do.
Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 40 sur 80 points.
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.
Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat ne pourra se présenter plus d'une fois par saison sportive à cet examen.

Article 407-1 - Soutenance du mémoire technique

Le mémoire est noté sur 20.

Le candidat soutiendra son mémoire devant le jury avant de réaliser sa prestation technique. La durée de la soutenance de mémoire ne peut excéder 20 minutes. A l'issue de la soutenance du mémoire, les membres du jury interrogent le candidat sur le contenu de son exposé.

Article 407-2 - Test Technique

A. KIHON

Ce test est noté sur 20 points.
Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle (durée : 10 mn maximum) sur un thème au choix du candidat se rapportant à la technique du Karaté.
Le candidat se présente avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1er Dan minimum.

B. KUMITE TRADITIONNEL

Ce test est noté sur 20 points.

Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle basée sur les formes d'assauts conventionnelles (durée maximum 10mn).
Le candidat se présente avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1er Dan minimum.

C. KATA

Ce test est noté sur 20 points.

Le candidat doit présenter deux Kata libres. Ces katas sont choisis dans la liste officielle des katas fixée en annexe du présent règlement.
Il doit expliquer et démontrer les différentes techniques ou séquences de ces Kata (Bunkaï) avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1er Dan minimum.

Remarques : Les prestations techniques sont suivies d'un entretien avec le jury au cours duquel le candidat doit justifier et expliquer sa prestation sous l'aspect technique et pédagogique.

Article 408K – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7ème DAN

Le candidat devra soutenir un mémoire sur son expérience et sa pratique, noté sur 20.

Le choix du sujet est libre et peut être indépendant de la prestation technique.

Le candidat se présentera avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1er Dan minimum.
Il devra démontrer les prestations techniques qu'il a développées au vu de son expérience. Cette épreuve est notée sur 20.

Pour réussir son examen, le candidat doit obtenir la note minimale de 20 sur 40 lors de l'examen.

ANNEXE I – KIHON : LA TECHNIQUE DE BASE

Le candidat est interrogé sur tout le programme technique de sa discipline. En karaté, les techniques demandées sont choisies parmi celles de la progression officielle. Le jury emploiera la terminologie officielle énoncée en japonais et traduite en français (indépendante des différentes spécificités terminologiques des styles). Le jury peut interroger les candidats sur quelques spécificités techniques de leur style.

Le Kihon comporte :

Des coups de poing, des coups de pied, des blocages et différentes techniques de percussion des membres supérieurs et inférieurs,
Différentes positions de base,
Différentes formes de déplacement,
Différentes techniques de défense,
Quelques enchaînements simples.

Remarque : Les enchaînements ne doivent pas comporter plus de 3 techniques.

Les candidats sont évalués d'après les critères suivants :
Puissance et vitesse d'exécution,
Aisance des déplacements,
Équilibre et stabilité,
Bonne attitude corporelle,
Détermination.

*Pour ce qui est de l'application avec cibles, les candidats sont évalués avec les critères suivants :
Bonne gestion de la distance ;
Maitrise du geste ;
Précision.

*Pour les candidats au 1er, 2ème et 3ème Dan, le Kihon est composé de 3 parties sous une seule même note.

*Pour les candidats au 4ème et 5ème Dan, le Kihon est composé de 2 parties sous une seule même note.

ANNEXE II – PROGRAMME TECHNIQUE OFFICIEL

Les démonstrations techniques du Kihon sont choisies parmi le programme technique suivant :

POSITIONS : DACHI	
HEISOKU DACHI	Debout les pieds l'un contre l'autre
MUSUBI DACHI	Debout, talons joints, pointe des pieds écartés
REINOJI DACHI	Debout un pied devant l'autre formant un L
TEÏJI DACHI	Debout un pied devant l'autre formant un T
HEIKO DACHI	Debout pieds écartés et parallèles
HACHIJI DACHI	Debout pieds pointés vers l'extérieur écartés de la largeur des hanches
UCHI HACHIJI DACHI	Pieds pointés vers l'intérieur
ZENKUTSU DACHI	Fente avant : jambe avant fléchie, jambe arrière tendue
KOKUTSU DACHI ou HANMI NO NEKO ASHI DACHI	Fente arrière 70% du poids du corps sur la jambe arrière
KIBA DACHI	Position du cavalier
SHIKO DACHI	Position du sumotori
FUDO DACHI	Position équilibrée de combat (entre Zen kutsu et Kokutsu)
NEKO ASHI DACHI	Position du chat
KOSA DACHI ou KAKE DACHI	Position pieds croisés
MOTO DACHI	Position fondamentale (petit Zenkutsu)
SANCHIN DACHI	Position dit du "Sablier" ou des 3 centres
HANGETSU DACHI ou SEISHAN DACHI	Position du sablier élargie
TSURU ASHI DACHI ou SAGI ASHI DACHI	Debout sur une jambe

DEPLACEMENTS : UNSOKU	
AYUMI ASCHI ou DE ASCHI	Avancer d'un pas
HIKI ASHI	Reculer d'un pas
YORI ASHI	Pas glissé
TSUGI ASHI	Pas chassé
OKURI ASHI	Double pas
MAWARI ASHI	Déplacement tournant autour du pied avant
USHIRO MAWARI ASHI	Déplacement tournant autour du pied arrière

TECHNIQUES DE DEFENSE : UKE WAZA	
GEDAN BARAI	Défense basse par un mouvement de balayage avec le bras
JODAN AGE UKE	Défense haute par un mouvement remontant avec le bras
SOTO UDE UKE	Défense avec le bras dans un mouvement de l'extérieur vers l'intérieur
UCHI UDE UKE	Défense avec le bras dans un mouvement de l'intérieur vers l'extérieur
SHUTO UKE	Défense avec le tranchant de la main
OSAE UKE	Défense par pression ou immobilisation avec la main
HAISHU UKE	Défense avec le dos de la main
TEISHO UKE	Défense avec la paume
JUJI UKE ou KOSA UKE	Défense double avec les deux bras croisés
KAKIWAKE UKE	Défense double en écartant
MOROTE UKE	Défense double, bras arrière en protection
HEIKO UKE	Défense double avec les deux bras parallèles
SUKUI UKE	Défense en puisant
NAGASHI UKE	Défense brossée en accompagnant l'attaque avec la main ou le bras
OTOSHI UKE	Défense en frappant avec l'avant bras vers le bas
KOKEN UKE	Défense avec le poignet

ATTAQUES DIRECTES DE POING : TSUKI WAZA	
CHOKU ZUKI	Coup de poing fondamental
GYAKU ZUKI	Coup de poing avec le bras inverse à la jambe avant
OÏ ZUKI ou JUN ZUKI	Coup de poing en poursuite avec un pas
MAETE ZUKI	Coup de poing avec le poing avant
KIZAMI ZUKI	Coup de poing avec le poing avant en effaçant le buste
NAGASHI ZUKI	Coup de poing avec le poing avant en esquivant
TATE ZUKI	Coup de poing avec le poing vertical
URA ZUKI	Coup de poing, paume tournée vers le haut
KAGI ZUKI	Coup de poing en crochet
MAWASHI ZUKI ou FURI ZUKI	Coup de poing circulaire
YAMA ZUKI	Coup de poing double, simultanément joDan et geDan
MOROTE ZUKI	Coup de poing double au même niveau
NUKITE	Attaque directe en pique de main
AGE ZUKI	Coup de poing remontant

TECHNIQUES DE PERCUSSION : UCHI WAZA	
URAKEN UCHI	Attaque circulaire avec le dos du poing
SHUTO UCHI	Attaque circulaire avec le tranchant de la main
TETSUI UCHI	Attaque circulaire avec la main en marteau, éminence d'hypothénar
ENPI UCHI ou HIJI UCHI	Attaque avec le coude
HAÏTO UCHI	Attaque avec le tranchant interne de la main (Côté pouce)
TEISHO UCHI	Attaque avec la paume
KOKEN UCHI	Attaque avec le dessus poignet
HAÏSHU UCHI	Attaque avec le dos de la main

ATTAQUES DE PIEDS : KERI WAZA	
MAE GERI	Coup de pied de face
MAWASHI GERI	Coup de pied circulaire (fouetté)
YOKO KEKOMI	Coup de pied latéral défonçant (Chassé)
YOKO KEAGE	Coup de pied latéral remontant
MIKAZUKI GERI	Coup de pied en croissant
URA MIKAZUKI GERI	Coup de pied en croissant inverse
USHIRO GERI	Coup de pied vers l'arrière
FUMIKOMI	Coup de pied écrasant
FUMIKIRI	Coup de pied bas (dans l'idée de couper)
TOBI GERI	Coup de pied sauté
ASHI BARAI	Balayage
URA MAWASHI GERI	Coup de pied en revers tournant
USHIRO MAWASHI BARAI	Balayage tournant par l'arrière
HIZA OU HITSUI GERI	Coup de genou
NAMI GAESHI	Coup de pied en vague (mouvement remontant avec la plante du pied)
KAKATO GERI	Coup de talon de haut en bas

ANNEXE III - KUMITE : ASSAUTS CONVENTIONNELS

Chaque style possède un certain nombre d'assauts conventionnels que l'on appelle Kumité. Si un certain nombre d'entre eux est pratiqué par tous les styles, il en existe de spécifiques à chaque style. De plus, chacun des ces assauts conventionnels présente un intérêt pédagogique particulier.

Remarque *:* Dans toutes les formes où l'attaquant et le défenseur sont désignés, on appellera Tori celui qui attaque et Uke celui qui se défend.
Pour les épreuves avec partenaire, Le candidat est évalué avec un partenaire, choisi parmi les candidats

A. KIHON IPPON KUMITE (Epreuve pour le candidat au 1er Dan)

Assaut fondamental basé sur une attaque contrée par une seule défense et/ou contre attaque.

Nous retiendrons la forme qui est commune à tous les styles. Cet assaut se déroule de la manière suivante :
Les deux candidats sont placés à une distance de 1 mètre l'un de l'autre et de profil par rapport au jury.
Après s'être salués, les deux candidats se mettent en Hachi ji Dachi en écartant successivement le pied gauche et le pied droit afin de rester dans l'axe,
Tori se met en garde en reculant la jambe droite.
Uke devra trouver la distance par rapport à l'attaque de Tori. Tori annonce son attaque et, après un moment de concentration, la lance avec le plus de conviction et de détermination possible.
La défense et la contre attaque de Uke sont libres.
Uke devra rester un instant sur sa technique de contre-attaque afin de bien la définir.

Après chaque attaque, les deux candidats reviennent en Hachi ji Dachi et Tori se met en position inverse pour répéter la même attaque du membre opposé. L'attaque s'effectue toujours avec la jambe ou le bras arrière.

Remarque : On demande cette forme de Kihon Ippon Kumité, car la défense, dans l'idée martiale, doit pouvoir s'exécuter depuis une position naturelle.

B. IPPON KUMITE (Epreuve pour le candidat au 2ème ou 3ème Dan)

L'IPPON KUMITE est la forme de kumité dans laquelle Tori et Uke sont en garde (position Fudo Dachi). La défense et le contre de Uke sont libres. Après chaque contre-attaque ; Uke doit récupérer son Maaï.

A chaque fois, les attaques et les contre attaques devront être différentes. Le test sera composé de 6 attaques, exécutées d'abord à droite puis à gauche

CRITERES DE NOTATION :

- Bonne distance dans les attaques et les défenses, elles doivent «porter» et ne pas arriver à 10 ou 15 cm du point visé. (Le contrôle impose une retenue dans la technique et non pas une technique qui arrive en fin de course.)
- Stabilité et équilibre aussi bien dans l'attaque que dans la défense
- Puissance et détermination des attaques et défenses
- Variété dans les défenses seront constituées de blocage et contre attaque (Go no Sen), esquive et contre attaque, contre direct (Sen no Sen), etc.
- Maîtrise et précision de la contre attaque
- Kimé (esprit de décision, précision et efficacité extrêmes)
- Zanshin (disponibilité mentale et concentration)
- L'attitude générale des pratiquants durant l'exercice qui doit refléter l'esprit dans lequel se pratique le Karaté Do ou le karaté jutsu et le Kumité en particulier.

C. JIYU IPPON KUMITE

Le Jiyu Ippon Kumité qui est demandé dans les examens de Dan n'est pas la forme extrême envisagée par le Karaté-Do où l'attaquant et le défenseur ne sont pas désignés.

Pour les examens de 1er Dan, la technique et son niveau sont annoncés par Tori.
Pour le 2ème Dan, Tori annonce uniquement le niveau de l'attaque.
Au-delà du 2ème Dan, Tori ne fait aucune annonce. L'attaquant (Tori) et le défenseur (Uke) sont désignés d'avance. L'exercice se déroule de la manière suivante :

Tori et Uke se placent à une distance de 3 mètres, après s'être salués, ils prennent la position Hachi ji Dachi. Au commandement Hajimé lancé par un des membres du jury, ils se mettent en garde et commencent le combat. Tori doit rechercher une opportunité pour attaquer et Uke doit adapter sa réaction.

Le nombre d'attaques, fixé par le jury, peut varier entre trois et six.
Du 1er au 3ème Dan, Tori et Uke reviennent en position hachi ji dachi après chaque échange.

Du 4ème au 5ème Dan, Tori et Uke restent en garde après chaque échange et reprennent leur Maai. L'exercice terminé, ils se saluent et inversent les rôles.

MAAI : distance (MA) qui nous unit (AI) à notre adversaire et qui régente le combat. C'est la distance spatio-temporelle qui détermine l'action. Lorsque la distance qui sépare les adversaires diminue de telle sorte qu'elle fragilise la situation, cela déclenche l'attaque ou la contre-attaque.

CRITERES DE NOTATION :
Ils sont plus ou moins identiques au Kihon Ippon Kumité et sont basés notamment sur les éléments suivants :

- Aisance dans les déplacements : ces déplacements ne sont pas des sautillements à l'instar des pratiques de combat, mais des déplacements permettant au jury de juger la maîtrise du MAAÏ de chacun des combattants. Ces déplacements utilisés sont des déplacements de base tel que : Yori Ashi, Tsugi Ashi, Ayumi Ashi, etc.
- Puissance et détermination des attaques et des défenses
- Stabilité et équilibre dans l'attaque et la contre-attaque.
- Maîtrise et précision des techniques
- Tori ne doit pas s'approcher trop près de Uke pour déclencher son attaque. Une distance trop réduite autoriserait Uke à contrer et ceci même si Tori n'a pas encore attaqué.
- Uke ne doit pas refuser le combat en reculant systématiquement ou en prenant une garde telle que l'attaque soit difficile à réaliser.
- Les défenses et les contre attaques doivent démontrer la maîtrise par les candidats de deux notions fondamentales du karaté : Go no Sen et Sen non Sen.
- Recherche de l'opportunité

- Kimé (esprit de décision, précision et efficacité extrême)
- Zanshin (vacuité mentale et concentration). La concentration doit être maintenue durant tout l'exercice, et avec la même intensité aussi bien avant qu'après l'attaque (ou la défense).

D. JU KUMITE (RANDORI OU MIDARE)

Le Ju Kumité est un assaut libre et souple non réglementé. Sous forme d'entraînement, il est un moyen pédagogique de préparation au combat ou à l'assaut libre. Pour l'examen de Dan, il permet de juger la maîtrise technique des postulants ayant choisi la voie traditionnelle. Il faut impérativement distinguer cet exercice à deux d'un combat libre ou arbitré.
Sa durée est de deux minutes pour les examens de 1er Dan.
Pour les examens de 2ème et 3ème Dan, la durée de l'assaut est déterminée par la table d'examen.

CRITERES DE NOTATION :

- Travail en souplesse avec contrôle absolu à tous les niveaux.
- Aisance dans les déplacements.
- Variétés des techniques.
- Équilibre et stabilité.
- Opportunité.
- Zanshin.

Le MIDARE (mouvement continu) est un exercice spécifique conventionnel du style SHOTOKAÏ.
La durée de ce Kumité est de 1 minute pour chaque rôle (TORI et UKE). S'il est le seul candidat du style le jour de l'examen, le candidat pourra amener un partenaire.

ANNEXE IV - KATA : FORME FONDAMENTALE OU CONVENTIONNELLE

Le mot Kata, traduit littéralement, signifie forme. En Karaté, on le traduit par forme fondamentale ou conventionnelle.
Il est primordial de ne jamais oublier qu'un Kata n'est pas un simple exercice de style. Il représente un combat dans ce qu'il y a de plus pur et de plus extrême et, à ce titre, il possède, comme ce dernier, un rythme propre. Ce n'est ni une course de vitesse ni un travail en lenteur. L'expression "vivre son Kata" traduit mieux que toute autre cette capacité que doit posséder le pratiquant, de contrôler tous les paramètres de son exécution, de telle sorte que le jury ressente cette impression de combat au travers de la démonstration qui lui est faite.
Tout comme en Kihon, la "beauté" n'est pas un critère essentiel, mais l'efficacité est incontournable.

✓ CRITERES DE NOTATION DU KATA

- La présentation
La tenue et le comportement du candidat doivent être impeccables : Kimono propre, ceinture correctement nouée, comportement et attitude générale irréprochable.

- Le cérémonial et l'étiquette
Le cérémonial (salut, prise de position, présentation) doit être scrupuleusement respecté. Le Kata est annoncé à haute voix, il commence et se termine par le salut.

- La concentration
Dans sa démonstration, le candidat doit dégager une impression d'unité corps/esprit.

- L'équilibre et la stabilité
Les positions doivent être bien marquées. La position du bassin, de la colonne vertébrale, de la nuque et des épaules bien contrôlée. La maîtrise des déplacements est essentielle et toute perte d'équilibre, glissade ou chute doit être sanctionnée.

- Le rythme et le tempo
Les techniques enchaînées, les mouvements lents (s'ils existent dans le Kata présenté), les temps morts doivent être placés de manière judicieuse tandis que les Kiaï devront être placés selon les normes communément acceptées.

- La puissance
Les techniques doivent dégager une impression d'efficacité.

- Le regard
Le regard doit être empreint de toute la détermination du candidat. Il doit suivre la direction dans laquelle les techniques ou enchaînements sont utilisés.

- La respiration et le Kiaï
La respiration est le support de l'énergie, elle conditionne les moments de force et de faiblesse de notre organisme.

Elle doit être correctement synchronisée avec les techniques, sauf pour certains Kata dit "respiratoires", elle est inaudible. Un Kata comporte suivant les styles un, deux en général voire trois expirations sonores (Kiaï) qui expriment un dégagement maximum d'énergie.

- Le respect des techniques et du diagramme original du Kata
Le Kata est exécuté dans sa forme originale, c'est-à-dire en respectant les positions, les techniques et les directions préconisées par le style ou l'école auquel se réfère le candidat.

Pour le premier et le deuxième Dan de karaté do, les candidats doivent se référer aux Kata officiels retenus au sein du présent règlement. Pour les autres grades, seules les variations très minimes sont tolérées, le jury se réservant le droit d'interroger le candidat sur l'origine de la variante.

✓ CRITERES DE NOTATION DES BUNKAI (Application des techniques ou séquences du Kata).

La connaissance des Kata impose leur parfaite maîtrise technique et la connaissance des applications sur un adversaire des techniques ou séquences de combat contenues dans le Kata (Bunkaï).

Le candidat doit parfaitement connaître les explications techniques et les applications se rattachant aux différents Kata de la liste correspondante au Dan présenté.

ANNEXE V - PROGRAMME KATA PAR DAN ET PAR STYLE

	SHOTOKAN RYU	SHOTO KAÏ	WADO RYU
1er Dan	- Heian 1-2-3-4-5 - Tekki ShoDan	- Heian 1-2-3-4-5 - Tekki 1	- Pinan 1-2-3-4-5 -Naïfanchi ShoDan -KATA KIHON KUMITE
2ème Dan	- BASSAÏ DAÏ - En-Pi - Jion - Hangetsu - Kanku Daï	- BASSAÏ - En-Pi - Jion - TEKKI 2 - Kanku	- Bassaï - Kushanku - Seishan - Jion - Wanshu -KATA KIHON KUMITE
3ème Dan	- Gankaku - Jitte - Kanku Sho - Bassaï sho - TEKKI NIDAN	- BASSAÏ - ENPI - HANGETSU - JITTE - TEKKI 2	- KUSHANKU - JITTE - Chinto - NEISEISHI - Rohaï -KATA KIHON KUMITE
4ème Dan	- Nijushi Ho - Sochin - JIIN - Unsu - Tekki SanDan	- KANKU - GANKAKU - HANGETSU - JION - Tekki 3	- KUSHANKU - SEISHAN - Chinto - Niseïshi - JITTE -KATA KIHON KUMITE
5ème Dan	- Gojushi Ho Sho - Chinté - Gojushi Ho Daï - Wankan - MEIKYO	- GANKAKU - JITTE - ENPI - JION - TEKKI 3	- Jion - ROHAÏ - BASSAÏ - SEISHAN - Naïhanchi -KATA KIHON KUMITE

	SHITO RYU	GOJU RYU	KYOKUSHINKAÏ
1er Dan	Pinan 1-2-3-4-5 Naïfanchi ShoDan	- Sanchin - Geki Saï Daï Ichi - Geki Saï Daï Ni - Saïfa - Seyunchin	- Pinan 1-2-3-4-5 - Tsuki no Kata
2ème Dan	- BASSAÏ DAÏ - Wanshu - Jion - SEÏENCHIN - Kosokun Daï	- Sanchin - Saïfa - Seyunchin - Shisochin - Sanseru	- Tsuki no Kata - Gekisaï DAÏ - Tensho - Yantsu - Saïha
3ème Dan	- NAÏFANCHI NIDAN - Chinto - Jitte - Kosokun Sho - Basaï Sho	- Shisochin - Seipaï - Seyunchin - Tensho - Sanseru	- Gekisaï Sho - Saïha - Yantsu - Kanku - SANCHIN

4ème Dan	- Naïfanchi SanDan - Niseï Shi - Sochin - Unsu - Nipaïpo	- Seipaï - Seyunchin - Kururunfa - Tensho - Seïsan	- Seipaï - Kanku - Seïenchin - Saïha -Garyu
5ème Dan	- Gojushi-Ho - SUPARIMPAÏ - Seipaï - Matsumura passaÏ - Rohaï (Meikyo)	- Suparinpaï - Shisochin - Seipaï - Seyunchin - Tensho	- Kanku - Seïenchin - Seipaï - Garyu - Sushi ho

	UECHI RYU	SHORIN JI	SHUKOKAI	SHOTOKAN OHSHIMA
1er Dan	- Sanchin - Kanshiwa - Kanshu - Seïchin - Seisan	- Pinan 1-2-3-4-5 - Naïhanchi	- Pinan 1-2-3-4-5 - BASSAÏ DAÏ	- HEIAN 1-2-3-4-5 - BASSaÏ
2ème Dan	- Sanchin - Kanshu - Seïchin - Seisan - Seiryu	- Sesan - Jion - En Pi - Geki Saï - BASSAÏ DAÏ	- Ananko - kosukun daï - HEIKU - NAïFANCHIN SHODAN - Seisan	- BASSAÏ - Kwanku - tekki shodan - empi - jion
3ème Dan	- Sanchin - Seïchin - Seisan - Seiryu - Kanchin	- Saïfa - Rohaï - Seïenchin - Bassaï sho - KUSHANKU DAÏ	- NISEISHI - KOSUKUN SHO - SEIENCHIN - ROHAÏ (MATSUMORA) - PACHU	- kwanku - jion - tekki shodan - tekki nidan - Jutte
4ème Dan	- Sanchin - Seisan - Seiryu - Kanchin - Sanseiryu	- Wando - Rohaï - Sepaï - Niseïshï - KUSHANKU SHO	- TOMARI NO BASSAÏ - KURURUNFA - UNSHU - PAÏKU - CHINTO	- jutte - tekki nidan - tekki sandan - gankaku - empi
5ème Dan	- Sanchin - Seisan - Seiryu - Kanchin - Sanseiryu	- Matsumura - Patsaï - Kururunfa - Ananku - Itosu Rohaï	- ANAN - GOJUSHIHO - SUPARIMPEÏ - NIPAÏPO - Seipaï	- jion - tekki nidan - tekki sandan - hangetsu - GANKAKU

	SHORIN JI (SHURITE)	SHORIN RYU OKINAWA	SHORIN RYU (KYUDOKAN)
1er Dan	- Pinan 1-2-3-4-5 - Patsaï Daï	- Pinan 1-2-3-4-5 -Naihanshi ShoDan	Pinan 1-2-3-4-5 Naihanshi Shodan
2ème Dan	- Seisan - Jitte - Empi - Wanshu - Rohaï	- TOMARI PASSAÏ - Itosu Passaï - jION - KUSHANKU DAÏ	Naihanshi Nidan Passaï Sho Passaï Daï Kushanku Sho Naihanshi Shodan
3ème Dan	- Chinto - Chinte - Kushanku Sho - Patsaï Sho - Jiin	- NaihanCHI NIDAN - JITTE - KUSHANKU SHO - Matsumura Passaï - CHINTO	Naihanshi Sandan Kushanku Daï Chinto Sochin Unsu
4ème Dan	- Useishi Sho (Gojushiho) - Unsu - Niseishi - Sochin - Matsukaze (Wankan)	- TOMARI PASSAÏ - Kushanku Dai - Kushanku Sho - CHINTO - NAIHANCHI SANDAN	Shinti Passaï Daï Kushanku sho Jitte Naihanshi Nidan
5ème Dan	- Useishi Daï (Gojushiho) - Chatan Yara Chinto - Chatan Yara Kushanku - Matsumura Patsaï - Shimpa	- Kushanku Daï - Chinto - Gojushiho - JITTE - TOMARI PASSAÏ	Jion Gojushiho Kushanku Daï Chinto Sochin

KARATE CONTACT
PARTIE TECHNIQUE

Article 602.KC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1er DAN

Article 603.KC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2ème DAN

Article 604.KC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3ème DAN

Article 605.KC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4ème DAN

Article 606.KC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5ème DAN

ANNEXES KARATE CONTACT

ANNEXE I – PROGRAMME TECHNIQUE SPECIFIQUE

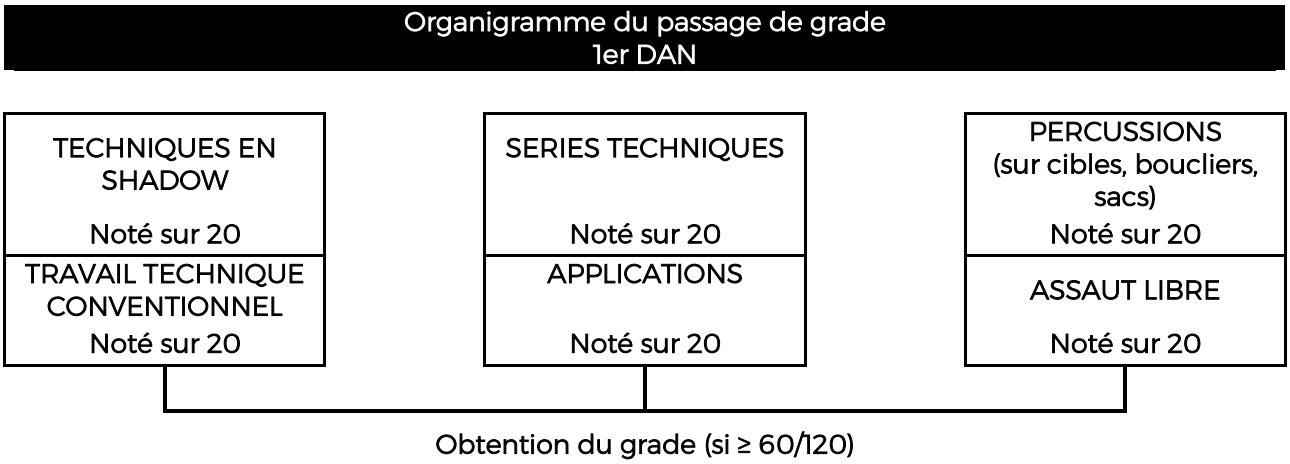
ANNEXE II – PROGRAMME SERIES TECHNIQUES PAR DAN

ANNEXE III – REGLE GENERALE

ANNEXE IV – CRITERES D'EVALUATION

ANNEXE V – COMBAT SOUPLE

Article 602.KC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1er DAN



L'examen du 1er Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

1/ Techniques en shadow
2/ Travail technique conventionnel
3/ Séries techniques
4/ Applications
5/ Percussions sur cibles, boucliers, sacs
6/ Assaut libre

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.
Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

EPREUVE N° 1/ Techniques en shadow

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve.
Les deux candidats exécutent en même temps les différentes étapes de cette épreuve.

	TECHNIQUES EXIGEES	TEMPS	CONSIGNES
DEPLACEMENT	LINEAIRE EN AVANCANT OU EN RECULANT	30'	TRAVAIL SEUL
ESQUIVE	PARTIELLE		
POING	DIRECTS PARADES BLOCAGES	30'	
PIED	COUP DE PIED DE FACE, CIRCULAIRE ET ET DE COTE (MAE GERI MAWASHI GERI YOKO GERI)	30'	
LIAISON	AU MOINS 3 TECHNIQUES DONT 1 JAMBE	30'	Les deux candidats se font immédiatement face à face et finissent leur shadow hors distance l'un de l'autre (travail de miroir) en action/réaction

Le shadow est composé de 4 épreuves sous une seule même note. Les techniques sont exécutées en avançant ou en reculant ; les esquives sont partielles.

Les candidats sont évalués sur un travail de shadow progressif, à savoir :

1/ Des déplacements sur 30' ;
2/ Des techniques de poings (directs, parades et blocages) sur 30' ;
3/ Des techniques de jambes (de face, circulaire et de côté) ;
4/ Une liaison d'enchaînements d'au moins 3 techniques à chaque fois dont une technique de jambe.

Pendant l'exécution du travail de liaison, les techniques sont exécutées face à face en miroir tout en gardant la distance afin de ne pas se toucher.

EPREUVE N° 2/ Travail technique conventionnel

Chaque enchaînement sera fait une fois en approche et une fois en vitesse réelle. Dans tous les cas le défenseur (Uke) construit son système défensif.
Les candidats seront avec des partenaires (de poids et de catégorie d'âge sensiblement identiques dans la mesure du possible) sur les différentes techniques ou séquences issues du programme officiel.

Les candidats se mettent en position, saluent le jury puis se saluent.
L'attaquant (Tori) et le défenseur (Uke) se mettent en garde et commencent une fois en approche, une fois en vitesse réelle puis inversent les rôles.

	ATTAQUE	DEFENSE
POING	Enchaînement de 2 coups de poings directs Idem mais enchaînement différent	Défense et une remise libre Défense et une remise libre
PIED	De face (mae geri) Circulaire (mawashi geri) De côté (yoko geri)	Défense et une remise libre Défense et une remise libre Défense et une remise libre
LIAISON (Poings/Pieds)	Un enchaînement poing/pied Un enchaînement pied/poing	Défense et une remise libre Défense et une remise libre

Il est composé de 4 enchaînements et de 3 attaques.

- Enchaînement de 2 coups de poings directs
- Idem mais enchaînement différent
- De face (mae geri)
- Circulaire (mawashi geri)
- De côté (yoko geri)
- Un enchaînement poing/pied
- Un enchaînement pied/poing

Chacune de ces attaques peut-être exécutée dans la même garde.
Les candidats inverseront les rôles lorsque Tori l'attaquant) aura réalisé toutes ses attaques.

EPREUVE N° 3 / Séries techniques

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20.
Ce test est noté sur 20 points.

Le candidat doit réaliser deux séries techniques, notée chacune sur 10.
Pour l'épreuve série technique, le candidat rappelle d'abord au jury son style (Karaté-Contact) renseigné sur la fiche d'inscription.
Le candidat devra présenter et exécuter les séries techniques n°1 et n°2 pour le 1er DAN.

EPREUVE N° 4/ Applications

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20

Le candidat doit réaliser des applications (Bunkaï) noté sur 20 points
Le candidat est évalué avec un partenaire sur les différentes techniques ou séquences issues d'une série technique de son choix de sa liste.

EPREUVE N° 5/ Percussions sur cibles, boucliers, sacs

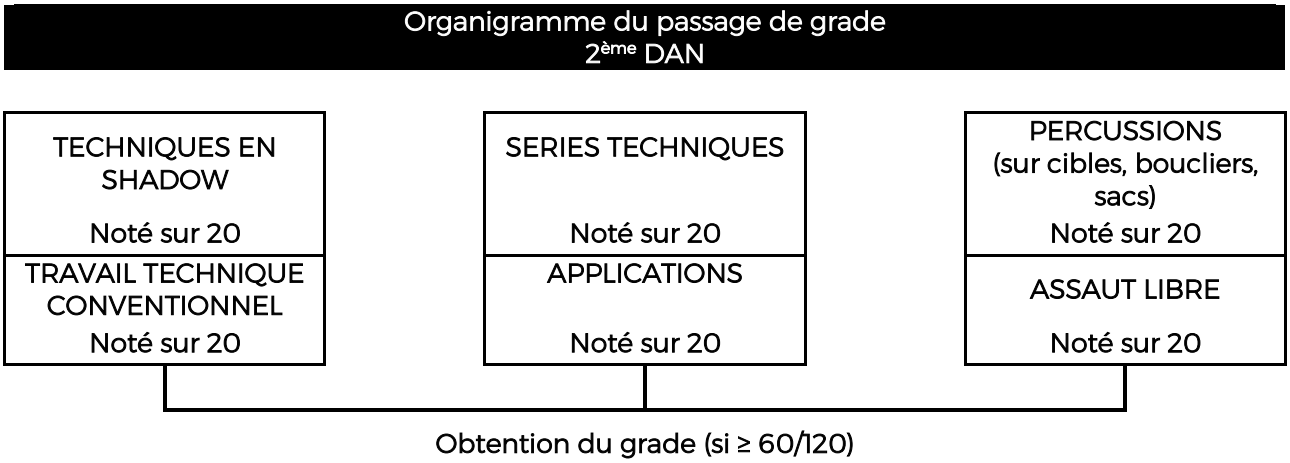
CIBLES	POING	Direct du poing	30"
	PIED	Direct (Mae geri) Circulaire (Mawashi géri) De côté (Yoko géri)	30"
	LIAISON	Direct du poing et Direct (Mae géri) Circulaire (Mawashi géri) De côté (Yoko géri)	1'
3 minutes de récupération minimum entre les deux ateliers			
SAC ou BOUCLIER	POING	Direct du poing	30"
	PIED	Direct (Mae geri) Circulaire (Mawashi géri) De côté (Yoko géri)	30"
	LIAISON	Direct du poing et Direct (Mae géri) Circulaire (Mawashi géri) De côté (Yoko géri)	1'

EPREUVE N° 6 / Assaut libre

Il est demandé 1 assaut libre afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.
Pour les candidats au 1er DAN, la durée de cet assaut est de 2 mn maximum.
Toutes les 30" le jury demande aux deux candidats de changer de rôle.
Cette épreuve non réglementé s'effectue de façon souple.

Attaque	Attaque avec des techniques de poings	Inverser les rôles (consigne faite par le jury)	Attaque avec des techniques de poings	Inverser les rôles (consigne faite par le jury)	Attaque avec des techniques de pieds	Inverser les rôles (consigne faite par le jury)	Attaque avec des techniques de pieds
Défense	Défense avec des techniques de jambes		Défense avec des techniques de jambes		Défense avec des techniques de poings		Défense avec des techniques de poings
Temps	30"		30"		30"		30"

Article 603.KC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2ème DAN



Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.
Il n'y a pas de note éliminatoire.

Les épreuves sont :

1/ Techniques en shadow
2/ Travail technique conventionnel
3/ Séries techniques
4/ Applications
5/ Percussions sur cibles, boucliers, sacs
6/ Assaut libre

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

EPREUVE N° 1/ Techniques en shadow

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve.
Les deux candidats exécutent en même temps les différentes étapes de cette épreuve.

	TECHNIQUES EXIGEES	TEMPS	CONSIGNES
DEPLACEMENT	LINEAIRE EN MULTI DIRECTIONNEL		TRAVAIL SEUL
ESQUIVE	TOUTES LES ESQUIVES	30'	
POING	DIRECTS/CROCHETS/UPPERCUT PARADES/BLOCAGES	30'	TRAVAIL SEUL
PIED	DE FACE/CIRCULAIRE/DE COTE/RETOURNE/DESCENDANT/DIRECT ARRIERE (MAE GERI/MAWASHI GERI/YOKO GERI URA MAWASHI GERI/KAKATO GERI/USHIRO GERI)	30'	TRAVAIL SEUL
LIAISON	AU MOINS 7 TECHNIQUES DONT 3 JAMBES PAR ENCHAÎNEMENTS AVEC CHANGEMENT DE NIVEAU	30'	TRAVAIL SEUL

Le shadow est composé de 4 épreuves sous une seule même note. Les techniques sont exécutées en avançant ou en reculant ; les esquives sont partielles.

Les candidats sont évalués sur un travail de shadow progressif, à savoir :

1/ Des déplacements sur 30"
2/ Des techniques de poings sur 30"
3/ Des techniques de jambes sur 30"
4/ Une liaison d'enchaînements d'au moins 7 techniques à chaque fois dont 3 techniques de jambe sur 30".

Pendant l'exécution du travail de liaison, les techniques continuent d'être exécutées seul.

EPREUVE N° 2/ Travail technique conventionnel

Chaque enchaînement sera fait une fois en approche et une fois en vitesse réelle. Dans tous les cas le défenseur (Uke) construit son système défensif.
Les candidats seront avec des partenaires (de poids et de catégorie d'âge sensiblement identiques dans la mesure du possible) sur les différentes techniques ou séquences issues du programme officiel.

Les candidats se mettent en position, saluent le jury puis se saluent.
L'attaquant (Tori) et le défenseur (Uke) se mettent en garde et commencent une fois en approche, une fois en vitesse réelle puis inversent les rôles.

	ATTAQUE	DEFENSE
POING	Enchaînement de 3 coups de poings dont 1 circulaire Idem mais enchaînement différent	Parade chassée et/ou esquive rotative avec 2 remises en techniques de poings Idem
PIED	Enchaînement de 2 techniques différentes de la même jambe avec reprise d'appui entre les deux. Idem mais enchaînement différent	Blocage avec ou sans déplacement et remise par 2 techniques de jambes Idem
LIAISON (Poings/Pieds)	Un enchaînement de 2 techniques de poings et 1 technique de jambe Un enchaînement de 2 techniques de jambes et 1 technique de poing	Défense adaptée à la situation avec une riposte de 3 techniques Idem

Chacune de ces attaques peut-être exécutée dans la même garde.
Les candidats inverseront les rôles lorsque l'attaquant (Tori) aura réalisé toutes ses attaques.

EPREUVE N° 3 / Séries techniques

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20.
Ce test est noté sur 20 points.

Le candidat doit réaliser deux séries techniques libres, notée chacune sur 10.
Pour l'épreuve série technique, le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.
Le candidat doit ensuite réaliser deux séries techniques libres choisis dans la liste des séries techniques de 2ème Dan (Voir annexe).

EPREUVE N° 4/ Applications

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20

Le candidat doit réaliser des applications (Bunkaï) noté sur 20 points
Le candidat est évalué avec un partenaire sur les différentes techniques ou séquences issues d'une série technique de son choix de sa liste.

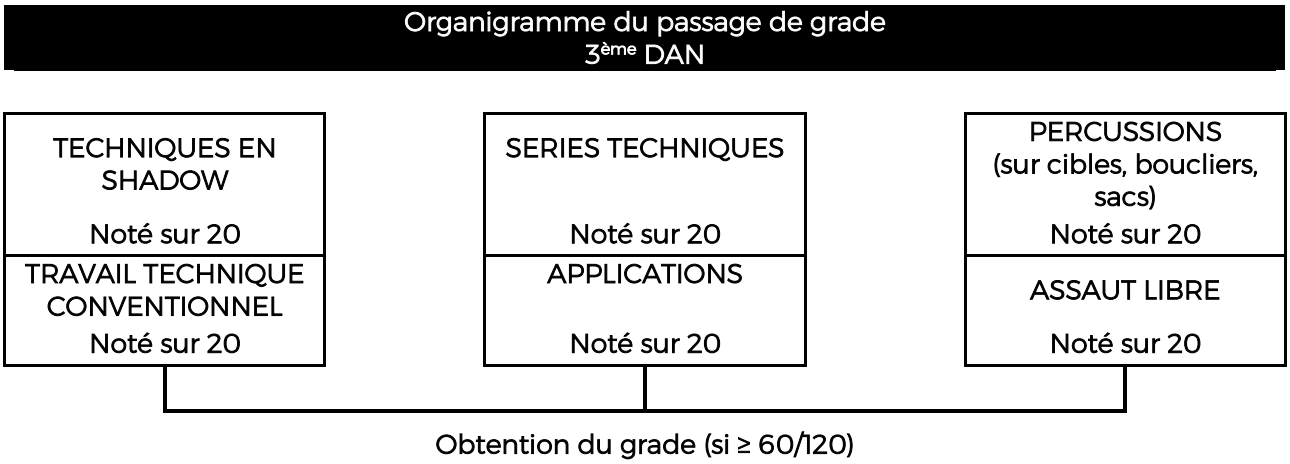
EPREUVE N° 5/ Percussions sur cibles, boucliers, sacs

CIBLES	POING	Direct du poing Crochet Uppercut	30"
	PIED	De face (Mae geri) Circulaire (Mawashi géri) De côté (Yoko géri) Retourné (Ura mawashi geri) Descendant (Kakato géri)	30"
	LIAISON	Techniques de poings et de pieds (voir tableau ci-dessus)	1'
3 minutes de récupération minimum entre les deux ateliers			
SAC ou BOUCLIER	POING	Direct du poing Crochet Uppercut	30"
	PIED	De face (Mae geri) Circulaire (Mawashi géri) De côté (Yoko géri) Retourné (Ura mawashi geri) Descendant (Kakato géri)	30"
	LIAISON	Techniques de poings et de pieds (voir tableau ci-dessus)	1'

EPREUVE N° 6 / ASSAUT LIBRE

Il est demandé 1 assaut libre afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.
Pour les candidats au 2ème DAN, la durée de cet assaut est de 2 mn maximum.
Toutes les 30" le jury demande aux deux candidats de changer de rôle.
Cette épreuve non réglementé s'effectue de façon souple.

Article 604.KC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3ème DAN



L'examen du 3ème Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

1/ Techniques en shadow
2/ Travail technique conventionnel
3/ Séries techniques
4/ Applications
5/ Percussions sur cibles, boucliers, sacs
6/ Assaut libre

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.
Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

EPREUVE N° 1/ Techniques en shadow

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve.
Les deux candidats exécutent en même temps les différentes étapes de cette épreuve.

	TECHNIQUES EXIGEES	TEMPS	CONSIGNES
DEPLACEMENT	LIBRE		TRAVAIL SEUL
ESQUIVE	TOUTES LES ESQUIVES EN DEPLACEMENT	30'	
POING	TOUTES LES TECHNIQUES DE POINGS, DE PARADES/BLOCAGES	30'	TRAVAIL SEUL
PIED	TOUTES LES TECHNIQUES DE JAMBES	30'	TRAVAIL SEUL
LIAISON	ENCHAÎNEMENTS LIBRES AVEC CHANGEMENT DE RYTHME	30'	TRAVAIL SEUL

Le shadow est composé de 4 épreuves sous une seule même note.

Les candidats sont évalués sur un travail de shadow progressif, à savoir :
1/ Des déplacements sur 30"
2/ Des techniques de poings sur 30"
3/ Des techniques de jambes sur 30"
4/ Une liaison d'enchaînements d'au moins 7 techniques à chaque fois dont 3 techniques de jambe sur 30"
Pendant l'exécution du travail de liaison, les techniques continuent d'être exécutées seul.

EPREUVE N° 2/ Travail technique conventionnel

Chaque enchaînement sera fait une fois en approche et une fois en vitesse réelle. Dans tous les cas le défenseur (Uke) construit son système défensif.
Les candidats seront avec des partenaires (de poids et de catégorie d'âge sensiblement identiques dans la mesure du possible) sur les différentes techniques ou séquences issues du programme officiel.

Les candidats se mettent en position, saluent le jury puis se saluent.
L'attaquant (Tori) et le défenseur (Uke) se mettent en garde et commencent une fois en approche, une fois en vitesse réelle puis inversent les rôles.

	ATTAQUE	DEFENSE
POING	Enchaînement de 5 coups de poings dont 2 directes Idem mais enchaînement différent	Défense/riposte avec 3 techniques de poings Idem
PIED	Enchaînement de 3 techniques dont 2 de la même jambe doublée. Idem mais enchaînement différent	Défense/Riposte avec 2 techniques de jambes Idem
LIAISON (Poings/Pieds)	Un enchaînement de 5 techniques alternativement en poings et en pieds Un enchaînement de 2 techniques de jambes et 1 technique de poing	Défense/Riposte avec 3 techniques dont 1 de jambe Idem

Chacune de ces attaques peut-être exécutée dans la même garde.
Les déplacements sont libres.
Les candidats inverseront les rôles lorsque l'attaquant (Tor)i aura réalisé toutes ses attaques.

EPREUVE N° 3 / Séries techniques

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20.
Ce test est noté sur 20 points.

Le candidat doit réaliser deux séries techniques libres, notée chacune sur 10.
Pour l'épreuve Kata, le candidat rappelle d'abord au jury son style (Karaté-Contact) renseigné sur la fiche d'inscription.
Pour l'épreuve série technique, le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.
Le candidat doit ensuite réaliser deux séries techniques libres choisis dans la liste des séries techniques de 3ème Dan (voir annexe).

EPREUVE N° 4/ Applications

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20

Le candidat doit réaliser des applications (Bunkaï) noté sur 20 points
Le candidat est évalué avec un partenaire sur les différentes techniques ou séquences issues d'une série technique de son choix de sa liste.

EPREUVE N° 5/ Percussions sur cibles, boucliers, sacs

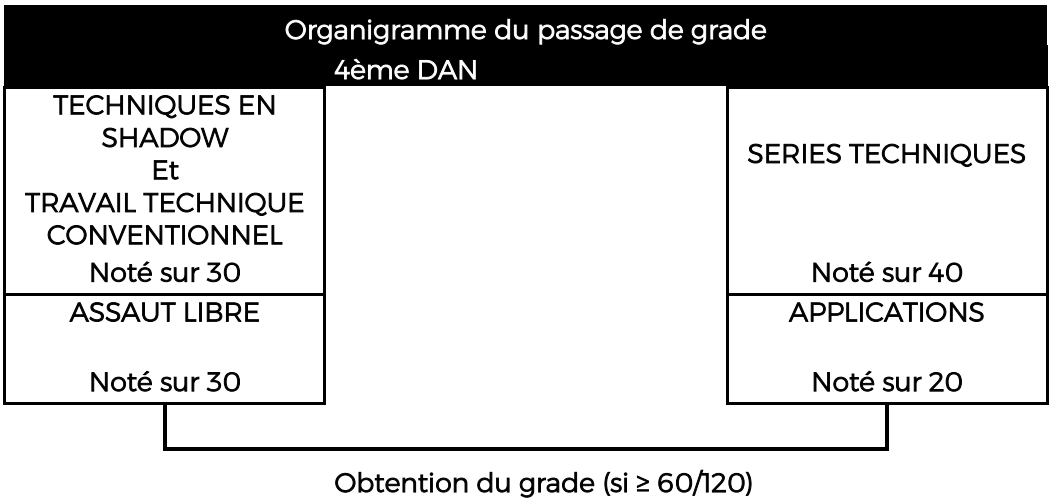
CIBLES	POING	Toutes les techniques de poings	30''
	PIED	Toutes les techniques de pieds	30''
	LIAISON	Toutes les techniques du Karaté-Contact	1'
3 minutes de récupération minimum entre les deux ateliers			
SAC ou BOUCLIER	POING	Toutes les techniques de poings	30''
	PIED	Toutes les techniques de pieds	30''
	LIAISON	Toutes les techniques du Karaté-Contact	1'

EPREUVE N° 6 / Assaut libre

Il est demandé 1 assaut libre afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.
Pour les candidats au 3ème DAN, la durée de cet assaut est de 2 mn maximum.
Toutes les 30'' le jury demande aux deux candidats de changer de rôle.
Les candidats seront alors notés sur le sens technico-tactique, la rapidité d'analyse et d'adaptation et l'opportunité des attaques plutôt que sur la puissance des coups.
Cette épreuve non réglementé s'effectue de façon souple.

Attaque	Attaque avec des techniques de poings	Inverser les rôles immédiatement (consigne faite par le jury)	Attaque avec des techniques de poings	Inverser les rôles immédiatement (consigne faite par le jury)	Attaque avec des techniques de pieds	Inverser les rôles immédiatement (consigne faite par le jury)	Attaque avec des techniques de pieds
Défense	Défense avec des techniques de jambes		Défense avec des techniques de jambes		Défense avec des techniques de poings		Défense avec des techniques de poings
Temps	30''		30''		30''		30''

Article 605.KC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4ème DAN



L'examen pour l'obtention du 4ème Dan est constitué de 4 épreuves :

1/ Les techniques en shadow **et** le travail technique conventionnel ;
2/ Assaut libre ;
3/ Les séries techniques ;
4/ Les applications.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.
Il n'y a pas de note éliminatoire.
Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

EPREUVE N° 1/ Techniques en shadow et travail technique conventionnel

Ce test est noté sur 30.
Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

(a) Technique en shadow

Enchaînements de toutes les techniques du Karaté-Contact, les déplacements sont multi directionnels avec parades chassées et/ou blocages sur 3 niveaux.
Les changements de niveau et de ripostes en cohérence avec les parades chassées et/ou blocages.
Les feintes et déséquilibres seront ajoutés.
La progression s'effectue sur 2 minutes.
Le candidat effectuera au moins 8 techniques de jambes.

Ce test est noté sur 20.
Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Le principe directeur est identique à celui défini dans les autres examens de Dan.
Le nombre et la diversité des techniques sont laissés à l'appréciation du Jury.
Le candidat doit démontrer qu'il maîtrise parfaitement l'ensemble des techniques du Karaté-Contact, aussi bien dans leur forme de base que dans leurs autres adaptations. Il doit en outre être capable d'expliquer quelques techniques de base et de les appliquer.

(b) Travail technique conventionnel

Chaque enchaînement sera fait une fois en approche et une fois en vitesse réelle. Dans tous les cas le défenseur (Uke) construit son système défensif.
Les candidats seront avec des partenaires (de poids et de catégorie d'âge sensiblement identiques dans la mesure du possible) sur les différentes techniques ou séquences issues du programme officiel.

Tori et Uke se mettent en position, saluent le jury puis se saluent.
L'attaquant (Tori) et le défenseur (Uke) se mettent en garde et commencent une fois en approche, une fois en vitesse réelle puis inversent les rôles.

	ATTAQUE	DEFENSE
POING	• Enchaînement comprenant 4 techniques différentes (dont 1 direct, 1 crochet, 1 uppercut et 1 uraken) quelque soit l'ordre • Idem mais enchaînement différent	• Le candidat devra effectuer soit un déséquilibre, soit un balayage ou projection suivi d'une riposte au sol • Idem
PIED	• Enchaînement de 5 techniques de jambes (dont au moins 2 retournées à 180 ou 360°) • Idem mais enchaînement différent	• Le candidat devra effectuer soit un déséquilibre, soit un balayage ou projection suivi d'une riposte au sol • Idem
LIAISON (Poings/Pieds)	• Enchaînement de 5 techniques alternativement en poings et en pieds avec au moins 3 esquives/feintes • Idem mais enchaînement différent	• Le candidat devra effectuer soit un déséquilibre, soit un balayage ou projection suivi d'une riposte au sol • Idem

Chacune de ces attaques peut-être exécutée dans la même garde.
Les déplacements sont libres.
Les candidats inverseront les rôles lorsque Tori aura réalisé toutes ses attaques.

EPREUVE N° 2/ Assaut libre

Ce test en «Assaut à thèmes et assaut libre» est noté sur 30 points.
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Il est demandé 1 assaut libre afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.
Pour les candidats au 4ème DAN, la durée de cet assaut est de 1mn20'' maximum.
Toutes les 20'' le jury demande aux deux candidats de changer de rôle.
Cette épreuve non réglementé s'effectue de façon souple.

Attaque	Attaque avec des techniques de poings	Inverser les rôles (consigne faite par le jury)	Attaque avec des techniques de poings	Inverser les rôles (consigne faite par le jury)	Attaque avec des techniques de pieds	Inverser les rôles (consigne faite par le jury)	Attaque avec des techniques de pieds
Défense	Défense avec des techniques de jambes		Défense avec des techniques de jambes		Défense avec des techniques de poings		Défense avec des techniques de poings
Temps	20''		20''		20''		20''

La notation prendra en compte le travail de Uke et celui de Tori, les candidats assurant tour à tour les deux rôles.

EPREUVE N° 3/ Séries techniques

Ce test est noté sur 40 points.
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 20/40.

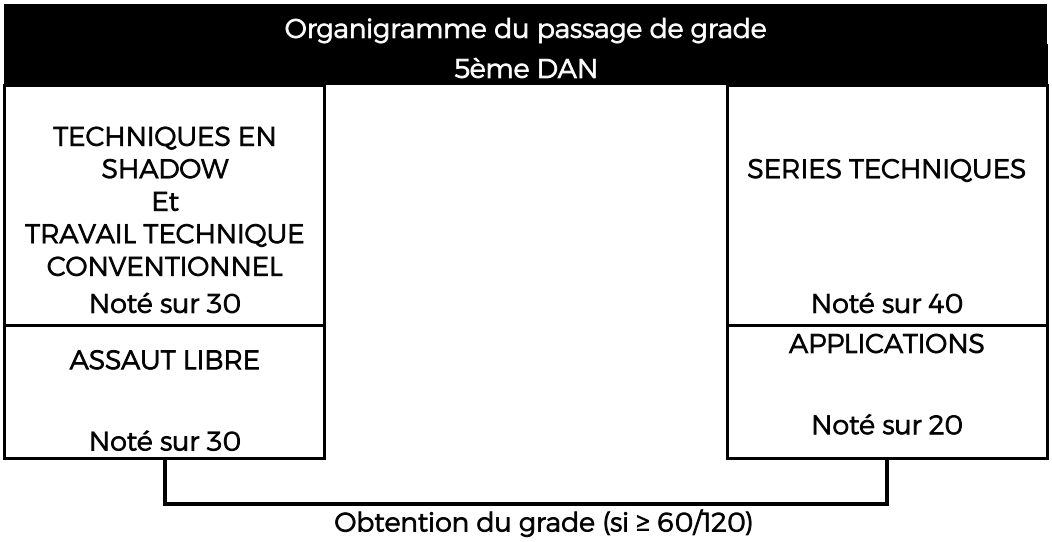
Le candidat doit réaliser deux séries techniques libres, notée chacune sur 20.
Pour l'épreuve série technique, le candidat rappelle d'abord au jury son style (Karaté-Contact) renseigné sur la fiche d'inscription.
Le candidat doit ensuite réaliser deux séries techniques libres choisis dans la liste des séries techniques de 4ème Dan (voir annexe).

EPREUVE N° 4/ Applications

Le candidat doit réaliser des applications (Bunkaï) noté sur 20 points
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20

Le candidat est interrogé avec un partenaire (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau) sur les techniques et séquences d'une série technique choisie dans la liste de 4ème Dan. Le candidat doit pouvoir démontrer plusieurs applications.

Article 606.KC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5ème DAN



L'examen pour l'obtention du 5ème Dan est constitué de 4 épreuves :

1/ Les techniques en shadow **et** le travail technique conventionnel ;
2/ L'assaut à thèmes **et** l'assaut libre ;
3/ Les séries techniques ;
4/ Les applications.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.
Il n'y a pas de note éliminatoire.
Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

EPREUVE N° 1/ Techniques en shadow et travail technique conventionnel

Ce test est noté sur 30.
Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

(a) Techniques en shadow

Enchaînements de toutes les techniques du Karaté-Contact délivrées suite à des esquives ou déplacements. Au moins 8 techniques de jambes. Pendant l'exécution du travail de liaison, les techniques continuent d'être exécutées seul.

Pour cette épreuve au 5ème Dan, les candidats passent un par un.
Le candidat doit réaliser un SHADOW libre, d'une durée maximale de 10 minutes (y compris les phases de récupération), dont les techniques (choisies parmi les techniques fixées en annexe du présent règlement) sont proposées aux membres du jury par le candidat. Le candidat doit être capable d'expliquer les techniques de son SHADOW aux membres du jury.

(b) Travail technique conventionnel

Chaque enchaînement sera fait une fois en approche et une fois en vitesse réelle. Dans tous les cas le défenseur (Uke) construit son système défensif.
Les candidats seront avec des partenaires (de poids et de catégorie d'âge sensiblement identiques dans la mesure du possible) sur les différentes techniques ou séquences issues du programme officiel.

L'attaquant et le défenseur (Tori et Uke) se mettent en position, saluent le jury puis se saluent.
L'attaquant (Tori) et le défenseur (Uke) se mettent en garde et commencent une fois en approche, une fois en vitesse réelle puis inversent les rôles.

	ATTAQUE	DEFENSE
POING	• Enchaînement comprenant 5 techniques (dont 2 directes et 3 circulaires) quelque soit l'ordre • Idem mais enchaînement différent	• Le candidat contrôle de façon défensive sans se déplacer (pas de riposte) • Idem
PIED	• Enchaînement de 5 techniques comprenant (1 technique de face, 1 technique circulaire, 1 technique de côté, 1 revers et 1 retourné) quelque soit l'ordre • Idem mais enchaînement différent	• Le candidat devra riposter au moins 3 fois avant la fin de l'attaque • Idem
LIAISON (Poings/Pieds)	• Enchaînement libre sur 15" • Idem mais enchaînement différent sur 15"	• Le candidat devra contrôler les attaques en se déplaçant • Le candidat devra contrôler les attaques en se déplaçant et utiliser des ripostes adaptées

Chacune de ces attaques peut-être exécutée dans la même garde.
Les déplacements sont libres.
Les candidats inverseront les rôles lorsque Tori aura réalisé toutes ses attaques.

EPREUVE N° 2/ Assaut libre

Ce test est noté sur 30.
Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.
Il est demandé 1 assaut libre afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.
Pour les candidats au 5ème DAN, la durée de cet assaut est de 1mn20" maximum.
Toutes les 20" le jury demande aux deux candidats de changer de rôle.
Cette épreuve non réglementé s'effectue de façon souple.

EPREUVE N° 3/ Série techniques

Ce test est noté sur 40 points.
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 20/40.
Le candidat doit réaliser deux séries techniques libres, notée chacune sur 20.

Pour l'épreuve série technique, le candidat rappelle d'abord au jury son style (Karaté-Contact) renseigné sur la fiche d'inscription.

Le candidat doit ensuite réaliser deux séries techniques libres choisis dans la liste des séries techniques de 5ème Dan (voir annexe).

EPREUVE N° 4/ Applications

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20

Le candidat doit réaliser un Bunkaï noté sur 20 points
Le candidat est interrogé avec un partenaire (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau) sur les techniques et séquences d'une série technique choisie dans la liste de 5ème Dan. Le candidat doit pouvoir démontrer plusieurs applications.

ANNEXE I.KC - PROGRAMME TECHNIQUE SPECIFIQUE

BALAYAGES
ASHI BARAI Balayage
USHIRO MAWASHI BARAI Balayage tournant par l'arrière
ESQUIVES
Esquive partielle : Le candidat sur place, n'utilisera que le haut du corps pour effectuer des esquives (latérale ou arrière)
Esquive rotative : Le candidat sur place, n'utilisera que le buste pour effectuer des esquives rotatives (internes ou externes).
Esquive totale : Le candidat aura l'obligation de réaliser toutes les esquives avec déplacement multidirectionnels
Il devra s'adapter à l'attaque et remiser en poings, en pieds, en liaisons, suivant la situation.
Il devra terminer toutes les esquives avec mise en déséquilibre de l'adversaire et ajouter des contres adaptés à la situation.

ANNEXE II.KC - PROGRAMME SERIES TECHNIQUES PAR DAN

Il n'y aura pas de notion de temps inscrite sur le règlement pour effectuer les séries techniques.
A la fin de la série technique, il n'y aura aucune obligation pour le candidat de revenir précisément au point initial de départ. Il devra tout de même se retrouver face au jury.
Chaque série technique respectera le rituel de salutation, à savoir :
Au début : Salut, Yoï (hachiji dachi), puis garde contact sur place (bras plié, poings à hauteur des épaules).
A la fin : Garde contact sur place (bras plié, poings à hauteur des épaules), Yoï (hachiji dachi), Salut.

2 Séries techniques libres	
1er Dan	Série technique n° 1 Série technique n° 2
2ème Dan	Série technique n° 1 Série technique n° 2 Série technique n° 3
3ème Dan	Série technique n° 3 Série technique n° 4 Série technique n° 5
4ème Dan	Série technique n° 3 Série technique n° 4 Série technique n° 5
5ème Dan	Série technique n° 3 Série technique n° 4 Série technique n° 5

ANNEXE III.KC - REGLE GENERALE

Les candidats aux examens de grade doivent se présenter en tenue de Karaté-Contact.

ANNEXE IV.KC - CRITERES D'EVALUATION

Techniques en shadow
Que ce soit poings ; pieds ; liaison poings/pieds :
L'enchaînement de techniques sans partenaires n'est pas un simple exercice de style, le candidat doit démontrer son bagage et sa maîtrise technique, il doit contrôler tous les paramètres de son exécution de telle sorte que le jury ressente cette impression de combat à travers la démonstration qui lui est faite.
Le candidat sera jugé sur les critères suivants :
La gestuelle technique, la variété des techniques démontrées, la justesse logique des enchaînements offensifs et défensifs, la fluidité, l'équilibre et la stabilité, le rythme, la puissance l'aisance des déplacements et esquives, bonne attitude corporelle, la recherche d'appuis.

Travail technique conventionnel
Ils sont basés entre autres sur les éléments suivants :
- travail en souplesse avec contrôle absolu à tous les niveaux ;
- variétés des techniques ;
- maîtrise et précision des techniques ;
- qualité et logique des enchaînements ;
- degré de difficulté des enchaînements.

Séries techniques et épreuve n° 4/ Applications
En fonction du grade présenté, l'attente du jury sera différente lors de la prestation technique du candidat et des applications (Bunkaï).

Percussions sur cibles, boucliers, sacs
L'attaquant et le porteur de bouclier ou de cible sont évalués

- **Percussions sur cibles :**

Le candidat sera sollicité par stimuli visuels (positions des cibles) et sera jugé d'après les critères suivants : précision des techniques, équilibre et stabilité, aisance des déplacements, puissance et vitesse d'exécution, bonne attitude corporelle, détermination

- **Le travail au sac ou bouclier :**

Poings : travail classique de poings avec déplacement, rotation
Pieds : toutes les lignes doivent être sollicitées, travail des deux jambes
Pieds/poings : les pieds et les poings et ainsi que tous les niveaux doivent être sollicités
Le candidat sera jugé sur la variété des techniques, la gestuelle correcte, les lignes sollicitées, l'intensité et la puissance des coups

Assaut dirigé
Ils sont basés entre autres sur les éléments suivants :
- la résolution du problème posé ;
- respect des consignes ;
- aisance dans les déplacements, les attaques, les esquives, les blocages, les balayages ;
- stabilité et équilibre dans l'attaque et la contre-attaque ;
- maîtrise et précision des techniques ;
- Uke ne doit pas refuser le combat en reculant systématiquement ;
- les défenses et les contre attaques doivent démontrer la maîtrise par les candidats de deux notions fondamentales du karaté-Contact : Go no Sen et Sen non Sen ;
- Recherche de l'opportunité ;
- L'esprit de décision, la précision et l'efficacité.

Assaut libre
Ils sont basés entre autres sur les éléments suivants :
- travail en souplesse avec contrôle absolu à tous les niveaux ;
- aisance dans les déplacements ;
- variétés des techniques ;
- équilibre et stabilité ;
- opportunité.

* Pour les candidats au 4ème et 5ème Dan, tous les paramètres relatifs au combat sont à démontrer.

KARATE FULL CONTACT
Partie technique

Article 602.KFC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1er DAN

Article 603.KFC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2ème DAN

Article 604.KFC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3ème DAN

Article 605.KFC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4ème DAN

Article 605.KFC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5ème DAN

Article 607 KFC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6ème DAN

Article 608 KFC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7ème DAN

ANNEXES KARATE FULL CONTACT

ANNEXE I – PROGRAMME TECHNIQUE SPECIFIQUE

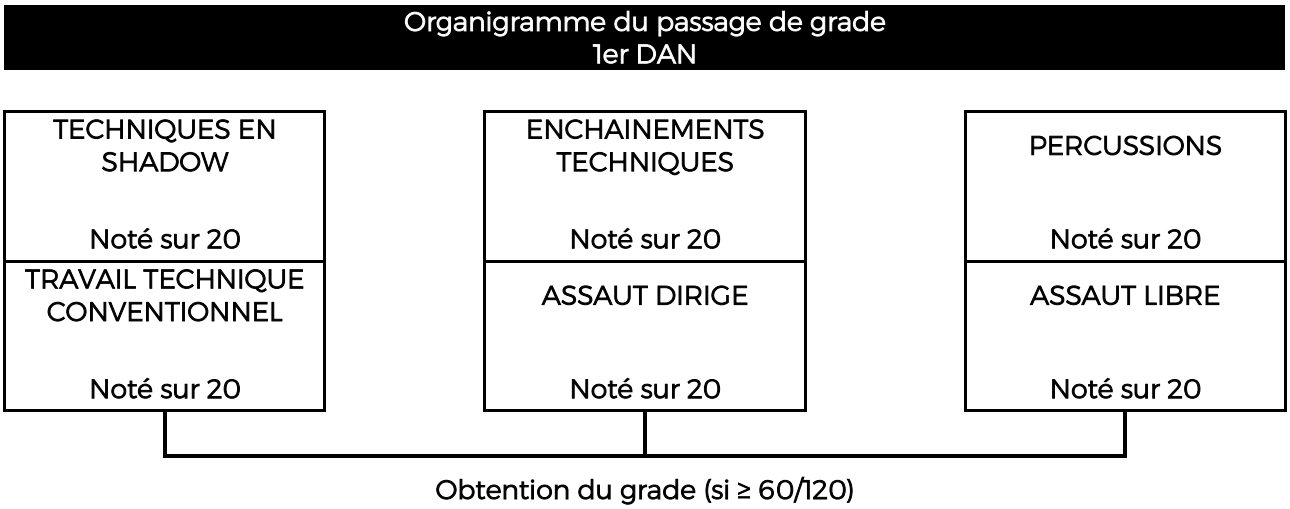
ANNEXE II – TENUE ET EQUIPEMENT DES CANDIDATS

ANNEXE III – ASSAUT DIRIGE

ANNEXE IV – CRITERES D'EVALUATION

ANNEXE V – COMBAT SOUPLE

Article 602. – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1er DAN KARATE FULL CONTACT



L'examen du 1er Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

1/ TECHNIQUES EN SHADOW
2/ TRAVAIL TECHNIQUE CONVENTIONNEL
3/ ENCHAINEMENTS TECHNIQUES (seul)
4/ ASSAUT DIRIGE
5/ PERCUSSIONS SUR CIBLES, BOUCLIERS, SACS
6/ ASSAUT LIBRE

Pour l'obtention de l'examen, le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120)
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

EPREUVE N° 1

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Lors de cette épreuve, le jury évalue au maximum deux candidats à la fois.
Les deux candidats exécutent en même temps les différentes étapes de cette épreuve.

L'épreuve de shadow est composée de 4 épreuves sous une seule même note.

EPREUVES	TECHNIQUES EXIGEES	TEMPS 2 mn	CONSIGNES
DEPLACEMENT	Linéaire (en avançant, en reculant) et multidirectionnel	30'	TRAVAIL SEUL
ESQUIVE	Esquives partielles		
POING	Techniques de poing, parades et blocages libres	30'	
PIED	Techniques de pied de face, circulaire, de côté,	30'	
LIAISON	Enchaînements d'au moins 3 techniques dont 1 technique de jambe	30'	TRAVAIL EN MIROIR : Les deux candidats sont face à face et finissent leur shadow hors distance l'un de l'autre en action/réaction

Pendant l'exécution du travail de liaison, les techniques sont exécutées face à face en miroir tout en veillant à conserver la distance nécessaire avec son partenaire, afin de ne jamais se toucher.

EPREUVE N°2

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Chaque enchaînement sera fait une fois en approche et une fois en vitesse réelle. Dans tous les cas le défenseur construit son système défensif.
Les candidats seront avec des partenaires (de poids et de catégorie d'âge sensiblement identiques dans la mesure du possible) sur les différentes techniques ou séquences issues du programme officiel.

Les candidats se mettent en position, saluent le jury puis se saluent.
L'attaquant et le défenseur se mettent en garde et commencent une fois en approche, une fois en vitesse réelle puis inversent les rôles.

	ATTAQUE	DEFENSE
POING	Enchaînement de 2 techniques de poings (définies par le jury) Idem mais enchaînement différent	Défense et une remise libre Défense et une remise libre
PIED	De face Circulaire De côté	Défense et une remise libre Défense et une remise libre Défense et une remise libre
LIAISON (Poings/Pieds)	Un enchaînement poing/pied Un enchaînement pied/poing	Défense et une remise libre Défense et une remise libre

Il est composé de 4 enchaînements et de 3 attaques.
Enchaînement de 2 techniques de poings (définies par le jury)
Idem mais enchaînement différent
De face
Circulaire
De côté
Un enchaînement poing/pied
Un enchaînement pied/poing

Chacune de ces attaques peut être exécutée dans la même garde.
Les candidats inverseront les rôles lorsque l'attaquant aura réalisé toutes ses attaques.

EPREUVE N° 3/ ENCHAÎNEMENTS TECHNIQUES (seul)

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Travail Seul : face au jury le candidat effectue les différents enchaînements imposés par le jury.
Chaque enchaînement sera exécuté une fois à vitesse lente et 2 fois à vitesse réelle.

THEME	PROGRAMME SEUL OU SUR CIBLE	
POING	3 enchaînements au maximum	Techniques de poings directes
PIED	3 enchaînements au maximum	Techniques de pied de face Techniques de pied circulaire Techniques de pied de côté
LIAISON (Poings/Pieds)	3 enchaînements au maximum	Enchaînements poings/pieds ou pieds/poings

EPREUVE N° 4/ ASSAUT DIRIGE

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.

Le jury demande aux candidats d'effectuer une thématique d'assaut dirigé, afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.
La durée de cet assaut est de 2 minutes maximum.

Les deux candidats sont évalués en attaque et en défense.
L'attaquant et le défenseur sont désignés par le jury qui indique à quel moment les deux candidats doivent changer de rôle.

Les candidats sont notés sur le sens technico-tactique, sur la rapidité d'analyse, sur l'adaptation et l'opportunité des attaques plutôt que sur la puissance des coups.

EPREUVE N° 5/ Percussions sur cibles, boucliers, sacs

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

CIBLES	POING	Techniques de poing	30"
	PIED	Direct Circulaire et de côté	30"
	LIAISON	Techniques de poings et de pieds	1'
BOUCLIER, SAC ou CIBLE	POING	Techniques de poings	30"
	PIED	Techniques de pieds (direct, circulaire et de côté)	30"
	LIAISON	Techniques de poings et de pieds	1'

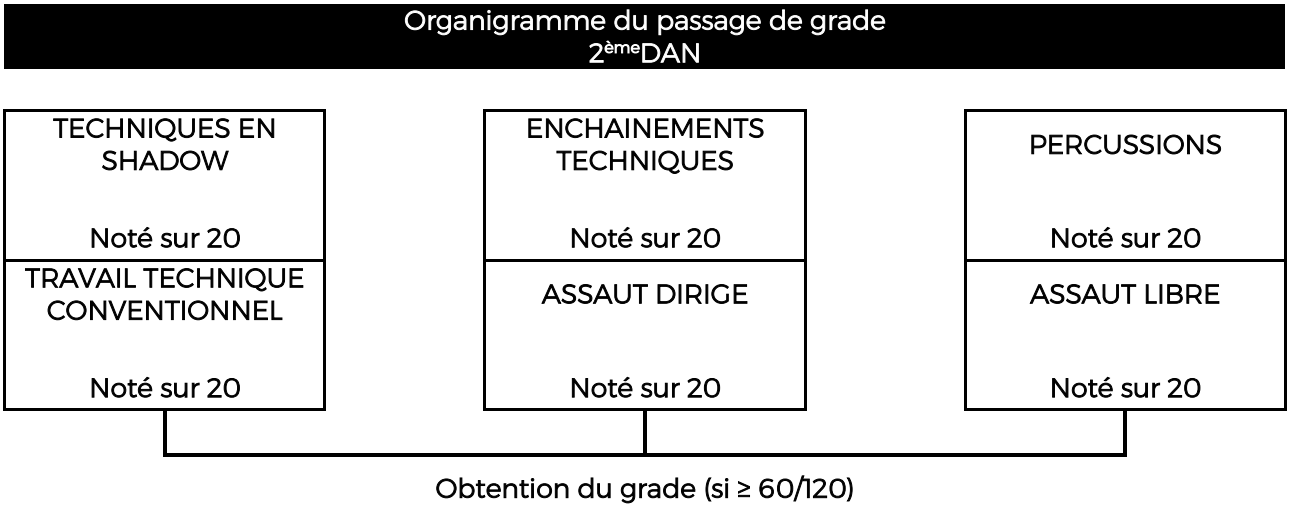
EPREUVE N° 6 / ASSAUT LIBRE

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.
Il est demandé un assaut libre afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

La durée de cet assaut est de 2 minutes maximum.
Cette épreuve s'effectue de façon souple avec des techniques contrôlées.

Les candidats sont notés sur leurs capacités à maitriser les techniques, les déplacements et les distances tant en attaques qu'en défenses.

Article 603.KFC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2ème DAN KARATE FULL CONTACT



L'examen du 2ème Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

1/ TECHNIQUES EN SHADOW
2/ TRAVAIL TECHNIQUE CONVENTIONNEL
3/ ENCHAINEMENTS TECHNIQUES (seul)
4/ ASSAUT DIRIGE
5/ PERCUSSIONS SUR CIBLES, BOUCLIERS, SACS
6/ ASSAUT LIBRE

Pour l'obtention de l'examen, le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120)
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

EPREUVE N° 1/ TECHNIQUES EN SHADOW

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Lors de cette épreuve, le jury évalue au maximum deux candidats à la fois.
Les deux candidats exécutent en même temps les différentes étapes de cette épreuve.

L'épreuve de shadow est composée de 4 épreuves sous une seule même note.

EPREUVE	TECHNIQUES EXIGEES	TEMPS 2 mn	CONSIGNES
DEPLACEMENT	Linéaire et multidirectionnel (travail du candidat en avançant, en reculant, en désaxant, en revenant dans l'axe)	30'	TRAVAIL SEUL
ESQUIVE	Toutes les esquives		
POING	Techniques de poing direct, crochet, uppercut Parades et Blocages	30'	
PIED	Techniques de pied de face, circulaire, de côté, retourné, retombant, arrière, de revers	30'	
LIAISON	Des enchaînements d'au moins 7 techniques dont 3 techniques de jambes avec changement de niveau	30'	TRAVAIL EN MIROIR : Les deux candidats sont face à face et finissent leur shadow hors distance l'un de l'autre en action/réaction

Pendant l'exécution du travail de liaison, les techniques sont exécutées face à face en miroir tout en gardant la distance afin de ne jamais se toucher.

EPREUVE N° 2/ Travail technique conventionnel
Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Chaque enchaînement sera fait une fois en approche et une fois en vitesse réelle. Dans tous les cas le défenseurconstruit son système défensif.
Les candidats seront avec des partenaires (de poids et de catégorie d'âge sensiblement identiques dans la mesure du possible) sur les différentes techniques ou séquences issues du programme officiel.

Les candidats se mettent en position, saluent le jury puis se saluent.
L'attaquant et le défenseur se mettent en garde et commencent une fois en approche, une fois en vitesse réelle puis inversent les rôles.

	ATTAQUE	DEFENSE
POING	Enchaînement de 3 techniques de poings dont 1 circulaire Idem mais enchaînement différent	Parade chassée et/ou esquive rotative avec 2 remises en techniques de poings Idem
PIED	Enchaînement de 2 techniques différentes de la même jambe avec reprise d'appui entre les deux. Idem mais enchaînement différent	Blocage avec ou sans déplacement et remise par 2 techniques de jambes Idem
LIAISON (Poings/Pieds)	Un enchaînement de 2 techniques de poings et 1 technique de jambe Un enchaînement de 2 techniques de jambes et 1 technique de poing	Défense adaptée à la situation avec une riposte de 3 techniques Idem

Chacune de ces attaques peut être exécutée dans la même garde.
Les candidats inverseront les rôles lorsque l'attaquant aura réalisé toutes ses attaques.

EPREUVE N° 3/ ENCHAÎNEMENTS TECHNIQUES (seul)

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Travail Seul : face au jury le candidat effectue les différents enchaînements imposés par le jury.
Chaque enchaînement sera exécuté une fois à vitesse lente et 2 fois à vitesse réelle.

THEME	PROGRAMME SEUL OU SUR CIBLE	
POING	3 enchaînements au maximum	Techniques de poings dont 1 circulaire
PIED	3 enchaînements au maximum	Techniques de la même jambe avec reprise d'appui entre les deux.
LIAISON (Poings/Pieds)	3 enchaînements au maximum	Techniques de poings et techniques de jambes (4 coups minimum)

EPREUVE N° 4 / ASSAUT DIRIGE

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.

Le jury demande aux candidats d'effectuer une thématique d'assaut dirigé, afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.
La durée de cet assaut est de 2 minutes maximum.

Les deux candidats sont évalués en attaque et en défense.
L'attaquant et le défenseur sont désignés par le jury qui indique à quel moment les deux candidats doivent changer de rôle.

Les candidats sont notés sur le sens technico-tactique, sur la rapidité d'analyse, sur l'adaptation et l'opportunité des attaques plutôt que sur la puissance des coups.

Les candidats saluent le jury, se saluent puis se mettent en position de garde.
L'attaquant et le défenseur exécutent alternativement les techniques de poings, de pieds et de liaisons une fois en approche, et 2 fois à vitesse réelle puis, à la fin du travail, inversent les rôles (celui qui était attaquant devient défenseur).

PROGRAMME		
	ATTAQUE	DEFENSE
POING	3 enchaînements maximum de 3 techniques de poings dont 1 circulaire	Parade chassée et/ou esquive rotative avec 2 techniques
PIED	3 enchaînements maximum de techniques de la même jambe avec reprise d'appui entre les deux.	Blocage avec ou sans déplacement et remise
LIAISON (Poings/Pieds)	3 enchaînements maximum dont un enchaînement de techniques de poings et de techniques de jambe	Défense adaptée à la situation avec une riposte de 3 techniques

EPREUVE N° 5/ Percussions sur cibles, boucliers, sacs
Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

CIBLES	POING	Techniques de poings (Direct/Crochet/Uppercut)	30''
	PIED	De face Circulaire De côté Retourné Descendant	30''
	LIAISON	Techniques de poings et de pieds	1'
3 MINUTES DE RECUPEATION AU MINIMUM			
BOUCLIER, SAC ou CIBLE	POING	Direct du poing Crochet Uppercut	30''
	PIED	De face Circulaire De côté Retourné Descendant	30''
	LIAISON	Techniques de poings et de pieds	1'

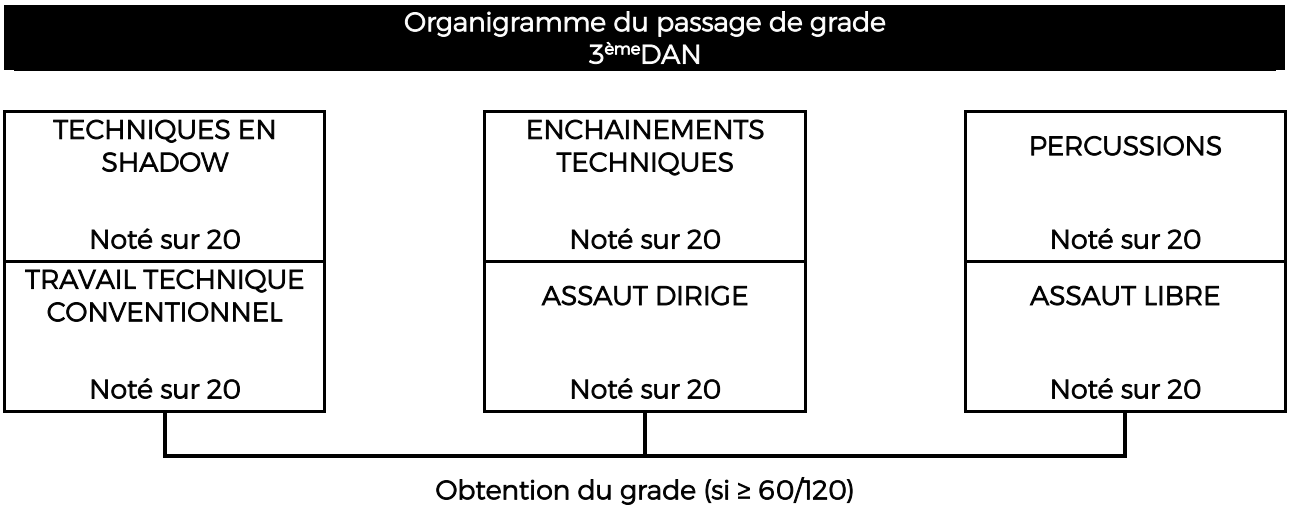
EPREUVE N° 6 / ASSAUT LIBRE
Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Il est demandé un assaut libre afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

La durée de cet assaut est de 2 minutes maximum.
Cette épreuve s'effectue de façon souple avec des techniques contrôlées.

Les candidats sont notés sur leurs capacités à maitriser les techniques, les déplacements et les distances tant en attaques qu'en défenses.

Article 604.KFC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3ème DAN KARATE FULL CONTACT



L'examen du 3ème Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :
1/ TECHNIQUES EN SHADOW
2/ TRAVAIL TECHNIQUE CONVENTIONNEL
3/ ENCHAINEMENTS TECHNIQUES (seul)
4/ ASSAUT DIRIGE
5/ PERCUSSIONS SUR CIBLES, BOUCLIERS, SACS
6/ ASSAUT LIBRE

Pour l'obtention de l'examen, le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120)
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

EPREUVE N° 1/ TECHNIQUES EN SHADOW
Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Lors de cette épreuve, le jury évalue au maximum deux candidats à la fois.
Les deux candidats exécutent en même temps les différentes étapes de cette épreuve.

L'épreuve de shadow est composée de 4 épreuves sous une seule même note.

	TECHNIQUES EXIGEES	TEMPS 2 mn	CONSIGNES
DEPLACEMENT	Multidirectionnel	30'	TRAVAIL SEUL
ESQUIVE	Toutes les esquives sur place et en déplacement		
POING	Toutes les techniques de poings, de parades et de blocages	30'	
PIED	Toutes les techniques de jambes	30'	
LIAISON	Des enchaînements libres, variés avec changement de rythmes et de niveaux	30'	TRAVAIL EN MIROIR : Les deux candidats sont face à face et finissent leur shadow hors distance l'un de l'autre en action/réaction

Pendant l'exécution du travail de liaison, les techniques sont exécutées face à face en miroir tout en gardant la distance afin de ne jamais se toucher.

EPREUVE N° 2/ Travail technique conventionnel
Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Chaque enchaînement sera fait une fois en approche et une fois en vitesse réelle. Dans tous les cas le défenseur construit son système défensif.
Les candidats seront avec des partenaires (de poids et de catégorie d'âge sensiblement identiques dans la mesure du possible) sur les différentes techniques ou séquences issues du programme officiel.

Les candidats se mettent en position, saluent le jury puis se saluent.
L'attaquant et le défenseur se mettent en garde et commencent une fois en approche, une fois en vitesse réelle puis inversent les rôles.

	ATTAQUE	DEFENSE
POING	Enchaînement de 3 techniques poings Idem mais enchaînement différent	Défense/riposte avec 3 techniques de poings Idem
PIED	Enchaînement de 3 techniques de jambe. Idem mais enchaînement différent	Défense/Riposte avec 2 techniques de jambes Idem
LIAISON (Poings/Pieds)	Un enchaînement de 4 techniques alternativement en poings et en pieds Idem mais enchaînement différent	Défense/Riposte avec 3 techniques dont 1 de jambe Idem

Chacune de ces attaques peut être exécutée dans la même garde.
Les déplacements sont libres.

Les candidats inverseront les rôles lorsque l'attaquant aura réalisé toutes ses attaques.

EPREUVE N° 3/ ENCHAÎNEMENTS TECHNIQUES (seul)

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Travail Seul : face au jury le candidat effectue les différents enchaînements imposés par le jury. Chaque enchaînement sera exécuté une fois à vitesse lente et 2 fois à vitesse réelle.

THEME	PROGRAMME SEUL OU SUR CIBLE	
POING	3 enchaînements au maximum	4 techniques de poings
PIED	3 enchaînements au maximum	3 techniques de jambe à des niveaux différents
LIAISON (Poings/Pieds)	3 enchaînements au maximum	4 techniques (alternativement en poings et en pieds)

EPREUVE N° 4/ ASSAUT DIRIGE

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.

Le jury demande aux candidats d'effectuer une thématique d'assaut dirigé, afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats. La durée de cet assaut est de 2 minutes maximum.
Les deux candidats sont évalués en attaque et en défense.

L'attaquant et le défenseur sont désignés par le jury qui indique à quel moment les deux candidats doivent changer de rôle.

Les candidats sont notés sur le sens technico-tactique, sur la rapidité d'analyse, sur l'adaptation et l'opportunité des attaques plutôt que sur la puissance des coups.

PROGRAMME		
	ATTAQUE	DEFENSE
POING	3 enchaînements maximum de 3 techniques de poings dont 1 circulaire	Parade chassée et/ou esquive rotative avec 2 techniques
PIED	3 enchaînements maximum de techniques de la même jambe avec reprise d'appui entre les deux.	Blocage avec ou sans déplacement et remise
LIAISON (Poings/Pieds)	3 enchaînements maximum dont un enchaînement de techniques de poings et de techniques de jambe	Défense adaptée à la situation avec une riposte de 3 techniques

EPREUVE N° 5/ Percussions sur cibles, boucliers, sacs

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

	POING	Toutes les techniques de poings	30''

CIBLES	PIED	Toutes les techniques de pieds	30''
	LIAISON	Toutes les techniques de poing et pied	1'
BOUCLIER, SAC ou CIBLE	POING	Toutes les techniques de poings	30''
	PIED	Toutes les techniques de pieds	30''
	LIAISON	Toutes les techniques de poing et pied	1'

EPREUVE N° 6 / ASSAUT LIBRE

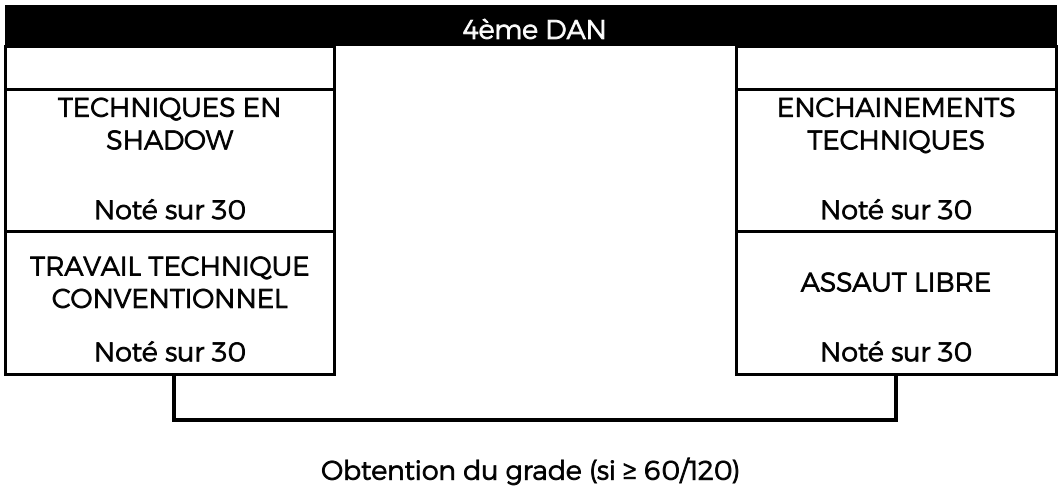
Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Il est demandé un assaut libre afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

La durée de cet assaut est de 2 minutes maximum.
Cette épreuve s'effectue de façon souple avec des techniques contrôlées.

Les candidats sont notés sur leurs capacités à maitriser les techniques, les déplacements et les distances tant en attaques qu'en défenses.

Article 605.KFC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4ème DAN KARATE FULL CONTACT



L'examen du 4ème Dan est composé de 4 épreuves notées chacune sur 30.

Les épreuves sont :
1/ TECHNIQUES EN SHADOW
2/ TRAVAIL TECHNIQUE CONVENTIONNEL
3/ ENCHAINEMENTS TECHNIQUES (seul et cible)
4/ ASSAUT LIBRE

Pour l'obtention de l'examen, le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120)
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (15/30) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

EPREUVE N° 1/ TECHNIQUES EN SHADOW

Ce test est noté sur 30. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.
Les candidats passent un par un.
Les enchaînements sont composés de toutes les techniques du Karaté Full Contact/Karaté Contact, les déplacements sont multidirectionnels avec parades chassées et/ou blocages sur 3 niveaux.
Les changements libres de niveaux et de ripostes en cohérence avec les parades chassées et/ou blocages. Les feintes et déséquilibres seront ajoutés.
La progression s'effectue sur 2 minutes. Le candidat effectuera au moins 8 techniques de jambes au cours de chaque reprise de 2 minutes.

Le principe directeur est identique à celui défini dans les autres examens de Dan, décrits dans ce règlement.
Le nombre et la diversité des techniques sont laissés à l'appréciation du Jury.
Le candidat doit démontrer qu'il maîtrise parfaitement l'ensemble des techniques du Karaté Full Contact/Karaté Contact, aussi bien dans leur forme de base que dans leurs autres adaptations. Il doit en outre être capable d'expliquer et d'appliquer les techniques de base.

EPREUVE N° 2/ TRAVAIL TECHNIQUE CONVENTIONNEL

Chaque enchaînement sera fait une fois en approche et une fois en vitesse réelle. Dans tous les cas le défenseur construit son système défensif.
Les candidats seront avec des partenaires (de poids et de catégorie d'âge sensiblement identiques dans la mesure du possible) sur les différentes techniques ou séquences issues du programme officiel.

L'attaquant et le défenseur se mettent en position, saluent le jury puis se saluent.
Ils se mettent en garde et commencent une fois en approche, une fois en vitesse réelle puis inversent les rôles.

	ATTAQUE	DEFENSE
POING	Enchaînement comprenant 4 techniques différentes Idem mais enchaînement différent	Le candidat devra effectuer soit un déséquilibre, soit un balayage ou projection suivi d'une riposte au sol Idem
PIED	Enchaînement de 3 à 5 techniques de jambes (dont au moins 1 retournée) Idem mais enchaînement différent	Le candidat devra effectuer soit un déséquilibre, soit un balayage ou projection suivi d'une riposte au sol Idem
LIAISON (Poings/Pieds)	Enchaînement de 5 techniques alternativement en poings et en pieds avec au moins 2 esquives/feintes Idem mais enchaînement différent	Le candidat devra effectuer soit un déséquilibre, soit un balayage ou projection suivi d'une riposte au sol Idem

Chacune de ces attaques peut être exécutée dans la même garde.
Les déplacements sont libres. Les candidats inverseront les rôles lorsque l'attaquant aura réalisé toutes ses attaques.

EPREUVE N° 3/ ENCHAÎNEMENTS TECHNIQUES (seul et sur cible)

Ce test est noté sur 30 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Seul : face au jury le candidat effectue les différents enchaînements imposés par le jury.
Chaque enchaînement sera exécuté une fois à vitesse lente et 2 fois à vitesse réelle.

Sur cible : les enchaînements sont imposés par le jury. Chaque enchaînement exécuté une fois une fois en approche et 2 fois à vitesse réelle. Dans tous les cas le partenaire place les cibles selon les enchaînements annoncés.
Les candidats seront avec des partenaires (de poids et de catégorie d'âge sensiblement identiques dans la mesure du possible) sur les différentes techniques ou séquences demandées par le jury.

Les candidats saluent le jury, se saluent puis se mettent en position de garde.
L'attaquant et le défenseur exécutent alternativement les techniques de poings, de pieds et de liaisons une fois en approche, et 2 fois à vitesse réelle puis, à la fin du travail, inversent les rôles (celui qui était attaquant devient défenseur). Les deux candidats sont évalués dans les deux rôles.

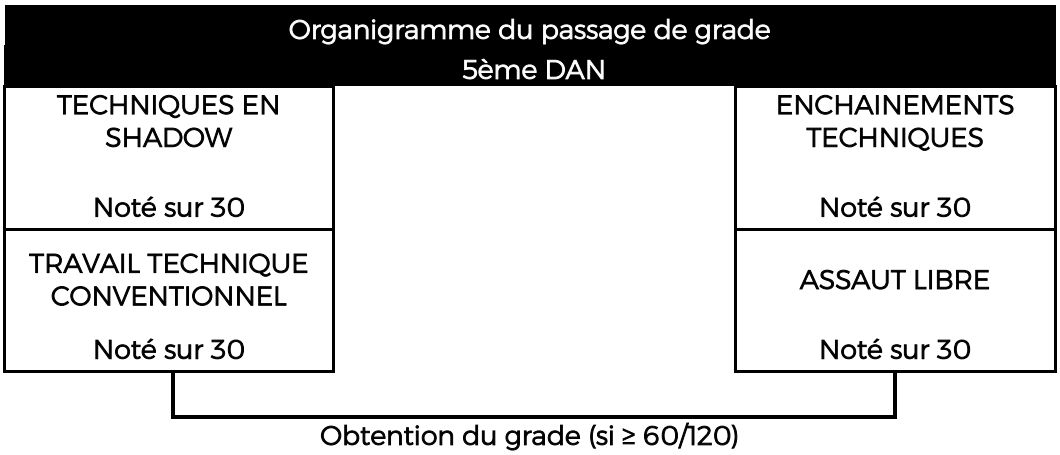
THEME	PROGRAMME SEUL OU SUR CIBLE	
POING	4 enchaînements au maximum	4 techniques différentes (dont 1 direct, 1 crochet, 1 uppercut, 1 revers) quel que soit l'ordre
PIED	4 enchaînements au maximum	3 à 5 techniques de jambes dont au moins 1 technique retournée)
LIAISON (Poings/Pieds)	4 enchaînements au maximum	5 techniques alternativement en poings et en pieds, avec au moins 2 techniques d'esquives, de feintes

Chacune de ces attaques peut être exécutée dans la même garde.
Les déplacements sont multidirectionnels.

EPREUVE N° 4/ ASSAUT LIBRE

Ce test est noté sur 30 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 15/30.Il est demandé un assaut libre afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats. La durée de cet assaut est de 2 minutes maximum.
Cette épreuve s'effectue de façon souple avec des techniques contrôlées.
Les candidats sont notés sur leurs capacités à maitriser les techniques, les déplacements et les distances tant en attaques qu'en défenses.

Article 605.KFC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5ème DAN KARATE FULL CONTACT



L'examen du 5ème Dan est composé de 4 épreuves notées chacune sur 30.

Les épreuves sont :

1/ TECHNIQUES EN SHADOW
2/ TRAVAIL TECHNIQUE CONVENTIONNEL
3/ ENCHAINEMENTS TECHNIQUES (seul et cible)
4/ ASSAUT LIBRE

Pour l'obtention de l'examen, le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120)
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (15/30) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

EPREUVE N° 1/ TECHNIQUES EN SHADOW

Ce test est noté sur 30. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.
Les candidats passent un par un.
Les enchaînements sont composés de toutes les techniques du Karaté Full Contact/Karaté Contact, les déplacements sont multidirectionnels avec parades chassées et/ou blocages sur 3 niveaux.
Les changements libres de niveaux et de ripostes en cohérence avec les parades chassées et/ou blocages.
Les feintes et déséquilibres seront ajoutés.
La progression s'effectue sur une durée de 10 minutes maximum, y compris les phases de récupération (3 reprises de 2 minutes coupées par des reprises de repos de 2 minutes).
Le candidat effectuera au moins 8 techniques de jambes au cours de chaque reprise de 2 minutes.
Le candidat propose préalablement aux membres du jury les techniques qu'il va exécuter. Le candidat, à la demande du jury, doit être capable d'expliquer les techniques qu'il va exécuter.

Le principe directeur est identique à celui défini dans les autres examens de Dan, décrits dans ce règlement.
Le nombre et la diversité des techniques sont laissés à l'appréciation du Jury.
Le candidat doit démontrer qu'il maîtrise parfaitement l'ensemble des techniques du Karaté Full Contact/Karaté Contact, aussi bien dans leur forme de base que dans leurs autres adaptations. Il doit en outre être capable d'expliquer et d'appliquer les techniques de base.

EPREUVE N° 2/TRAVAIL TECHNIQUE CONVENTIONNEL

Chaque enchaînement sera fait une fois en approche et une fois en vitesse réelle. Dans tous les cas le défenseur construit son système défensif.
Les candidats seront avec des partenaires (de poids et de catégorie d'âge sensiblement identiques dans la mesure du possible) sur les différentes techniques ou séquences issues du programme officiel.

L'attaquant et le défenseur se mettent en position, saluent le jury puis se saluent.
Ils se mettent en garde et commencent une fois en approche, une fois en vitesse réelle puis inversent les rôles.

	ATTAQUE	DEFENSE
POING	Enchaînement comprenant 5 techniques (dont 2 directes et 3 circulaires) quel que soit l'ordre Idem mais enchaînement différent	Le candidat contrôle de façon défensive sans se déplacer (pas de riposte) Idem
PIED	Enchaînement de 3 à 5 techniques différentes maximum Idem mais enchaînement différent	Le candidat devra riposter au moins 3 fois avant la fin de l'attaque Idem
LIAISON (Poings/Pieds)	Enchaînement libre sur 15" Idem mais enchaînement différent sur 15"	Le candidat devra contrôler les attaques en se déplaçant et utiliser des ripostes adaptées Idem

Chacune de ces attaques peut être exécutée dans la même garde.
Les déplacements sont libres.
Les candidats inverseront les rôles lorsque l'attaquant aura réalisé toutes ses attaques.

EPREUVE N° 3/ ENCHAÎNEMENTS TECHNIQUES (seul ou sur cible)

Ce test est noté sur 30 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Travail Seul : face au jury le candidat effectue les différents enchaînements imposés par le jury.
Chaque enchaînement sera exécuté une fois à vitesse lente et 2 fois à vitesse réelle.

Travail Sur cible : les enchaînements sont imposés par le jury. Chaque enchaînement exécuté une fois une fois en approche et 2 fois à vitesse réelle. Dans tous les cas le partenaire place les cibles selon les enchaînements annoncés.
Les candidats seront avec des partenaires (de poids et de catégorie d'âge sensiblement identiques dans la mesure du possible) sur les différentes techniques ou séquences demandées par le jury.

Les candidats saluent le jury, se saluent puis se mettent en position de garde.
L'attaquant et le défenseur exécutent alternativement les techniques de poings, de pieds et de liaisons une fois en approche, et 2 fois à vitesse réelle puis, à la fin du travail, inversent les rôles (celui qui était attaquant devient défenseur).
Les deux candidats sont évalués dans les deux rôles.

THEME	PROGRAMME SEUL OU SUR CIBLE	
POING	4 enchaînements au maximum	5 techniques comprenant dont 2 directs et 3 circulaires quel que soit l'ordre
PIED	4 enchaînements au maximum	3 à 5 techniques maximum
LIAISON (Poings/Pieds)	4 enchaînements au maximum	Enchaînements libres sur 30 secondes

Chacune de ces attaques peut être exécutée dans la même garde. Les déplacements sont multidirectionnels.

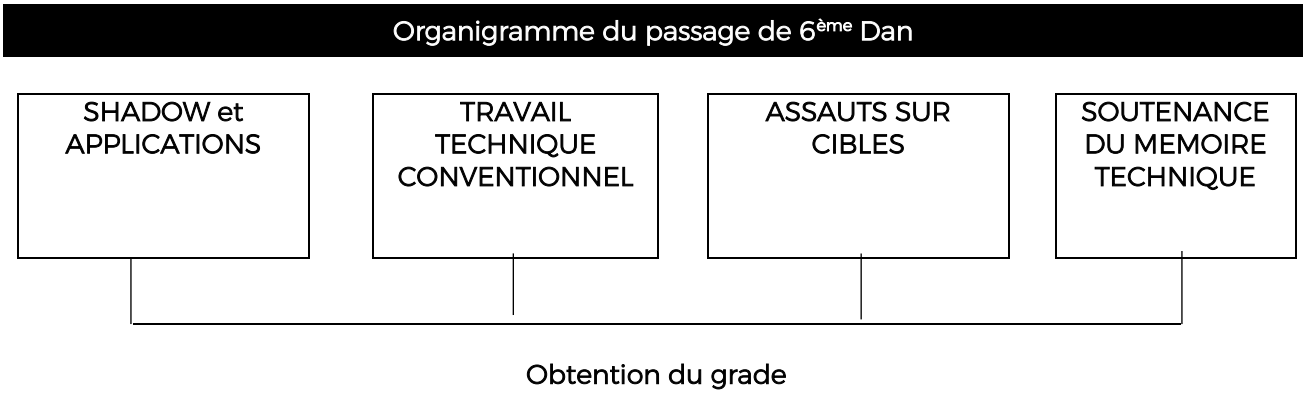
DEFENSE	THEME	TEMPS	CONSIGNES

Candidat A	Attaque	20 secondes	Inverser les rôles des candidats (suivant la consigne faite par le jury)
Candidat B	Défense avec techniques jambes	20 secondes	Inverser les rôles des candidats (suivant la consigne faite par le jury)
Candidat A	Attaque	20 secondes	Inverser les rôles des candidats (suivant la consigne faite par le jury)
Candidat B	Défense avec techniques jambes	20 secondes	Inverser les rôles des candidats (suivant la consigne faite par le jury)

Chacune de ces attaques peut être exécutée dans la même garde.
Les déplacements sont multidirectionnels

EPREUVE N° 4 / ASSAUT LIBRE
Ce test est noté sur 30 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 15/30.
Il est demandé un assaut libre afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.
La durée de cet assaut est de 2 minutes maximum. Cette épreuve s'effectue de façon souple avec des techniques contrôlées.
Les candidats sont notés sur leurs capacités à maitriser les techniques, les déplacements et les distances tant en attaques qu'en défenses.

Article 607 KFC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6ème DAN KARATE FULL CONTACT



L'examen comporte la soutenance d'un mémoire technique ainsi que 3 parties basées sur la connaissance technique du Karaté Full contact/Karaté Contact.
Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 40 sur 80 points.
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.
Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat ne pourra se présenter plus d'une fois par saison sportive à cet examen.

Article 607-1 - Soutenance du mémoire technique
Le mémoire est noté sur 20.

Le candidat soutiendra son mémoire devant le jury avant de réaliser sa prestation technique. La durée de la soutenance de mémoire ne peut excéder 20 minutes. A l'issue de la soutenance du mémoire, les membres du jury interrogent le candidat sur le contenu de son exposé.

Article 407-2 - Test Technique

SHADOW et APPLICATIONS
Ce test est noté sur 20 points.
Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle (durée : 10 mn maximum) sur un thème au choix du candidat se rapportant à la technique du Karaté Full contact/Karaté Contact.
Le candidat se présente avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1er Dan minimum.

TRAVAIL TECHNIQUE CONVENTIONNEL
Ce test est noté sur 20 points.

Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle basée sur le travail technique conventionnel (liaison poings/pieds) (durée maximum 10mn).
Le candidat doit démontrer des variantes défensives sur des attaques (simples ou variées)
Le candidat se présente avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1er Dan minimum.

ASSAUTS (sur cibles)
Ce test est noté sur 20 points.
Le candidat doit présenter deux assauts chacun de 1'30 maximum.
Il doit expliquer et démontrer les différentes techniques de sa prestation (En attaque puis en défense sur cibles) avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1er Dan minimum.
Le candidat est évalué tant en percussion sur le premier assaut que sur sa capacité à utiliser les cibles pour faire travailler son partenaire dans le second assaut.

Remarques : Les prestations techniques sont suivies d'un entretien avec le jury au cours duquel le candidat doit justifier et expliquer sa prestation sous l'aspect technique et pédagogique.

Article 608 KFC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7ème DAN KARATE FULL CONTACT

Le candidat devra soutenir une thèse sur son expérience et sa pratique, noté sur 20.
Le choix du sujet est libre et peut être indépendant de la prestation technique.
Le candidat se présentera avec un partenaire de son choix. Il devra démontrer les prestations techniques qu'il a développées au vu de son expérience. Cette épreuve est notée sur 20.

Pour réussir son examen, le candidat doit obtenir la note minimale de 20 sur 40 lors de l'examen.

ANNEXE I.KFC - PROGRAMME TECHNIQUE SPECIFIQUE

BALAYAGES
Balayage
Balayage tournant par l'arrière
ESQUIVES
Esquive partielle : Le candidat sur place, n'utilisera que le haut du corps pour effectuer des esquives (latérale ou arrière)
Esquive rotative : Le candidat sur place, n'utilisera que le buste pour effectuer des esquives rotatives (internes ou externes).
Esquive totale : Le candidat doit réaliser toutes les esquives avec déplacement multidirectionnels

Il devra s'adapter à l'attaque et remiser en poings, en pieds, en liaisons, suivant la situation.
Il devra terminer toutes les esquives avec mise en déséquilibre de l'adversaire et ajouter des contres adaptés à la situation.

ANNEXE II.KFC - TENUE ET EQUIPEMENT DES CANDIDATS

Les candidats aux examens de grade doivent se présenter en tenue de Karaté-Contact ou de karaté Full Contact

Chaque candidat au passage de grades doit se présenter à l'examen muni de :
La tenue de la discipline Karaté Full Contact : Débardeur ou Tee-shirt, pantalon long avec ceinture du grade
(Karaté Full Contact avec et sans low Kick, Karaté Light Contact). Le candidat porte exclusivement le logo et les couleurs de son club ou le logo de la FFKDA.
Ses propres équipements et matériels homologués par la FFKDA, seront en bon état et validés par le jury d'examen : gants de Karaté Full Contact, protège-tibias (sans armature), protèges dents, coquille, casques de protection, protection de pieds, protège poitrine pour les féminines.
Recommandation : le candidat veille à disposer d'une tenue de rechange, d'une serviette de bain, de boisson hydratante en quantité suffisante.

ANNEXE III.KFC – ASSAUT DIRIGE - Exemples

Annexe spécifique de l'examen pour l'obtention du grade du 1er, 2ème et 3ème DAN:

Epreuve n°4 – Assaut dirigé (exemple 1)

ATTAQUE	Attaques libres	Inverser les rôles immédiatement (consigne faite par le jury)	Attaques libres
DEFENSE	Uniquement un rôle défensif		Uniquement un rôle défensif
TEMPS	1mn		1mn

Epreuve n°4 – Assaut dirigé (exemples)

ATTAQUE	Attaques poings	Inverser les rôles immédiatement (consigne faite par le jury)	Attaques poings
DEFENSE	Uniquement jambes +esquives et blocages		Uniquement pieds + esquives et blocages
TEMPS	1mn		1mn

ANNEXE IV.KFC - CRITERES D'EVALUATION

Techniques en shadow
Que ce soit dans l'exécution des techniques de poings, de pieds, de liaison poings/pieds :
L'enchaînement de techniques sans partenaires n'est pas un simple exercice de style, le candidat doit démontrer son bagage et sa maîtrise technique, il doit contrôler tous les paramètres de son exécution de telle sorte que le jury ressente cette impression de combat à travers la démonstration qui lui est faite.

Le candidat sera jugé sur les critères suivants :
La gestuelle technique, la variété des techniques démontrées, la justesse logique des enchaînements offensifs et défensifs, la fluidité, l'équilibre et la stabilité, le rythme, la puissance l'aisance des déplacements et esquives, bonne attitude corporelle, la recherche et la stabilité de ses appuis.

Enchainement techniques
Ils sont basés entre autres sur les éléments suivants :
- travail en souplesse avec contrôle absolu à tous les niveaux ;
- variétés des techniques ;
- maîtrise et précision des techniques
- qualité et logique des enchaînements
- degré de difficulté des enchaînements.

Percussions sur cibles :
Le candidat sera sollicité par stimuli visuels (positions des cibles) et sera jugé d'après les critères suivants : précision des techniques, équilibre et stabilité, aisance des déplacements, puissance et vitesse d'exécution, bonne attitude corporelle, détermination. Les deux candidats sont évalués tant l'attaquant que le partenaire ''cibles''.

Le travail au sac :
Poings : travail classique de poings avec déplacement, rotation et esquives.
Pieds : toutes les lignes doivent être sollicitées, travail des deux jambes
Pieds/poings : les pieds et les poings et ainsi que tous les niveaux doivent être sollicités

Le candidat sera jugé sur la variété des techniques, la gestuelle correcte, les lignes sollicitées, l'intensité et la puissance des coups

Assaut dirigé
Ils sont basés entre autres sur les éléments suivants :
- la résolution du problème posé;
- respect des consignes;
- aisance dans les déplacements, les attaques, les esquives, les blocages, les balayages ;
- stabilité et équilibre dans l'attaque et la contre-attaque
- maîtrise et précision et variété des techniques;
- L'attaquant et le défenseur ne doit pas refuser le combat en reculant systématiquement;
- les défenses et les contre-attaques doivent démontrer la maîtrise par les candidats des fondamentaux du Karaté Full Contact
- Recherche de l'opportunité
- les défenses et les contre-attaques doivent démontrer la maîtrise par les candidats de deux notions fondamentales du karaté-Contact/Karaté Full Contact : riposte après blocage et riposte par anticipation.
- L'esprit de décision, la précision et l'efficacité.

Assaut libre
Ils sont basés entre autres sur les éléments suivants :
- travail en souplesse avec contrôle absolu à tous les niveaux ;
- aisance dans les déplacements ;
- variétés des techniques ;
- équilibre et stabilité ;
- opportunité.
* Pour les candidats au 4ème et 5ème Dan, tous les paramètres relatifs au combat sont à démontrer.

Travail technique conventionnel
Ils sont basés entre autres sur les éléments suivants :
- travail en souplesse avec contrôle absolu à tous les niveaux ;
- variétés des techniques ;
- maîtrise et précision des techniques ;
- qualité et logique des enchaînements ;
- degré de difficulté des enchaînements.

KYOKUSHINKAI
Partie Technique

Article 602.KY-1 EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1er DAN voie « traditionnelle

Article 602.KY-2 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1er Dan voie « compétition »

Article 603.KY-1 EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2ème DAN voie « traditionnelle »

Article 603.KY-2 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2ème Dan voie « compétition »

Article 604.KY-1 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3ème DAN voie « traditionnelle

Article 604.KY-2 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3ème DAN « voie compétition »

Article 605.KY – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4ème DAN

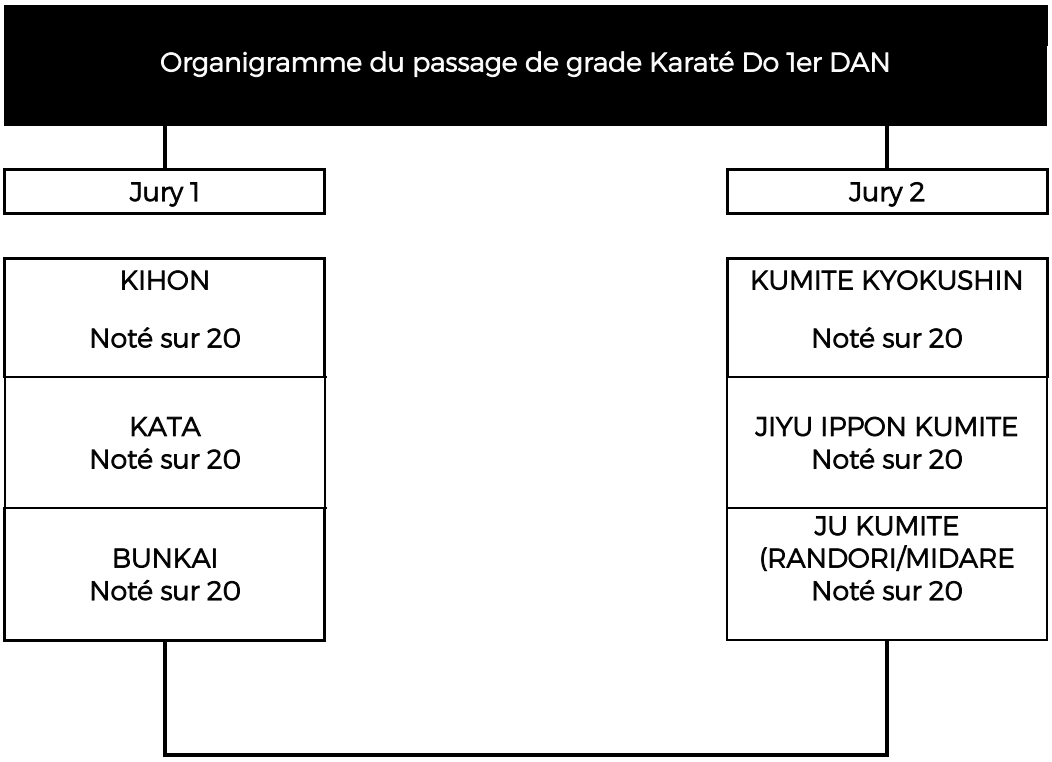
Article 606.KY – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5ème DAN

ANNEXES KYOKUSHINKAI

ANNEXE I – LISTE KATA

ANNEXE II – KUMITE

Article 602.KY-1 EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1er DAN voie « traditionnelle » du KYOKUSHINKAI



L'examen du 1er Dan voie « traditionnelle » est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :
1/ Kihon
2/ Kata
3/ Bunkai
4/ Kumite Kyokushin
5/ Jiyu Ippon Kumité
6/ Ju Kumité (Randori ou Midare)

Conformément à la règlementation générale de la CSDGE, Le candidat est examiné par 2 jurys différents composés chacun de 3 juges. Chaque jury note trois épreuves, qui sont :

- Module 1 : Kihon et Kata et bunkaï
- Module 2 : Kumite Kyokushin et Jiyu Ippon et Kumite Ju Kumité (Randori ou Midare)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Epreuve 1/ Kihon

Le jury ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon.

Le Kihon est composé de 3 parties sous une seule même note :
1/ des techniques de base simples exécutées en aller et retour sur trois pas en avançant ou en reculant ;

2/ des techniques de base exécutées sur place en position de combat, dans une seule direction ou de façon multi directionnelle, avec ou sans sursaut ;
3/ un exercice de maîtrise de la technique exécuté deux par deux.

Partie 1 – les candidats sont évalués sur des techniques simples sur trois pas.
Les candidats sont ensuite évalués sur des techniques d'enchaînements simples, au maximum trois mouvements, toujours sur trois pas ;

Partie 2 – les candidats en position de combat sont évalués sur des techniques simples avec retour à la position de départ en fin de mouvement.
Le candidat est interrogé sur un enchaînement simple de trois techniques sur place avec ou sans sursaut, à droite puis à gauche.
Multidirectionnel (Kihon sur un seul adversaire imaginaire qui se déplace). Le candidat est interrogé sur des techniques de maximum trois mouvements multi directionnels, à droite puis à gauche.

Partie 3 – Cette épreuve est composée de 5 techniques choisies par le jury, parmi les 7 possibles, exécutées sur cible.
Les deux candidats se font face. Tori est l'attaquant. Uke sert de partenaire en présentant la cible.
Tori doit démontrer la maîtrise du geste et la maîtrise de la distance en réalisant un mouvement technique simple.
Uke doit se positionner en faisant un ou deux petits sursauts, arrière ou de côté. Tori adapte sa distance et exécute le mouvement technique avec précision et maîtrise, en répétition (au minimum 3 fois).
Ces mouvements techniques sont :
Mae Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau chudan
Mawashi Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau jodan ou chudan
Mae Geri de la jambe avant avec sursaut, niveau chudan
Mawashi Geri, de la jambe avant avec sursaut, niveau jodan ou chudan
Gyaku Zuki chudan (coup de poing direct du bras arrière)
Kizami Zuki/Maete Zuki (coup de poing direct du bras avant), niveau jodan, suivi de Gyaku Zuki (coup de poing direct du bras arrière), niveau chudan
Oï Zuki (coup de poing en avançant), niveau jodan, retour à l'arrière.

Pendant l'exécution de la technique de Tori, Uke est passif et tout à fait immobile.
Après l'exécution de la technique de Tori, Uke se repositionne.
Ces 5 techniques sont exécutées à droite ou à gauche, au choix du candidat.

Epreuve 2/ Kata

Pour l'épreuve Kata, le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.
Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres. Il peut les choisir dans la liste des Katas de 1er Dan de son style, mais aussi dans la liste des Kata de 1er Dan qui relèvent de tout autre style.

Epreuve 3/ Bunkaï

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les différentes techniques ou séquences issue d'un kata de son choix de sa liste.

Epreuve 4/ Kumité Kyokushin

Le principe est une forme de travail à deux (Tori et Uké) qui se pratique en garde à droite puis en garde à gauche. Le candidat au 1er Dan devra présenter le KUMITE SONO ICHI.
Le candidat peut se présenter avec un partenaire de son choix (1er Dan minimum).

Kumité sono Ichi

Tori	Uke

Avancer en Zenkutsu Dashi, Oi Tsuki Shudan	Reculer en Kokutsu Dashi, Oi Uchi Uké
Puis Gyaku Tsuki Shudan (sur place)	Oi Mawashi Gedan Barai sur place puis saisie de la manche du Dogi
	Contre attaque Oi Mae Geri Shudan, réarmer puis reposer devant en Zenkutsu Dashi avec déséquilibre interne du genou
	Tirer vers le bas pour dégager la nuque, Shuto Oroshi Uchi à la nuque
	Poser les 2 mains à plat sur le haut du dos, effectuer un sursaut arrière de la jambe de devant
	Hiza Shudan Geri jambe arrière, repousser légèrement Tori pour le faire reculer
Reculer en Kokustu Dashi, Shuto Mawashi Uké	Reculer en Kokutsu Dashi, Shuto Mawashi Uké

Epreuve 5/ Jiyu Ippon Kumité

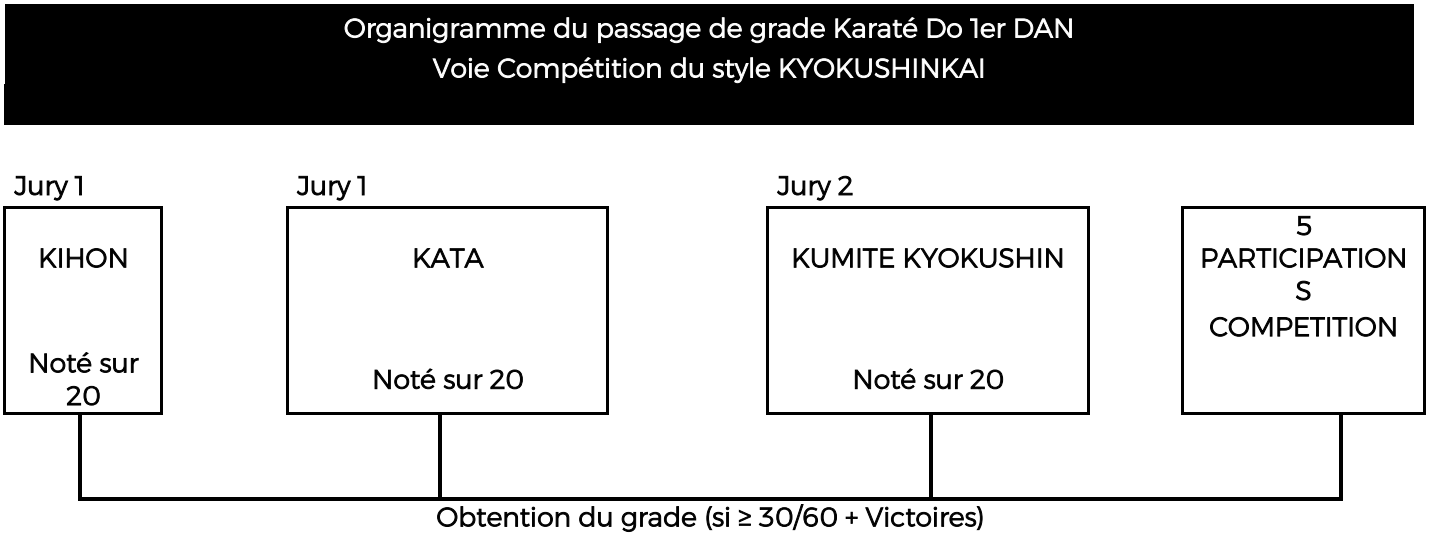
Les 3 attaques ainsi que le niveau sont annoncés. Celles-ci sont choisies par le jury parmi la liste suivante :

- Oï Zuki,
- Mae Geri,
- Mawashi Geri,
- Yoko Geri,
- Gyaku Zuki,
- Maete Zuki

Après chaque attaque les candidats reprennent la position Hachi ji Dachi.
Les critères de notation sont définis dans les annexes.

Epreuve 6/ Ju Kumité (Randori ou Midare)
Il est demandé 1 assaut souple afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats. La durée de cet assaut est de 2 mn maximum.

Article 602.KY-2 – Examen de 1er Dan voie « compétition » du KYOKUSHINKAI (kata ou combat)



Un candidat qui choisit le passage de 1er Dan voie « compétition » doit passer 4 épreuves, qui sont :
1/ Kihon
2/ Kata
3/ Kumite KYOKUSHIN
4/ la participation à 5 compétitions

Les 3 épreuves : Kihon, Kata et Kumite KYOKUSHIN, sont notées, sur 20, par 2 jurys différents composés chacun de 3 juges. Le contenu de ces épreuves est identique à la voie « traditionnelle ».

Les 5 participations aux compétitions se déroulent dans toutes les compétitions officielles organisées par les organes déconcentrés, (Département, Zone Inter Départementale, Ligue Régionale, ou au niveau National et les coupes de styles) uniquement en individuel devront être effectives.
Le candidat devra effectuer au moins un tour, en combat ou en kata lors de chaque participation.
Le responsable de la compétition validera la participation réalisée.

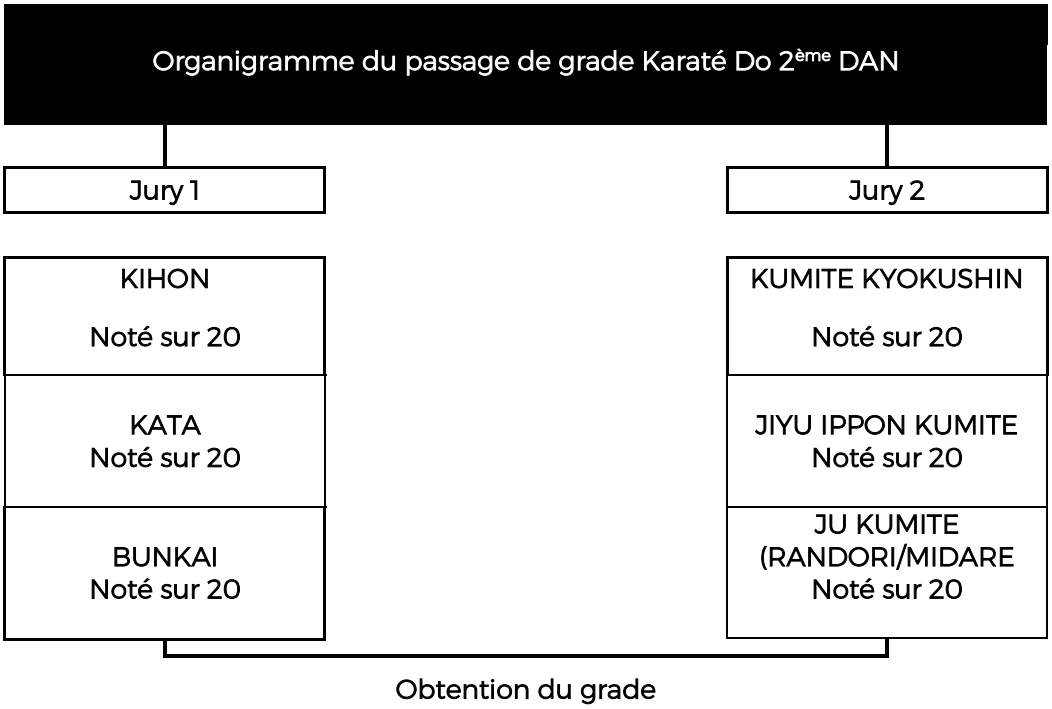
Compétition Combat ou Kata:
Le candidat doit mentionner sur son dossier d'inscription son choix définitif entre sa participation aux compétitions combats ou aux compétitions kata. Il ne pourra cumuler les deux types de participations.

Les cinq participations seront comptabilisées 2 saisons sportives précédent et suivant la saison sportive lors de laquelle se déroule le passage de grade.

Pour bénéficier de l'UV 4, le candidat devra veiller à reporter ses participations sur le passeport sportif:

- par le Président du comité départemental ou son représentant au niveau départemental ;
- par le Président du de la zone inter départementale ou son représentant au niveau de la zone inter départementale ;
- par le Président de ligue ou son représentant au niveau régional ;
- par le responsable de la compétition au niveau national.
-

Article 603.KY-1 EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2ème DAN *voie « traditionnelle » du KYOKUSHINKAI*



L'examen du 2ème Dan voie « traditionnelle » est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :
1/ Kihon
2/ Kata
3/ Bunkai
4/ Kumite Kyokushin
5/ Jiyu Ippon Kumité
6/ Ju Kumité (Randori ou Midare)

Conformément à la règlementation générale de la CSDGE, Le candidat est examiné par 2 jurys différents composés chacun de 3 juges. Chaque jury note trois épreuves, qui sont :
Module 1 : Kihon et Kata et bunkaï
Module 2 : Kumite Kyokushin et Jiyu Ippon et Kumite Ju Kumité (Randori ou Midare)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Epreuve 1/ Kihon

On ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon.

Le Kihon est composé de 3 parties sous une seule même note :
1/ des techniques de base simples exécutées en aller et retour sur trois pas en avançant ou en reculant ;
2/ des techniques de base exécutées sur place en position de combat, dans une seule direction ou de façon multi directionnelle, avec ou sans sursaut ;
3/ un exercice de maîtrise de la technique exécuté deux par deux.

Partie 1 – les candidats sont évalués sur des techniques simples sur trois pas.
Les candidats sont ensuite évalués sur des techniques d'enchaînements simples, au maximum trois mouvements, toujours sur trois pas ;

Partie 2 – les candidats en position de combat sont évalués sur des techniques simples avec retour à la position de départ en fin de mouvement.
Le candidat est interrogé sur un enchaînement simple de trois techniques sur place avec ou sans sursaut, à droite puis à gauche.
Multidirectionnel : le candidat est interrogé sur des techniques de maximum trois mouvements multi directionnels, à droite puis à gauche.

Partie 3 – Cette épreuve est composée de 5 techniques choisies par le jury, parmi les 7 possibles, exécutées sur cible.
Les deux candidats se font face. Tori est l'attaquant. Uke sert de partenaire en présentant la cible.
Tori doit démontrer la maîtrise du geste et la maîtrise de la distance en réalisant un mouvement technique simple.
Uke doit se positionner en faisant un ou deux petits sursauts, arrière ou de côté. Tori adapte sa distance et exécute le mouvement technique avec précision et maîtrise, en répétition (au minimum 3 fois).
Ces mouvements techniques sont :
Mae Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau chudan
Mawashi Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau jodan ou chudan
Mae Geri de la jambe avant avec sursaut, niveau chudan
Mawashi Geri, de la jambe avant avec sursaut, niveau jodan ou chudan
Gyaku Zuki chudan (coup de poing direct du bras arrière)
Kizami Zuki/Maete Zuki (coup de poing direct du bras avant), niveau jodan, suivi de Gyaku Zuki (coup de poing direct du bras arrière), niveau chudan
Oï Zuki (coup de poing en avançant), niveau jodan, retour à l'arrière.

Pendant l'exécution de la technique de Tori, Uke est passif et tout à fait immobile.
Après l'exécution de la technique de Tori, Uke se repositionne.
Ces 5 techniques sont exécutées à droite ou à gauche, au choix du candidat.

Epreuve 2/ Kata

Le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.
Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres. Il peut les choisir dans la liste des Katas de 2ème Dan de son style, mais aussi dans la liste des Kata de 2ème Dan qui relèvent de tout autre style.

Epreuve 3/ Bunkaï

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les différentes techniques ou séquences issues d'un kata de son choix de sa liste.

Epreuve 4/ KUMITE KYOKUSHIN

Le principe est une forme de travail à deux (Tori et Uké) qui se pratique en garde à droite puis en garde à gauche. Le candidat au 2ème Dan devra présenter : KUMITE SONO ICHI
Et KUMITE SONO NI.

Le candidat peut se présenter avec un partenaire de son choix (1er Dan minimum).

Kumité Sono Ni

Tori	Uke

Avancer en zenkutsu dashi, Oi tsuki shudan	Reculer en Kokutsu Dashi, Oi Uchi Uké
	Gyaku Uraken Ganmen Uchi Jodan
Tori recule de deux pas à l'impact	Mae Kosa Ashi en Kaké Ashi Dashi adapté à la distance de Tori puis Tsuru Ashi Dashi
Tori se plie en deux à l'impact	Shudan Yoko Geri Kekomi, reposer en avançant Kiba Dashi Yon Ju Go avec Shotei
	Sur place Zenkutsu Dashi, Gyaku Tsuki puis retour lent en Kiba Dashi Yon Ju Go avec Shotei
	Repousser légèrement Tori pour le faire reculer
Reculer en Kokustu dashi, Shuto Mawashi Uké	Reculer en Kokutsu Dashi, Shuto Mawashi Uké

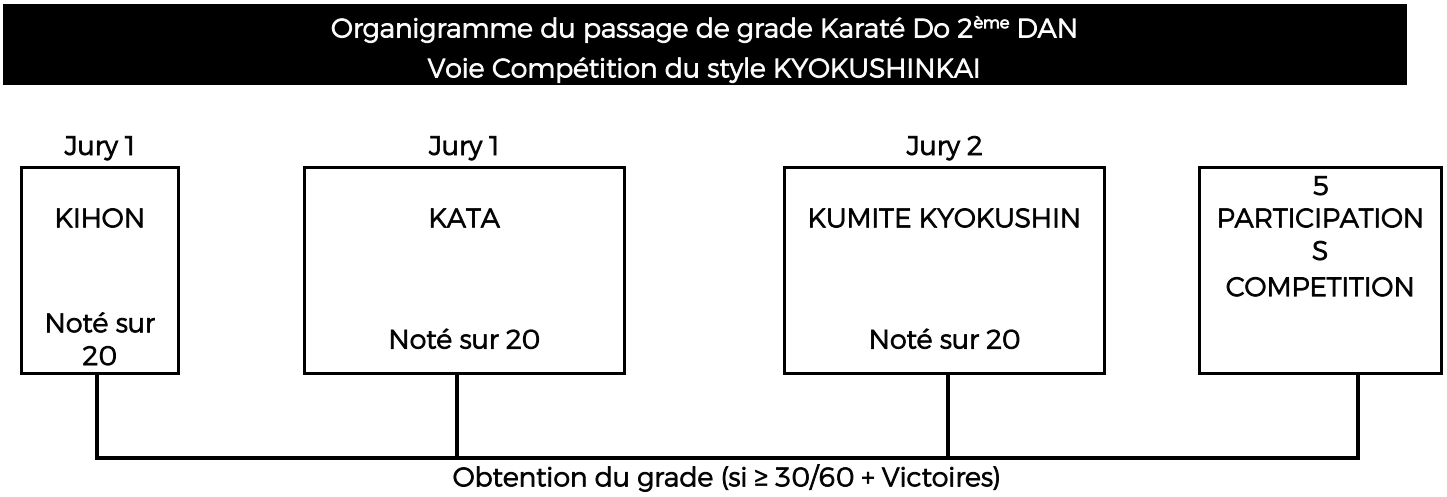
Epreuve 5/ Jiuy Ippon Kumité

L'attaque est libre, elle peut être effectuée à droite ou à gauche. Son niveau doit être annoncé (Jodan ou Chudan).
Après chaque attaque les candidats reprennent la position Hachi ji Dachi.
Le nombre d'assauts est fixé à 5.
Les critères de notation sont définis dans les annexes du règlement CSDGE.

Epreuve 6/ Ju Kumité (Randori ou Midare)

Il est demandé un assaut souple afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats. La durée de cet assaut est de 2 mn maximum.

Article 603.KY-2 – Examen 2ème Dan voie « compétition » du KYOKUSHINKAI (Kata ou combat)



Un candidat qui choisit le passage de 2ème Dan voie « compétition » doit passer 4 épreuves, qui sont :

1/ Kihon
2/ Kata
3/ Kumite KYOKUSHIN
4/ la participation à 5 compétitions

Les 3 épreuves : Kihon, Kata et Kumite KYOKUSHIN, sont notées, sur 20, par 2 jurys différents composés chacun de 3 juges. Le contenu de ces épreuves est identique à la voie « traditionnelle ».

Les 5 participations aux compétitions se déroulent dans toutes les compétitions officielles organisées par les organes déconcentrés (ligues, comités départementaux, interrégions) et au niveau national, et les coupes de styles.

Les 5 participations aux compétitions se déroulent dans toutes les compétitions officielles organisées par les organes déconcentrés, (Département, Zone Inter Départementale, Ligue Régionale, ou au niveau National et les coupes de styles) uniquement en individuel devront être effectives.
Le candidat devra effectuer au moins un tour, en combat ou en kata lors de chaque participation.
Le responsable de la compétition validera la participation réalisée.

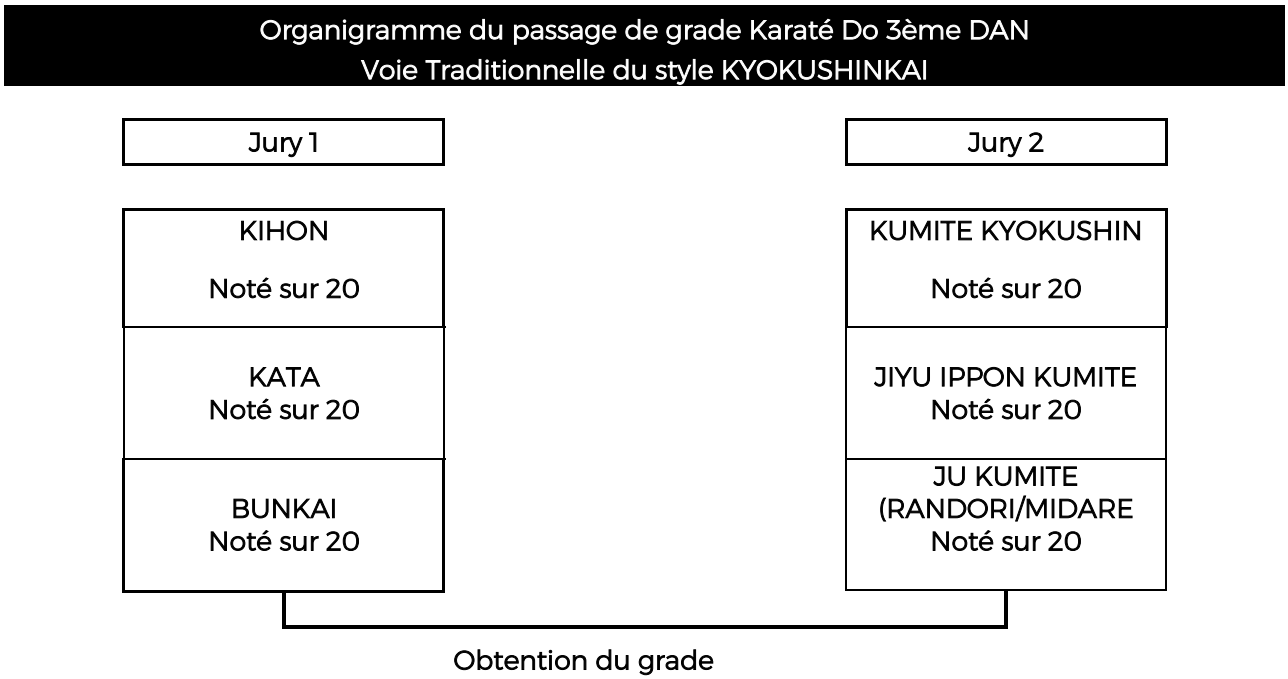
<u>Compétition Combat ou Kata:</u>
Le candidat doit mentionner sur son dossier d'inscription son choix définitif entre sa participation aux compétitions combats ou aux compétitions kata. Il ne pourra cumuler les deux types de participations.

Les cinq participations seront comptabilisées 2 saisons sportives précédent et suivant la saison sportive lors de laquelle se déroule le passage de grade.

Pour bénéficier de l'UV 4, le candidat devra veiller à reporter ses participations sur le passeport sportif:

- par le Président du comité départemental ou son représentant au niveau départemental ;
- par le Président du de la zone inter départementale ou son représentant au niveau de la zone inter départementale ;
- par le Président de ligue ou son représentant au niveau régional ;
- par le responsable de la compétition au niveau national.

Article 604.KY-1 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3ème DAN du KYOKUSHINKAI



L'examen du 3ème Dan voie « traditionnelle » est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.
Les épreuves sont :

1/ Kihon
2/ Kata
3/ Bunkai
4/ Kumite Kyokushin
5/ Jiyu Ippon Kumité
6/ Ju Kumité (Randori ou Midare)

Conformément à la règlementation générale de la CSDGE, Le candidat est examiné par 2 jurys différents composés chacun de 3 juges. Chaque jury note trois épreuves, qui sont :

- Module 1 : Kihon et Kata et bunkaï
- Module 2 : Kumite Kyokushin et Jiyu Ippon et Kumite Ju Kumité (Randori ou Midare)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Epreuve 1/ Kihon
On ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon.

Le Kihon est composé de 3 parties sous une seule même note :
1/ des techniques de base simples exécutées en aller et retour sur trois pas en avançant ou en reculant ;
2/ des techniques de base exécutées sur place en position de combat, dans une seule direction ou de façon multi directionnelle, avec ou sans sursaut ;
3/ un exercice de maîtrise de la technique exécuté deux par deux.

Partie 1 – les candidats sont évalués sur des techniques simples sur trois pas.

Les candidats sont ensuite évalués sur des techniques d'enchaînements simples, au maximum trois mouvements, toujours sur trois pas ;

Partie 2 – les candidats en position de combat sont évalués sur des techniques simples avec retour à la position de départ en fin de mouvement.
Le candidat est interrogé sur un enchaînement simple de trois techniques sur place avec ou sans sursaut, à droite puis à gauche.
Multidirectionnel : le candidat est interrogé sur des techniques de maximum trois mouvements multidirectionnels, à droite puis à gauche.

Partie 3 – Cette épreuve est composée de 5 techniques choisies par le jury, parmi les 7 possibles, exécutées sur cible.
Les deux candidats se font face. Tori est l'attaquant. Uke sert de partenaire en présentant la cible.
Tori doit démontrer la maîtrise du geste et la maîtrise de la distance en réalisant un mouvement technique simple.
Uke doit se positionner en faisant un ou deux petits sursauts, arrière ou de côté. Tori adapte sa distance et exécute le mouvement technique avec précision et maîtrise, en répétition (au minimum 3 fois).
Ces mouvements techniques sont :

- Mae Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau jodan ou chudan
- Mae Geri de la jambe avant avec sursaut, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe avant avec sursaut, niveau jodan ou chudan
- Gyaku Zuki chudan (coup de poing direct du bras arrière)
- Kizami Zuki/Maete Zuki (coup de poing direct du bras avant), niveau jodan, suivi de Gyaku Zuki (coup de poing direct du bras arrière), niveau chudan
- Oï Zuki (coup de poing en avançant), niveau jodan, retour à l'arrière.

Pendant l'exécution de la technique de Tori, Uke est passif et tout à fait immobile.
Après l'exécution de la technique de Tori, Uke se repositionne.
Ces 5 techniques sont exécutées à droite ou à gauche, au choix du candidat.

Epreuve 2/ Kata
Le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.
Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres. Il peut les choisir dans la liste des Katas de 3ème Dan de son style, mais aussi dans la liste des Kata de 3ème Dan qui relèvent de tout autre style.

Epreuve 3/ Bunkaï
Le candidat est évalué avec un partenaire sur les différentes techniques ou séquences issues d'un kata de son choix de sa liste.

Epreuve 4/ Kumite Kyokushin
Le principe est une forme de travail à deux (Tori et Uké) qui se pratique en garde à droite puis en garde à gauche. Le candidat au 3ème Dan devra présenter : KUMITE SONO ICHI,
KUMITE SONO NI et KUMITE SONO SAN.
Le candidat peut se présenter avec un partenaire de son choix (1er Dan minimum).

Kumité Sono San

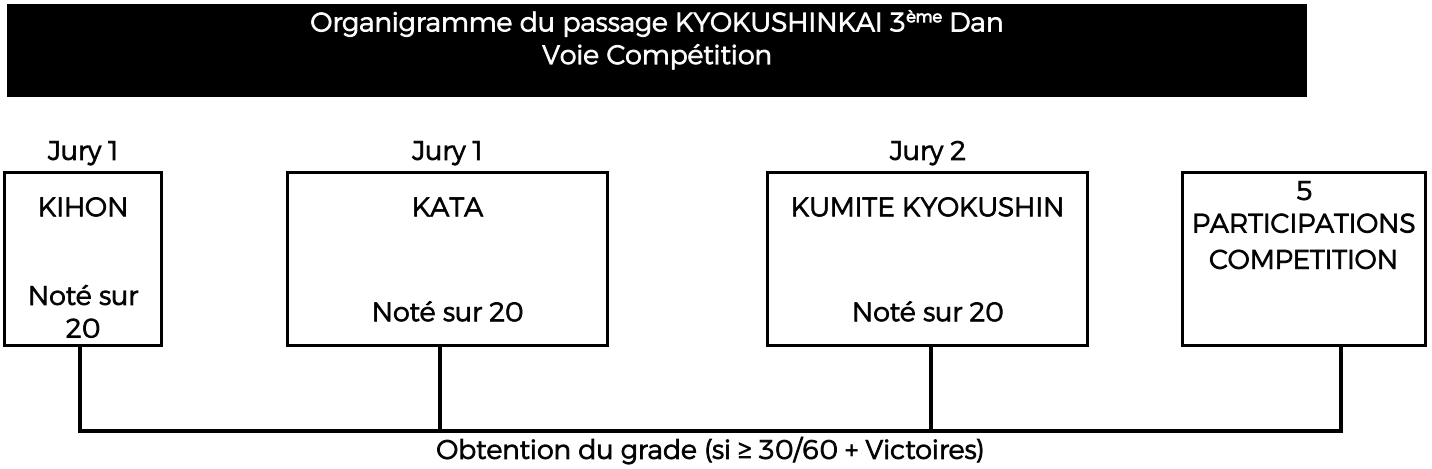
Tori	Uke
Avancer en zenkutsu dashi, Oi tsuki shudan	Reculer en Kokutsu Dashi, Oi Soto Uke
	saisie de la manche du Dogi, Mawashi Geri Shudan jambe avant, poser Musubi Dashi,
Tori se redresse au 1er impact puis se plie au second	Mawashi Geri Shudan de l'autre jambe

	Reposer devant en Zenkutsu Dashi en maintenant le bras coincé entre la jambe avant et la main de la saisie
	Tetsui Oroshi Uchi
	Repousser légèrement Tori pour le faire reculer
Reculer en Kokustu dashi, Shuto Mawashi Uké	Reculer en Kokutsu Dashi, Shuto Mawashi Uké

Epreuve 5/ Jiyu Ippon Kumite
Le nombre d'attaques est de 5 (au choix à droite ou à gauche).
Tori doit lancer son attaque au moment opportun. Il effectuera un travail de recherche de distance afin de placer efficacement sa technique.
L'attaque est libre. Elle peut être effectuée à droite ou à gauche. Les candidats se repositionnent en distance après chaque exercice en repassant par la position Hachi Ji Dachi.
La perception de l'attaque devra être particulièrement sensible et la contre attaque judicieusement utilisée, avec des opportunités en Sen no Sen ou Go no Sen.
La notation prendra en compte le travail de Uke et celui de Tori, les candidats assurant tour à tour les deux rôles.

Epreuve 6/ Ju Kumité (Randori ou Midare)
Il sera demandé un assaut souple afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats. La durée de cet assaut est de 2 mn maximum.

Article 604.KY-2 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3ème DAN « voie compétition » du Kyokushinkaï



Un candidat qui choisit le passage de 3ème Dan voie « compétition » doit passer 4 épreuves, qui sont :
1/ Kihon
2/ Kata
3/ Kumite KYOKUSHIN
4/ la participation à 5 compétitions

Les 3 épreuves : Kihon, Kata et Kumite KYOKUSHIN, sont notées, sur 20, par 2 jurys différents composés chacun de 3 juges. Le contenu de ces épreuves est identique à la voie « traditionnelle ».

Les 5 participations aux compétitions se déroulent dans toutes les compétitions officielles organisées par les organes déconcentrés, (Département, Zone Inter Départementale, Ligue Régionale, ou au niveau National et les coupes de styles) uniquement en individuel devront être effectives.

Le candidat devra effectuer au moins un tour, en combat ou en kata lors de chaque participation. Le responsable de la compétition validera la participation réalisée.

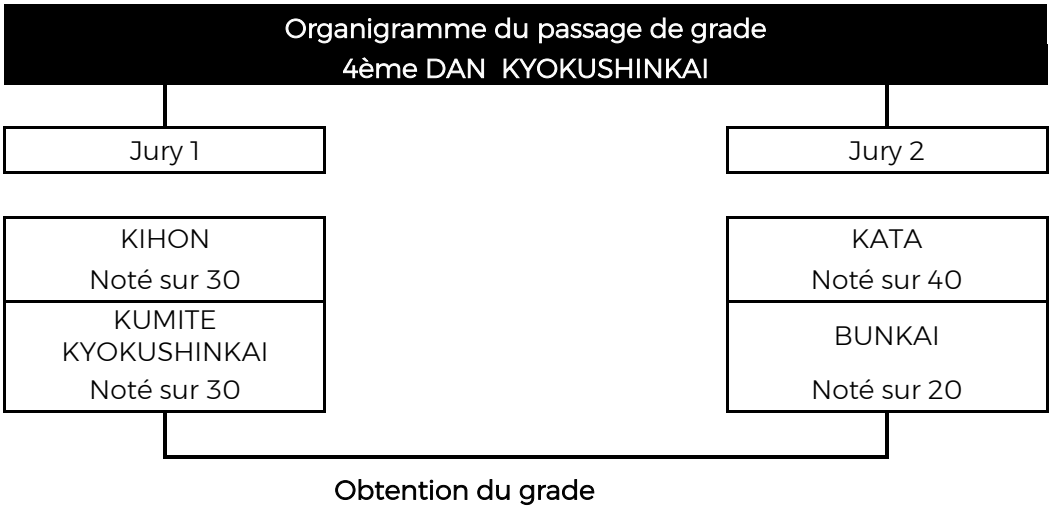
Compétition Combat ou Kata:
Le candidat doit mentionner sur son dossier d'inscription son choix définitif entre sa participation aux compétitions combats ou aux compétitions kata. Il ne pourra cumuler les deux types de participations.

Les cinq participations seront comptabilisées 2 saisons sportives précédent et suivant la saison sportive lors de laquelle se déroule le passage de grade.

Pour bénéficier de l'UV 4, le candidat devra veiller à reporter ses participations sur le passeport sportif:

- par le Président du comité départemental ou son représentant au niveau départemental ;
- par le Président du de la zone inter départementale ou son représentant au niveau de la zone inter départementale ;
- par le Président de ligue ou son représentant au niveau régional ;
- par le responsable de la compétition au niveau national.

Article 605.KY – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4ème DAN du KYOKUSHINKAI



L'examen pour l'obtention du 4ème Dan est constitué de 4 épreuves : le kihon et le kumité Kyokushinkaï, le kata et le bunkaï.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la règlementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par deux jurys différents composés chacun de trois juges. Le jury du module 1 juge deux épreuves (Kihon et Kumité Kyokushinkaï). Le jury du module 2 juge 2 épreuves (Kata et Bunkaï).

Epreuve 1/ Kihon

Ce test est noté sur 30.
Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Pour cette épreuve au 4ème Dan, les candidats passent un par un.

Le candidat doit démontrer l'ensemble des techniques du Karaté-do, dont la prestation des 2 parties du Kihon ne doit pas dépasser 6 minutes (choisies parmi les techniques fixées en annexe du présent règlement).
Cette épreuve est composée de 2 parties distinctes :
- le candidat réalise un Kihon libre composé de séries d'enchainements de son choix dans différentes directions tout en se déplaçant ;
- le candidat doit ensuite réaliser avec un partenaire (qu'il choisi parmi les candidats de son tableau) différentes séries d'enchainements de techniques de percussion sur cibles. Ces enchainements de 2 à 3 techniques maximum sont effectuées en se déplaçant et de façon multidirectionnelle.
Pour cette seconde partie, la recherche de la distance et la maitrise des techniques de percussions sont les critères privilégiés.

Epreuve 2/ Kumité KYOKUSHINKAI

Ce test est noté sur 30 points.
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30.
Le principe est une forme de travail à deux (Tori et Uké) qui se pratique en garde à droite puis en garde à gauche. Le candidat au 4ème Dan devra présenter :
KUMITE SONO ICHI, KUMITE SONO NI, KUMITE SONO SAN et KUMITE SONO YON
Le candidat peut se présenter avec un partenaire de son choix (1er Dan minimum).

Kumité Sono Yon

Tori	Uke
Avancer en zenkutsu dashi, Oi tsuki Jodan	Reculer en Kokutsu Dashi, Oi Shuto Jodan Uké
	Gyaku Tsuki Jodan puis contrôle de l'épaule en Gyaku avec saisie du Dogi au bras en Oi
	O Soto Gari jambe arrière sur la jambe avant de Tori, enchaîner (sans poser) Shudan Mawashi Geri
	Jodan mawashi Geri de l'autre jambe, reposer en adoptant la distance en Zenkutsu Dashi
	Shudan Oroshi Gyaku Tsuki avec Hikité en lâchant le Dogi
Tori se relève sans s'aider des mains	Reculer en Kokutsu Dashi
Reculer en Kokustu dashi, Shuto Mawashi Uké	Shuto Mawashi Uké

Epreuve 3/ Kata

Ce test est noté sur 40 points.
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 20/40.

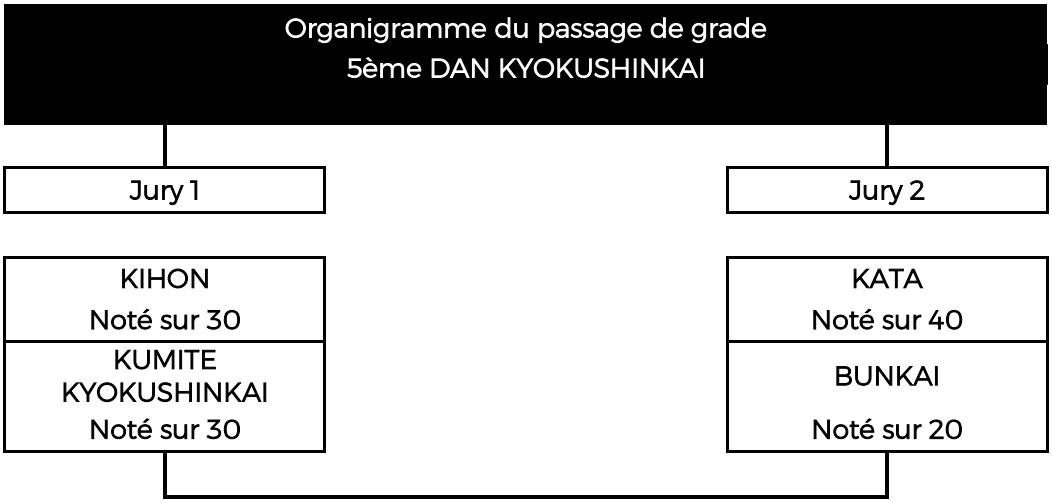
Cette épreuve se compose de 2 notes distinctes:
Le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.
Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres, noté chacun sur 20. Il peut les choisir dans la liste des Kata de 4ème Dan, qui relèvent de son style, mais aussi dans la liste des Katas de 4ème Dan qui relèvent de tout autre style.

Epreuve 4/ Bunkai

Le candidat doit réaliser un Bunkaï noté sur 20 points
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20

Le candidat se présente avec un partenaire (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau) sur les techniques et séquences d'un Kata de son choix dans la liste. Le candidat doit pouvoir démontrer plusieurs applications.

Article 606.KY – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5ème DAN du KYOKUSHINKAI



L'examen pour l'obtention du 5ème Dan est constitué de 4 épreuves : le kihon, le kumité Kyokushinkaï, le kata et le bunkaï.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la règlementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par deux jurys différents composés chacun de trois juges. Le jury du module 1 juge deux épreuves (Kihon et Kumité Kyokushinkaï). Le jury du module 2 juge deux épreuves (Kata et Bunkaï).

Epreuve 1/ Kihon
Ce test est noté sur 30 points.
Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Pour cette épreuve au 5ème Dan, les candidats passent un par un.
Le candidat doit démontrer l'ensemble des techniques du Karaté-do, dont la prestation des 2 parties du Kihon ne doit pas dépasser 6 minutes (choisies parmi les techniques fixées en annexe du présent règlement).
Cette épreuve est composée de 2 parties distinctes :
- le candidat réalise un kihon libre composé de séries d'enchainements de son choix dans différentes directions tout en se déplaçant ;
- le candidat doit ensuite réaliser avec un partenaire de son choix, différentes séries d'enchainements de techniques de percussion sur cibles. Ces enchainements de 2 à 3 techniques maximum sont effectuées en se déplaçant et de façon multidirectionnelle.
Pour cette seconde partie, la recherche de la distance et la maitrise des techniques de percussions sont les critères privilégiés.

Epreuve 2/ Kumité KYOKUSHINKAI
Ce test en «KUMITE KYOKUSHINKAI» est noté sur 30 points.
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30.
Le principe est une forme de travail à deux (Tori et Uké) qui se pratique en garde à droite puis en garde à gauche. Le candidat au 5ème Dan devra présenter :

KUMITE SONO ICHI, KUMITE SONO NI, KUMITE SONO SAN, KUMITE SONO YON et KUMITE SONO GO
Le candidat peut se présenter avec un partenaire de son choix (1er Dan minimum).

Kumité Sono Go

Tori	Uke
Avancer en zenkutsu dashi, Oi tsuki shudan	Reculer en Kokutsu Dashi, Oi Soto Uké Shudan, saisie du Dogi
	Kin Geri jambe avant
Tori recule la tête	Tirer le bras vers l'extérieur, enchaîner sans reposer Mae Geri Jodan
Tori recule d'un pas	Reposer Kukutsu Dashi, Gyaku Tate Tsuki Jodan puis lâcher le Dogi
	Yoko Geri Shudan de la jambe arrière puis reposer en Kokutsu Dashi
Reculer en Kokustu dashi, Shuto Mawashi Uké	Reculer en Kokutsu Dashi, Shuto Mawashi Uké

Epreuve 3/Kata
Ce test est noté sur 40 points.
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 20/40.

Cette épreuve se compose de 2 notes distinctes.
Le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.
Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres, noté chacun sur 20. Il peut les choisir dans la liste des Kata de 5ème Dan, qui relèvent de son style, mais aussi dans la liste des Katas de 5ème Dan qui relèvent de tout autre style.

Epreuve 4/Bunkai
Ce test est noté sur 20 points.
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Le candidat se présente avec un partenaire de son choix sur les techniques et séquences d'un Kata de son choix dans la liste. Le candidat doit pouvoir démontrer plusieurs applications.

ANNEXE I.KY - KATA KYOKUSHINKAI

KATA	KYOKUSHINKAI
1er Dan	- Pinan 1-2-3-4-5 - Tsuki no Kata
2ème Dan	- Tsuki no Kata - Gekisal DAI - Tensho - Yantsu - Salha
3ème Dan	- Gekisal Sho - Salha - Yantsu - Kanku - SANCHIN
4ème Dan	- Seipal - Kanku - Sellenchin - Salha - Garyu
5ème Dan	- Kanku - Sellenchin - Seipal - Garyu - Sushi ho

ANNEXE II.KY - KUMITE KYOKUSHINKAI

Le principe est une forme de travail à deux (Tori et Uké) qui se pratique en garde à droite puis en garde à gauche.
Le candidat du 1er au 5ème
Dan peut se présenter avec un partenaire de son choix (1er Dan minimum).

Début du travail : Les deux partenaires se saluent.
Tori prend la garde en reculant une jambe en Zenkutsu Dashi, Uke passe en Keiko Dashi (Yoi). Tori ajuste sa distance d'attaque si nécessaire.

Déroulement :
Tori exécute son (ou ses) attaque(s) de manière efficace avec recherche de puissance, de vitesse, d'efficacité tout en conservant une forme la plus technique possible.
Tori respecte le travail de Uké jusqu'à la fin du Kumité, sans autre réaction que celles adaptées aux blocages et aux contre-attaques de Uké.
Uké effectue ses blocages de manière efficace, en reculant en Kokutsu Dashi.
Uké exécute ses contre-attaques de manière puissante, efficace, technique, rapide mais parfaitement contrôlées.

Fin :
Après exécution de la dernière technique de contre-attaque de Uké et un temps de vigilance (Zanchin), les 2 partenaires reculent en Kokutsu Dashi avec Shuto Mawashi Uké.
Retour en Heiko Dashi.
Puis exécution du Kumité Kyokushin en garde inverse.

Le principe est une forme de travail à deux (Tori et Uké) qui se pratique en garde à droite puis en garde à gauche. Le **candidat au 1er Dan** devra présenter :
KUMITE SONO ICHI.

Kumité sono Ichi

Tori	Uke
Avancer en Zenkutsu Dashi, Oi Tsuki Shudan	Reculer en Kokutsu Dashi, Oi Uchi Uké
Puis Gyaku Tsuki Shudan (sur place)	Oi Mawashi Gedan Barai sur place puis saisie de la manche du Dogi
	Contre attaque Oi Mae Geri Shudan, réarmer puis reposer devant en Zenkutsu Dashi avec déséquilibre interne du genou
	Tirer vers le bas pour dégager la nuque, Shuto Oroshi Uchi à la nuque
	Poser les 2 mains à plat sur le haut du dos, effectuer un sursaut arrière de la jambe de devant
	Hiza Shudan Geri jambe arrière, repousser légèrement Tori pour le faire reculer
Reculer en Kokustu Dashi, Shuto Mawashi Uké	Reculer en Kokutsu Dashi, Shuto Mawashi Uké

Le principe est une forme de travail à deux (Tori et Uké) qui se pratique en garde à droite puis en garde à gauche. Le **candidat au 2ème Dan** devra présenter :
KUMITE SONO ICHI et KUMITE SONO NI.

Kumité Sono Ni

Tori	Uke
Avancer en zenkutsu dashi, Oi tsuki shudan	Reculer en Kokutsu Dashi, Oi Uchi Uké
	Gyaku Uraken Ganmen Uchi Jodan
Tori recule de deux pas à l'impact	Mae Kosa Ashi en Kaké Ashi Dashi adapté à la distance de Tori puis Tsuru Ashi Dashi
Tori se plie en deux à l'impact	Shudan Yoko Geri Kekomi, reposer en avançant Kiba Dashi Yon Ju Go avec Shotei
	Sur place Zenkutsu Dashi, Gyaku Tsuki puis retour lent en Kiba Dashi Yon Ju Go avec Shotei
	Repousser légèrement Tori pour le faire reculer
Reculer en Kokustu dashi, Shuto Mawashi Uké	Reculer en Kokutsu Dashi, Shuto Mawashi Uké

Le principe est une forme de travail à deux (Tori et Uké) qui se pratique en garde à droite puis en garde à gauche. Le **candidat au 3ème Dan** devra présenter :
KUMITE SONO ICHI, KUMITE SONO NI et KUMITE SONO SAN.

Kumité Sono San

Tori	Uke
Avancer en zenkutsu dashi, Oi tsuki shudan	Reculer en Kokutsu Dashi, Oi Soto Uke
	saisie de la manche du Dogi, Mawashi Geri Shudan jambe avant, poser Musubi Dashi,
Tori se redresse au 1er impact puis se plie au second	Mawashi Geri Shudan de l'autre jambe
	Reposer devant en Zenkutsu Dashi en maintenant le bras coincé entre la jambe avant et la main de la saisie
	Tetsui Oroshi Uchi
	Repousser légèrement Tori pour le faire reculer
Reculer en Kokustu dashi, Shuto Mawashi Uké	Reculer en Kokutsu Dashi, Shuto Mawashi Uké

Le principe est une forme de travail à deux (Tori et Uké) qui se pratique en garde à droite puis en garde à gauche. Le **candidat au 4ème Dan** devra présenter :
KUMITE SONO ICHI, KUMITE SONO NI, KUMITE SONO SAN et KUMITE SONO YON

Kumité Sono Yon

Tori	Uke
Avancer en zenkutsu dashi, Oi tsuki Jodan	Reculer en Kokutsu Dashi, Oi Shuto Jodan Uké
	Gyaku Tsuki Jodan puis contrôle de l'épaule en Gyaku avec saisie du Dogi au bras en Oi
	O Soto Gari jambe arrière sur la jambe avant de Tori, enchaîner (sans poser) Shudan Mawashi Geri
	Jodan mawashi Geri de l'autre jambe, reposer en adoptant la distance en Zenkutsu Dashi
	Shudan Oroshi Gyaku Tsuki avec Hikité en lâchant le Dogi
Tori se relève sans s'aider des mains	Reculer en Kokutsu Dashi
Reculer en Kokustu dashi, Shuto Mawashi Uké	Shuto Mawashi Uké

Le principe est une forme de travail à deux (Tori et Uké) qui se pratique en garde à droite puis en garde à gauche. Le **candidat au 5ème Dan** devra présenter :
KUMITE SONO ICHI, KUMITE SONO NI, KUMITE SONO SAN, KUMITE SONO YON et KUMITE SONO GO

Kumité Sono Go

Tori	Uke
Avancer en zenkutsu dashi, Oi tsuki shudan	Reculer en Kokutsu Dashi, Oi Soto Uké Shudan, saisie du Dogi
	Kin Geri jambe avant
Tori recule la tête	Tirer le bras vers l'extérieur, enchaîner sans reposer Mae Geri Jodan
Tori recule d'un pas	Reposer Kukutsu Dashi, Gyaku Tate Tsuki Jodan puis lâcher le Dogi
	Yoko Geri Shudan de la jambe arrière puis reposer en Kokutsu Dashi
Reculer en Kokustu dashi, Shuto Mawashi Uké	Reculer en Kokutsu Dashi, Shuto Mawashi Uké

SHORINJI KEMPO
Partie Technique

ARTICLE 602.SK - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1er DAN

ARTICLE 603.SK - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2ème DAN

ARTICLE 604.SK - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3ème DAN

ARTICLE 605.SK - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4ème DAN

ARTICLE 606.SK - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5ème DAN

ANNEXES SHORINJI KEMPO

ANNEXE I – PROGRAMME TECHNIQUE OFFICIEL

ANNEXE II – EPREUVES TECHNIQUES GOHO ET JUHO

ARTICLE 602.SK - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1er DAN DU SHORINJI KEMPO

Organigramme du passage de grade SHORINJI KEMPO 1er DAN

KIHON Noté sur 20	JUHO Noté sur 20	KATA (HOKEI) Noté sur 20
KIHON EMBU Noté sur 20	GOHO Noté sur 20	UNYO HO (RANDORI) Noté sur 20

Obtention du grade (si ≥ 60/120)

L'examen du 1er Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.
Pour réussir le candidat devra obtenir 60 points / 120.

Les épreuves sont :

1/ Kihon
2/ Kata (Hokei)
3/ Techniques Goho au nombre de cinq
4/ Techniques Juho au nombre de cinq
5/ Kumi embu
6/ Unyo ho (Randori)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.
Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

Epreuve n° 1 / KIHON

Le jury ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon.
Les candidats exécutent en même temps les différentes étapes de cette épreuve.

Le travail du Kihon est composé de tsuki, keri, uke…à partir des différentes gardes (gamae) et des déplacements (umpo ho) sur des enchaînements simples.
Un travail des ukemi peut être inclus sur ces enchaînements avec des tai sabaki.

TAI GAMAE (gardes)	TAI SABAKI (esquives)
Chudan gamae	Gyaku tenshin
Gedan gamae	Han tenkan
Hasso gamae	Han tenshin
Ichiji gamae	Hiraki sagari
Midare gamae	Jun sagari
Taiki gamae	Zen tenkan
UMPO HO (déplacements)	UKEMI (chutes)
Juji ashi	- Dai sharin
Kani ashi	- Mae ukemi
Kumo ashi	- Oten yori oki agari
Mae chidori ashi	- Ushiro ukemi
Ushiro chidori ashi	

Epreuve n° 2 / KATA (Hokei)

Tan'en Kihon Hokei (seul)	Sotai Kihon Hokei (à deux)
Tenchiken dai ikkei à dai rokkei Byakurenken dai ikkeï Giwaken dai ikkeï	Tenshiken dai ikkei Tenshiken dai nikei

Pour cette épreuve, le candidat devra présenter et exécuter tous les Kata du tableau ci-dessus. Il n'y a pas de notion de temps inscrite sur le règlement pour effectuer ces enchainements.

Chaque kata respectera le rituel de salutation, à savoir :
Au début :
- Kesshu gamae (position d'attente), zanshin (vigilance), happo moku (la vision dans les huit directions), chosoku (la bonne respiration)
- Rei (salut)
- Gamae (la garde appropriée)

A la fin :
- Gamae
- Zanshin
- Chosoku
- Happo moku
- Rei

Pour les Kata à deux (Sotai Kihon hokei), peu importe le candidat qui est le défenseur (shusha) en premier mais c'est ensuite à son tour de devenir l'attaquant (kosha) pour que les deux candidats exécutent de nouveau toute la séquence en ayant interverti les rôles avant le salut final.

Epreuve n° 3 / TECHNIQUES GOHO

Les techniques Goho sont les techniques faisant appel aux atemis (coups de pieds, genoux, de poings, mains, avant bras, coudes…) et parades pour se défendre d'une attaque à mi-distance.
Le jury formant la table d'examen choisit cinq techniques Goho parmi tout le programme d'étude du 1er Dan.
Le candidat est évalué avec un partenaire sur les techniques choisies par les examinateurs.

Epreuve n° 4 / TECHNIQUES JUHO

Les techniques Juho sont les techniques utilisées sur une saisie des poignets, des manches, du col, revers…et utilisant des pressions et / ou des torsions sur des points douloureux et fragiles pour se dégager, contrôler, projeter ou immobiliser le partenaire.
Certaines techniques sont exécutées en shikake, c'est-à-dire qu'elles sont utilisées sur initiative avant que le partenaire ne saisisse.

Le jury formant la table d'examen choisit cinq techniques Juho parmi tout le programme d'étude du 1er Dan.
Le candidat est évalué avec un partenaire sur les techniques choisies par les examinateurs.

Epreuve n° 5 / KUMI EMBU

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve.
Le kumi embu est une épreuve de dix techniques (goho et juho) imposées et exécutées en alternance et sans interruption du début à la fin par les deux candidats.
- Les examinateurs ne doivent pas interrompre l'exécution

- Toutes les techniques doivent être effectuées alternativement
- Il n'y a pas de notion de temps inscrite sur le règlement pour effectuer ces enchainements.

Harai uke geri renhanko	Okuri gote (ryote)
Kote maki gaeshi	Furi ten ni renhanko
Tsubame gaeshi renhanko	Ude maki
Maki gote (morote)	Keri ten san renhanko
Mawashi geri sambo uke nami gaeshi renhanko	Oshi gote (ryote)

Epreuve n° 6 / UNYO HO (RANDORI)

GOHO UNYO HO
Il est demandé (2 au maximum) unyo ho goho (assaut libre pieds-poings) afin d'examiner les qualités techniques des candidats.
La durée de ces Unyo ho est de 1mn 30.
Cette épreuve s'effectue de façon dynamique avec un bon contrôle.
Les examinateurs s'attacheront à noter aussi bien les attaques que les défenses, le style et l'esprit dans lequel ils sont exécutés.

JUHO UNYO HO
Il est demandé (2 au maximum) unyo ho juho (assaut libre ou le défenseur appliquera des techniques de shuho, d'atémi, de dégagements, de contrôles, de torsions, de projections et / ou d'immobilisations après saisie des poignets, des manches, du col, des revers…) afin d'examiner les qualités techniques des candidats.
La durée de ces unyo ho est de 1mn.
Cette épreuve s'effectue en alternant après chaque technique les rôles de kosha (attaquant) et de shusha (défenseur).
Les examinateurs s'attacheront à noter aussi bien les attaques que les défenses, le style et l'esprit dans lequel ils sont exécutés.

ARTICLE 603.SK - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2ème DAN DU SHORINJI KEMPO

Organigramme du passage de grade SHORINJI KEMPO 2ème DAN

KIHON Noté sur 20	JUHO Noté sur 20	KATA (HOKEI) Noté sur 20
KIHON EMBU Noté sur 20	GOHO Noté sur 20	UNYO HO (RANDORI) Noté sur 20

Obtention du grade (si ≥ 60/120)

L'examen du 2ème Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.
Pour réussir le candidat devra obtenir 60 points / 120.

Les épreuves sont :

1/ Kihon
2/ Kata (Hokei)
3/ Techniques Goho au nombre de cinq
4/ Techniques Juho au nombre de cinq
5/ Kumi embu
6/ Unyo ho (Randori)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

Epreuve n° 1 / KIHON

Le jury ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon.
Les candidats exécutent en même temps les différentes étapes de cette épreuve.

Le travail du Kihon est composé de tsuki, keri, uke…à partir des différentes gardes (gamae) et des déplacements (umpo ho) sur des enchaînements simples.
Un travail des ukemi peut être inclus sur ces enchaînements avec des tai sabaki.

TAI GAMAE (gardes)	TAI SABAKI (esquives)
Chudan gamae	Gyaku tenshin
Gedan gamae	Han tenkan
Hasso gamae	Han tenshin
Ichiji gamae	Hiraki sagari
Midare gamae	Jun sagari
Taiki gamae	Zen tenkan
UMPO HO (déplacements)	UKEMI (chutes)
Juji ashi	- Dai sharin
Kani ashi	- Mae ukemi
Kumo ashi	- Oten yori oki agari
Mae chidori ashi	- Ushiro ukemi
Ushiro chidori ashi	

Epreuve n° 2 / KATA (Hokei)

Tan'en Kihon Hokei (seul)	Sotai Kihon Hokei (à deux)
Tenchiken dai ikkei à dai rokkei	Ryu o ken dai ikkei
Ko manji ken	Tenshiken dai nikei

Pour cette épreuve, le candidat devra présenter et exécuter tous les Kata du tableau ci-dessus.
Il n'y a pas de notion de temps inscrite sur le règlement pour effectuer ces enchainements.

Chaque kata respectera le rituel de salutation, à savoir :
Au début :

Kesshu gamae (position d'attente), zanshin (vigilance), happo moku (la vision dans les huit directions), chosoku (la bonne respiration)
Rei (salut)

Gamae (la garde appropriée)

A la fin :

Gamae/Zanshin
/Chosoku/Happo moku/Rei

Pour les Kata à deux (Sotai Kihon hokei), peu importe le candidat qui est le défenseur (shusha) en premier mais c'est ensuite à son tour de devenir l'attaquant (kosha) pour que les deux candidats exécutent de nouveau toute la séquence en ayant interverti les rôles avant le salut final.

Epreuve n° 3 / TECHNIQUES GOHO

Les techniques Goho sont les techniques faisant appel aux atemis (coups de pieds, genoux, de poings, mains, avant bras, coudes…) et parades pour se défendre d'une attaque à mi-distance.
Le jury formant la table d'examen choisit cinq techniques Goho parmi tout le programme d'étude du 2ème Dan.
Le candidat est évalué avec un partenaire sur les techniques choisi par les examinateurs.

Epreuve n° 4 / TECHNIQUES JUHO

Les techniques Juho sont les techniques utilisées sur une saisie des poignets, des manches, du col, revers…et utilisant des pressions et / ou des torsions sur des points douloureux et fragiles pour se dégager, contrôler, projeter ou immobiliser le partenaire.
Certaines techniques sont exécutées en shikake, c'est-à-dire qu'elles sont utilisées sur initiative avant que le partenaire ne saisisse.

Le jury formant la table d'examen choisit cinq techniques Juho parmi tout le programme d'étude du 2ème Dan.
Le candidat est évalué avec un partenaire sur les techniques choisies par les examinateurs.

Epreuve n° 5 / KUMI EMBU

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve.
Le kumi embu est une épreuve de dix techniques (goho et juho) imposées et exécutées en alternance et sans interruption du début à la fin par les deux candidats.

- Les examinateurs ne doivent pas interrompre l'exécution
- Toutes les techniques doivent être effectuées alternativement
- Il n'y a pas de notion de temps inscrite sur le règlement pour effectuer ces enchainements.
- Lorsque deux techniques sont inscrites, le candidat devra effectuer celle la mieux adaptée à la position de son partenaire

Tsuki ten ichi renhanko	Jun geri chi ichi renhanko
Tai ten ichi renhanko	Maki otoshi ou soto maki otoshi
Idori gyaku gote ou gyakute nage	Okuri hiji zeme
Uwa uke nage ou uwa uke gyakute nage	Shita uke geri kote nage
Kinteki geri hiza uke nami gaeshi	Keri ten ichi sukui nage

Epreuve n° 6 / UNYO HO (RANDORI)

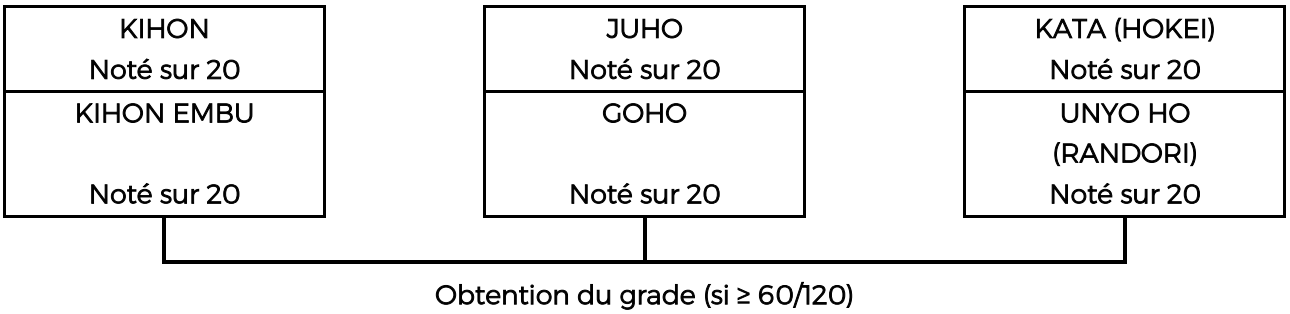
GOHO RANDORI
Il est demandé (2 au maximum) unyo ho goho (assaut libre pieds-poings) afin d'examiner les qualités techniques des candidats.
La durée de ces unyo ho est de 1mn 30.
Cette épreuve s'effectue de façon dynamique avec un bon contrôle.

Les examinateurs s'attacheront à noter aussi bien les attaques que les défenses, le style et l'esprit dans lequel ils sont exécutés.

JUHO UNYO HO
Il est demandé (2 au maximum) unyo ho juho (assaut libre ou le défenseur appliquera des techniques de shuho, d'atémi, de dégagements, de contrôles, de torsions, de projections et / ou d'immobilisations après saisie des poignets, des manches, du col, des revers…) afin d'examiner les qualités techniques des candidats.
La durée de ces unyo ho est de 1mn.
Cette épreuve s'effectue en alternant après chaque technique les rôles de kosha (attaquant) et de shusha (défenseur).
Les examinateurs s'attacheront à noter aussi bien les attaques que les défenses, le style et l'esprit dans lequel ils sont exécutés.

ARTICLE 604.SK - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3ème DAN DU SHORINJI KEMPO

Organigramme du passage de grade SHORINJI KEMPO 3ème DAN



L'examen du 3ème Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.
Pour réussir le candidat devra obtenir 60 points / 120.

Les épreuves sont :
1/ Kihon
2/ Kata (Hokei)
3/ Techniques Goho au nombre de cinq
4/ Techniques Juho au nombre de cinq
5/ Kumi embu
6/ Unyo ho (Randori)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.
Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

Epreuve n° 1 / KIHON

Le jury ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon.
Les candidats exécutent en même temps les différentes étapes de cette épreuve.

Le travail du Kihon est composé de tsuki, keri, uke…à partir des différentes gardes (gamae) et des déplacements (umpo ho) sur des enchaînements simples.

Un travail des ukemi peut être inclus sur ces enchaînements avec des tai sabaki.

TAI GAMAE (gardes) Chudan gamae Gedan gamae Hasso gamae Ichiji gamae Midare gamae Taiki gamae UMPO HO (déplacements) - Juji ashi - Kani ashi - Kumo ashi - Mae chidori ashi - Ushiro chidori ashi	TAI SABAKI (esquives) Gyaku tenshin Han tenkan Han tenshin Hiraki sagari Jun sagari Zen tenkan UKEMI (chutes) - Dai sharin - Oten yori oki agari - Ushiro ukemi - Mae ukemi

Epreuve n° 2 / KATA (Hokei)

Tan'en Kihon Hokei (seul) Tenchiken dai ikkei à dai rokkei Gyaku gote tan'en kihon hokkei (Ryu no kata)	Sotai Kihon Hokei (à deux) Ryu o ken dai ikkei Tenshiken dai nikei

Pour cette épreuve, le candidat devra présenter et exécuter tous les Kata du tableau ci-dessus. Il n'y a pas de notion de temps inscrite sur le règlement pour effectuer ces enchainements.

Chaque kata respectera le rituel de salutation, à savoir :
Au début :
Kesshu gamae (position d'attente), zanshin (vigilance), happo moku (la vision dans les huit directions), chosoku (la bonne respiration)
Rei (salut)
Gamae (la garde appropriée)
A la fin :
Gamae
Zanshin
Chosoku
Happo moku
Rei

Pour les Kata à deux (Sotai Kihon hokei), peu importe le candidat qui est le défenseur (uke) en premier mais c'est ensuite à son tour de devenir l'attaquant (Kogeki) pour que les deux candidats exécutent de nouveau toute la séquence en ayant interverti les rôles avant le salut final.

Epreuve n° 3 / TECHNIQUES GOHO

Les techniques Goho sont les techniques faisant appel aux atemis (coups de pieds, genoux, de poings, mains, avant bras, coudes…) et parades pour se défendre d'une attaque à mi-distance.
Le jury formant la table d'examen choisit cinq techniques Goho parmi tout le programme d'étude du 3ème Dan.
Le candidat est évalué avec un partenaire sur les techniques choisies par les examinateurs.

CRITERES D'EVALUATION
Le candidat sera jugé sur les critères suivants : Ce que fait le candidat est bien la technique demandée et correspond bien au sujet de l'épreuve. Le candidat se défend bien dans les épreuves Les attaques et contre-attaques sont correctement exécutées avec précision et atteignent bien (avec contrôle) le partenaire. L'équilibre est maintenu pendant la contre-attaque. Le candidat à une bonne attitude corporelle, de bons déplacements, de bonnes esquives, de bonnes parades et respecte les notions de Go no sen et de Tai no sen. Il connaît « Ki haku » (vigueur), Ki-aï (énergie) et zanshin (vigilance)

Epreuve n° 4 / TECHNIQUES JUHO

Les techniques Juho sont les techniques utilisées sur une saisie des poignets, des manches, du col, revers…et utilisant des pressions et / ou des torsions sur des points douloureux et fragiles pour se dégager, contrôler, projeter ou immobiliser le partenaire.
Certaines techniques sont exécutées en shikake, c'est-à-dire qu'elles sont utilisées sur initiative avant que le partenaire ne saisisse.

Le jury formant la table d'examen choisti cinq techniques Juho parmi tout le programme d'étude du 3ème Dan.
Le candidat est évalué avec un partenaire sur les techniques choisies par les examinateurs.

Epreuve n° 5 / KUMI EMBU

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve.
Le kumi embu est une épreuve de dix techniques (goho et juho) imposées et exécutées en alternance et sans interruption du début à la fin par les deux candidats.

- Les examinateurs ne doivent pas interrompre l'exécution
- Toutes les techniques doivent être effectuées alternativement
- Il n'y a pas de notion de temps inscrite sur le règlement pour effectuer ces enchainements.
- Lorsque deux techniques sont inscrites, le candidat devra effectuer celle la mieux adaptée à la position de son partenaire

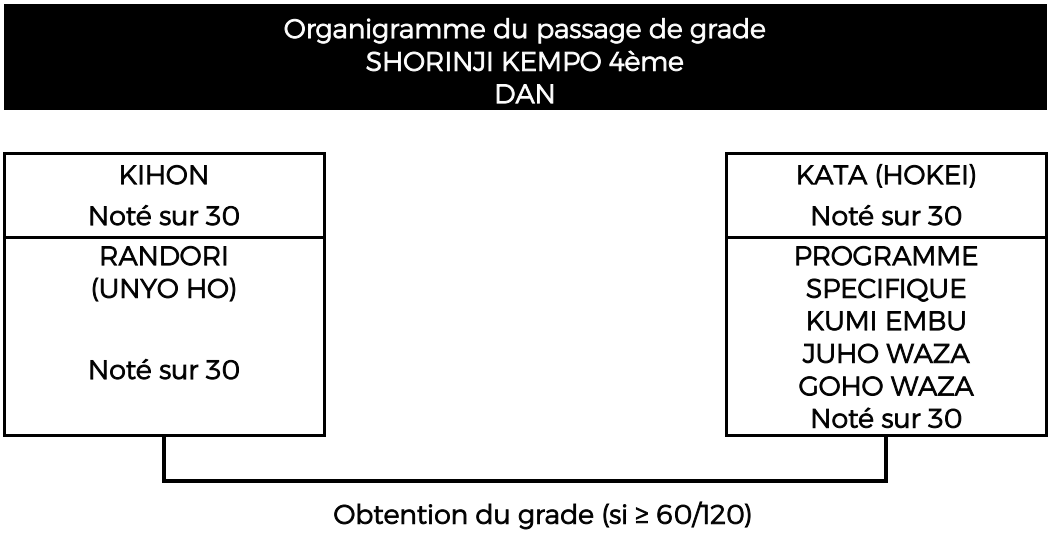
Gedan gaeshi renhanko	Sokuto geri hiki ashi nami gaeshi
Chudan gaeshi renhanko	Sode maki ou sode maki gaeshi
Konoha okuri	Okuri tsuki taoshi ou koshi kujiki
Ryu nage ou soto maki tembin	Hangetsu gaeshi sukui kubi nage
Mikazuki gaeshi ou suigetsu gaeshi	Kiri kaeshi gote ou kiri gaeshi nage

Epreuve n° 6 / UNYO HO (RANDORI)

GOHO UNYO HO
Il est demandé (2 au maximum) unyo ho goho (assaut libre pieds-poings) afin d'examiner les qualités techniques des candidats.
La durée de ces unyo ho est de 1mn 30.
Cette épreuve non réglementée s'effectue de façon dynamique avec un bon contôle.
Les examinateurs s'attacheront à noter aussi bien les attaques que les défenses, le style et l'esprit dans lequel ils sont exécutés.

JUHO UNYO HO
Il est demandé (2 au maximum) unyo ho juho (assaut libre ou le défenseur appliquera des techniques de shuho, d'atémi, de dégagements, de contrôles, de torsions, de projections et / ou d'immobilisations après saisie des poignets, des manches, du col, des revers…) afin d'examiner les qualités techniques des candidats.
La durée de ces unyo ho est de 1mn.
Cette épreuve non réglementée s'effectue en alternant après chaque technique les rôles de kogeki (attaquant) et de uke (défenseur).
Les examinateurs s'attacheront à noter aussi bien les attaques que les défenses, le style et l'esprit dans lequel ils sont exécutés.

ARTICLE 605.SK - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4ème DAN DU SHORINJI KEMPO



L'examen pour l'obtention du 4ème Dan SHORINJI KEMPO est constitué de 4 épreuves

- Le kihon ;
- Le randori (UNYO HO) ;
- Le kata (HOKEI) ;
- Le programme spécifique (KUMI EMBU, JUHO WASA et GOHO WASA)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

Epreuve n°1 / KIHON

Ce test est noté sur 30 points.
Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Pour cette épreuve au 4ème Dan, les candidats passent un par un.
Le candidat doit réaliser un kihon libre, d'une durée maximale de 10 minutes, dont les techniques (choisies parmi les techniques fixées en annexe du présent règlement) sont proposées aux membres du jury par le candidat. Le candidat doit être capable d'expliquer les techniques de son kihon aux membres du jury.

Le travail du Kihon est composé de tsuki, keri, uke…à partir des différentes gardes (gamae) et des déplacements (umpo ho) sur des enchaînements simples.
Un travail des ukemi peut être inclus sur ces enchaînements avec des tai sabaki.

TAI GAMAE (gardes) Chudan gamae Gedan gamae Gyaku gedan gamae Hasso gamae Ichiji gamae Midare gamae Taiki gamae UMPO HO (déplacements) Juji ashi Kani ashi Kumo ashi Mae chidori ashi Ushiro chidori ashi	TAI SABAKI (esquives) Gyaku tenshin Han tenkan Han tenshin Hiraki sagari Jun sagari Zen tenkan UKEMI (chutes) - Dai sharin - Mae ukemi - Oten yori oki agari - Ushiro ukemi

Epreuve n° 2 / UNYO HO (RANDORI)

Ce test est noté sur 30 points.
Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

GOHO UNYO HO
Il est demandé (2 au maximum) unyo ho goho (assaut libre pieds-poings) afin d'examiner les qualités techniques des candidats.
La durée de ces unyo ho est de 1mn 30.
Cette épreuve non réglementée s'effectue de façon dynamique avec un bon contôle.
Les examinateurs s'attacheront à noter aussi bien les attaques que les défenses, le style et l'esprit dans lequel ils sont exécutés.

JUHO UNYO HO
Il est demandé (2 au maximum) unyo ho juho (assaut libre ou le défenseur appliquera des techniques de shuho, d'atémi, de dégagements, de contrôles, de torsions, de projections et / ou d'immobilisations après saisie des poignets, des manches, du col, des revers…) afin d'examiner les qualités techniques des candidats.
La durée de ces unyo ho est de 1mn.
Cette épreuve non réglementée s'effectue en alternant après chaque technique les rôles de kosha (attaquant) et de shusha (défenseur).
Les examinateurs s'attacheront à noter aussi bien les attaques que les défenses, le style et l'esprit dans lequel ils sont exécutés.

Epreuve n° 3 / KATA (Hokei)

Ce test est noté sur 30 points.
Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Tan'en Kihon Hokei (seul)
Tenchiken dai ikkei à dai rokkei Byakuren ken dai ikkei Ko manki ken (Manji no kata)

Pour cette épreuve, le candidat devra présenter et exécuter tous les Kata du tableau ci-dessus.
Il n'y a pas de notion de temps inscrite sur le règlement pour effectuer ces enchainements.

Chaque kata respectera le rituel de salutation, à savoir :
Au début :

Kesshu gamae (position d'attente), zanshin (vigilance), happo moku (la vision dans les huit directions), chosoku (la bonne respiration)
Rei (salut)
Gamae (la garde appropriée)

A la fin :

Gamae
Zanshin
Chosoku
Happo moku
Rei

Epreuve n° 4 / PROGRAMME SPECIFIQUE

(a) PROGRAMME SPECIFIQUE (KUMI EMBU)

Ce test est noté sur 30 points.
Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve.
Le kumi embu est une épreuve de dix techniques (goho et juho) imposées et exécutées en alternance et sans interruption du début à la fin par les deux candidats.

- Les examinateurs ne doivent pas interrompre l'exécution
- Toutes les techniques doivent être effectuées alternativement
- Il n'y a pas de notion de temps inscrite sur le règlement pour effectuer ces enchainements.
- Lorsque deux techniques sont inscrites, le candidat devra effectuer celle la mieux adaptée à la position de son partenaire

Gedan gaeshi to tobi ren geri	Dan geri sambo uke dan geri gaeshi
Gyaku geri chi san ren hanko	Makikomi gote ou morote kiri gote
Gyaku sode dori ou gyaku sode maki	Ushiro eri dori ou ushiro kubi nage
Omote nage ou ura nage	Kaishin zuki to osae kannuki nage
Chudan gaeshi to uchi uke zuki	Hangetsu kubi nage

(b) PROGRAMME SPECIFIQUE (TECHNIQUES JUHO)

Les techniques Juho sont les techniques utilisées sur une saisie des poignets, des manches, du col, revers…et utilisant des pressions et / ou des torsions sur des points douloureux et fragiles pour se dégager, contrôler, projeter ou immobiliser le partenaire.

Certaines techniques sont exécutées en shikake, c'est-à-dire qu'elles sont utilisées sur initiative avant que le partenaire ne saisisse.

Le jury formant la table d'examen choisit cinq techniques Juho parmi tout le programme d'étude du 4ème Dan.
Le candidat est évalué avec un partenaire sur les techniques choisies par les examinateurs.

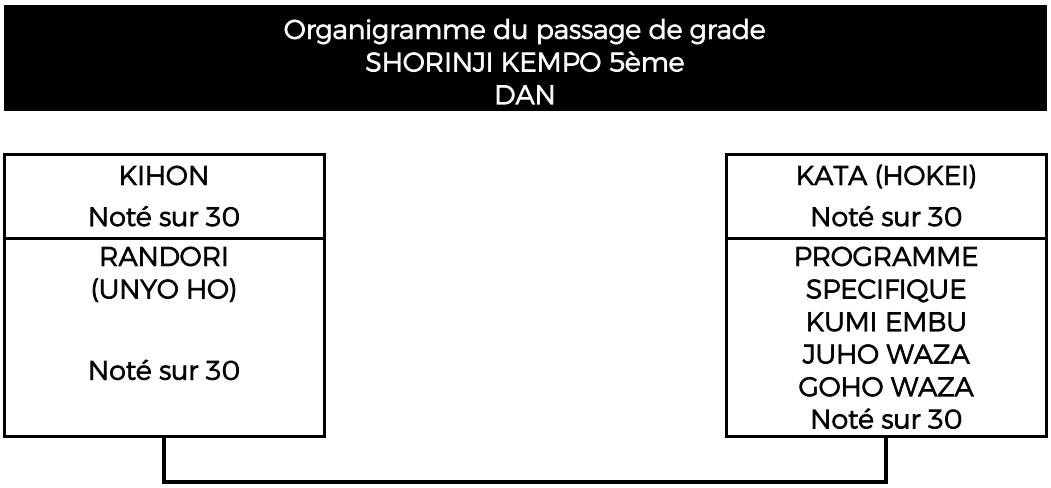
(c) PROGRAMME SPECIFIQUE (TECHNIQUES GOHO ET TECHNIQUES ATTAQUES / DEFENSES IMPOSEES)

Les techniques Goho sont les techniques faisant appel aux atemis (coups de pieds, genoux, de poings, mains, avant bras, coudes…) et parades pour se défendre d'une attaque à mi-distance.

Le jury formant la table d'examen choisit cinq techniques Goho parmi tout le programme d'étude du 4ème Dan.
Le candidat est évalué avec un partenaire sur les techniques choisies par les examinateurs ainsi que sur les cinq techniques imposées.

TECHNIQUES IMPOSEES
Tsuki ten ichi Keri ten san Sashikomi mawashi geri et harai uke geri Sashikae mawashi geri et mawashi geri sambo uke nami gaeshi Dan geri sambo uke dan geri gaeshi

ARTICLE 606.SK - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5ème DAN DU SHORINJI KEMPO



L'examen pour l'obtention du 5ème Dan SHORINJI KEMPO est constitué de 4 épreuves :

- Le kihon ;
- Le randori (UNYO HO) ;
- Le kata (HOKEI) ;
- Le programme spécifique (KUMI EMBU, JUHO WASA et GOHO WASA)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

Epreuve n°1 / KIHON

Ce test est noté sur 30 points.
Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Pour cette épreuve au 5ème Dan, les candidats passent un par un.
Le candidat doit réaliser un kihon libre, d'une durée maximale de 10 minutes, dont les techniques (choisies parmi les techniques fixées en annexe du présent règlement) sont proposées aux membres du jury par le candidat. Le candidat doit être capable d'expliquer les techniques de son kihon aux membres du jury.

Le travail du Kihon est composé de tsuki, keri, uke...à partir des différentes gardes (gamae) et des déplacements (umpo ho) sur des enchaînements simples.
Un travail des ukemi peut être inclus sur ces enchaînements avec des tai sabaki.

TAI GAMAE (gardes)	TAI SABAKI (esquives)
Chudan gamae	Gyaku tenshin
Gedan gamae	Han tenkan
Gyaku gedan gamae	Han tenshin
Hasso gamae	Hiraki sagari
Ichiji gamae	Jun sagari
Midare gamae	Zen tenkan

Taiki gamae UMPO HO (déplacements) Juji ashi Kani ashi Kumo ashi Mae chidori ashi Ushiro chidori ashi	UKEMI (chutes) - Dai sharin - Mae ukemi - Oten yori oki agari - Ushiro ukemi

Epreuve n° 2 / UNYO HO (RANDORI)

Ce test est noté sur 30 points.
Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

GOHO UNYO HO

Il est demandé (2 au maximum) unyo ho goho (assaut libre pieds-poings) afin d'examiner les qualités techniques des candidats.
La durée de ces unyo ho est de 1mn 30.
Cette épreuve non réglementée s'effectue de façon dynamique avec un bon contôle.
Les examinateurs s'attacheront à noter aussi bien les attaques que les défenses, le style et l'esprit dans lequel ils sont exécutés.

JUHO UNYO HO

Il est demandé (2 au maximum) unyo ho juho (assaut libre ou le défenseur appliquera des techniques de shuho, d'atémi, de dégagements, de contrôles, de torsions, de projections et / ou d'immobilisations après saisie des poignets, des manches, du col, des revers…) afin d'examiner les qualités techniques des candidats.
La durée de ces unyo ho est de 1mn.
Cette épreuve non réglementée s'effectue en alternant après chaque technique les rôles de kosha (attaquant) et de shusha (défenseur).
Les examinateurs s'attacheront à noter aussi bien les attaques que les défenses, le style et l'esprit dans lequel ils sont exécutés.

Epreuve n° 3 / KATA (Hokei)

Tan'en Kihon Hokei (seul)
Tenchiken dai ikkei à dai rokkei Ko manji ken (Manji no kata) Tan'en Kihon Hokei de Gyaku gote (Ryu no kata)

Pour cette épreuve, le candidat devra présenter et exécuter tous les Kata du tableau ci-dessus.
Il n'y a pas de notion de temps inscrite sur le règlement pour effectuer ces enchainements.

Ce test est noté sur 30 points.
Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Chaque kata respectera le rituel de salutation, à savoir :
Au début :
Kesshu gamae (position d'attente), zanshin (vigilance), happo moku (la vision dans les huit directions), chosoku (la bonne respiration)
Rei (salut)
Gamae (la garde appropriée)
A la fin :
Gamae
Zanshin
Chosoku

Happo moku
Rei

Epreuve n° 4 / PROGRAMME SPECIFIQUE

Ce test est noté sur 30 points.
Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

(a) KUMI EMBU

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve.

Le kumi embu est une épreuve de dix techniques (goho et juho) imposées et exécutées en alternance et sans interruption du début à la fin par les deux candidats.

- Les examinateurs ne doivent pas interrompre l'exécution
- Toutes les techniques doivent être effectuées alternativement
- Il n'y a pas de notion de temps inscrite sur le règlement pour effectuer ces enchainements.
- Lorsque deux techniques sont inscrites, le candidat devra exécter celle la mieux adaptée à la position de son partenaire

Kaishin zuki to kannuki nai tembin	Tekubi dori ou choji dori
Hangetsu geri to tembin nage	Konoha gaeshi ou konoha okuri
Katate kannuki nage ou kannuki katate nage	Kote nage avec jo chu niren zuki
Ryote kannuki nage	Keri ten san to tora daoshi, fukko chi ni
Tenshiken dai nikei sotai	Gyaku gassho nage

(b) TECHNIQUES JUHO

Les techniques Juho sont les techniques utilisées sur une saisie des poignets, des manches, du col, revers…et utilisant des pressions et / ou des torsions sur des points douloureux et fragiles pour se dégager, contrôler, projeter ou immobiliser le partenaire.

Certaines techniques sont exécutées en shikake, c'est-à-dire qu'elles sont utilisées sur initiative avant que le partenaire ne saisisse.

Le jury formant la table d'examen choisit cinq techniques Juho parmi tout le programme d'étude du 5ème Dan.
Le candidat est évalué avec un partenaire sur les techniques choisies par les examinateurs.

(c) TECHNIQUES GOHO ET TECHNIQUES ATTAQUES / DEFENSES IMPOSEES

Les techniques Goho sont les techniques faisant appel aux atemis (coups de pieds, genoux, de poings, mains, avant bras, coudes…) et parades pour se défendre d'une attaque à mi-distance.

Le jury formant la table d'examen choisit cinq techniques Goho parmi tout le programme d'étude du 5ème Dan.
Le candidat est évalué avec un partenaire sur les techniques choisies par les examinateurs ainsi que sur les cinq techniques imposées.

TECHNIQUES IMPOSEES
Keri ten san Chio ken dai san Sashikomi mawashi geri et chudan gaeshi

Hangetsu gaeshi Dan geri sambo uke dan geri gaeshi

ANNEXE I.SK - PROGRAMME TECHNIQUE OFFICIEL

Les démonstrations techniques seront choisies parmi le programme technique suivant :

POSITIONS : TAI GAMAE

GASSHO GAMAE : debout le corps droit, les talons joints et formant un V avec les pieds, les paumes sont placées à hauteur des yeux, les doigts rigides et écartés les uns des autres (salut).
KESSHU GAMAE : debout les talons réunis formant un V avec les pieds et les deux mains jointes à hauteur du bassin (position d'attente).
KAISOKU CHUDAN GAMAE : debout les deux pieds parallèles et écartés de la distance des épaules. Les coudes sont le long du corps, les avants bras légèrement tendus et les poings fermés

DEPLACEMENTS : UMPO HO

ATO : reculer d'un pas
HIRAKI SAGARI ASHI : reculer en changeant de garde
JUJI ASHI : déplacement croisé
KANI ASHI : déplacement latéral
KUMO ASHI : retrait sauté
MAE CHIDORI ASHI : pas latéral en avançant
MAE : avancer d'un pas
SASHIKAE ASHI : avancer en changeant de garde
USHIRO CHIDORI ASHI : pas latéral en reculant
YOSE ASHI : rapprocher le pied arrière

ESQUIVES :

1) TAI SABAKI, par déplacements des pieds
GYAKU TENSHIN : esquive en changeant de garde avec un déplacement tournant du pied avant
HAN TENKAN : pivot à 90°
HAN TENSHIN : esquive par un déplacement tournant autour du pied avant
HIRAKI SAGARI : esquive en changeant de garde et en reculant
JUN SAGARI : esquive en reculant
ZEN TENKAN : pivot à180°
2) par déplacements du corps
FURIMI UKE : esquive de côté
HIKIMI UKE : esquive par retrait du bassin
KAISHIN UKE : esquive rotative
KUSHIN UKE : esquive en fléchissant les jambes
RYUSUI UKE : esquive circulaire
SORIMI UKE : esquive vers l'arrière par flexion du tronc

CHUTES : UKEMI

DAI SHARIN : roue
MAE UKEMI : chute avant
OTEN YORI OKI AGARI : déplacement roulé pour se relever d'une position à partir du sol
USHIRO UKEMI : chute arrière

PARADE : UKE WASA

HANGETSU UKE : parade en croissant de lune de l'intérieur vers l'extérieur
HARAI UKE : parade circulaire balayante
HASAMI UKE : parade en ciseau
HIZA UKE : parade avec la jambe en levant le genou
JUJI UKE : parade bras croisés
KAKURITSU KEN : parade avec la jambe avant levée et le bras le plus en avant en uchi uke
KEN UKE : parade avec le poing
OSHI UKE : parade poussée
SAMBO UKE : parade sur trois niveaux (avec la jambe avant et les deux bras)
SHITA UKE : parade vers le bas
SOTO UKE : parade vers l'extérieur
UCHI AGE UKE : parade au dessus de la tête
UCHI OTOSHI UKE : deux parades avec le même bras (en haut d'abord puis ramené vers le bas)
UCHI UKE : parade vers l'intérieur
UWA UKE : parade vers le haut

ATTAQUE DE POINGS : TSUKI TE

FURI ZUKI : coup de poing qui associe un mouvement du bras en arc de cercle à une rotation des hanches
GYAKU ZUKI : coup de poing avec le bras inverse à la jambe avancé
HEBI ZUKI : attaque avec les doigts

JUN ZUKI : coup de poing avec le bras avant en partant de la garde
KAGI ZUKI : coup de poing en crochet

TECHNIQUE DE PERCUSSION : UCHI TE

GAI WANTO UCHI : attaque avec le côté externe de l'avant bras
HIJI ATE : coup de coude (5 formes)
NAI WANTO UCHI : attaque avec le côté interne de l'avant bras
SHOKEN UCHI : attaque avec le côté externe du poing
SHUTO UCHI : attaque avec le tranchant de la main
URA KEN UCHI : attaque circulaire avec le dos du poing

TECHNIQUE EN COUPANT : KIRI TE

SHUTO GIRI : attaque avec le tranchant de la main
WANTO GIRI : attaque avec le côté interne de l'avant bras

ATTAQUE DE JAMBES ET DE PIEDS : KERI WASA

HIZA ATE : coup de genou (3 formes)
KAESHI GERI : coup de pied proche du mae geri mais avec une déviation circulaire extérieure
KAKATO GERI : coup de talon de haut en bas
KARI ASHI : fauchage
KINTEKI GERI : coup de pied frappé aux parties avec le dessus du pied
MAE GERI : coup de pied de face
MAWASHI GERI : coup de pied circulaire
SOKUTO GERI : coup de pied latéral
TENKAI GERI : coup de pied après rotation complète du corps
TOBI GERI : coup de pied sauté
URA MAWASHI GERI : coup de pied en revers tournant
USHIRO GERI : coup de pied vers l'arrière

ANNEXE II.SK - LISTE DES TECHNIQUES POUR LES EPREUVES TECHNIQUES GOHO ET JUHO

1er DAN : TECHNIQUES GOHO

Nio ken	Sango ken	Byakuren ken
Ryusui geri (mae / ushiro)	Shita uke geri	Tsubame gaeshi
Uchi uke zuki	Shita uke jun geri	Chidori gaeshi (kari ashi)
Uwa uke geri	Yoko tenshin geri	
Uwa uke zuki	Han tenshin geri	Kakuritsu ken
Tenshin geri	Juji uke geri	Kinteki geri hiza uke nami gaeshi
Uchi uke geri	Harai uke geri	Gyaku geri hiza uke nami gaeshi
Soto uke zuki		Mawashi geri sambo uke nami gaeshi
Soto uke geri	Ten'o ken	
Oshi uke zuki (soto)	Tsuki ten ichi	
Kusshin zuki	Furi ten ni	
Kusshin geri	Keri ten san	
	Tsuki ten san	

1er DAN : TECHNIQUES JUHO

Ryu o ken	Okuri yoko tembin
Kote nuki	Kiri gote (katate / morote)
Katate yori nuki	Oshi gote (katate / ryote)
Ryote yori nuki	Kote maki gaeshi
Maki nuki (katate / ryote)	Maki gote (katate / morote)
Kiri nuki (uchi / soto)	Morote juji gote
Juji nuki (katate / ryote)	
Gassho nuki	Kongo ken
Kiri kaeshi nuki (katate / morote)	Ude juji gatame
Sankaku nuki	Tate gassho gatame
Johaku nuki (katate / ryote)	Mae yubi gatame
Oshi kiri nuki	Okuri yubi gatame
Sode nuki	Juji gatame
Eri nuki	Ura gatame
Nidan nuki	Kannuki gatame
Katate oshi nuki	Tembin gatame
Morote hiki nuki	
Morote juji nuki	Rakan ken
	Johaku dori
Ryuka ken	Sode dori
Gyaku gote	Sode maki
Katate okuri gote	Sode maki tembin
Okuri maki tembin	Ude maki*
Juji gote (katate / ryote)	Kata muna otoshi
Ryaku juji gote	Eri juji
Ryote okuri gote	

2ème DAN : TECHNIQUES GOHO

Nio ken	Ten'o ken
Ryusui geri (mae / ushiro)	Tsuki ten ichi
Uchi uke zuki	Furi ten ni
Uwa uke geri	Keri ten san
Uwa uke zuki	Tsuki ten san
Tenshin geri	Tsuki ten ni
Uchi uke geri	Kon ten ichi
Soto uke zuki	Tai ten ichi
Soto uke geri	Keri ten ichi (sukui nage)
Oshi uke zuki (soto)	Gyaku ten ichi
Kusshin zuki	
Kusshin geri	Byakuren ken
Uchi age zuki	Tsubame gaeshi
Uchi age geri	Chidori gaeshi (kari ashi)
Kaishin zuk	
Tanto tsukikomi shita uke …	Chio ken
Tanto furi age ryusui gei	Jun geri chi ichi
	Gyaku geri chi ichi
Sango ken	Gyaku geri chi san
Shita uke geri	
Shita uke jun geri	Kakuritsu ken
Yoko tenshin geri	Kinteki geri hiza uke nami gaeshi
Han tenshin geri	Gyaku geri hiza uke nami gaeshi
Juji uke geri	Mawashi geri sambo uke nami gaeshi
Harai uke geri	
Gyaku tenshin geri	

2ème DAN : TECHNIQUES JUHO

Ryu o ken	Morote okuri gote yori bakuho
Kote nuki	Okuri hiji zeme
Katate yori nuki	Tsuri otoshi
Ryote yori nuki	Okuri dori
Maki nuki (katate / ryote)	Kiri gaeshi tembin
Kiri nuki (uchi / soto)	Kiri gaeshi maki tembin
Juji nuki (katate / ryote)	Morote gyaku gote
Gassho nuki	Idori gyaku gote
Kiri kaeshi nuki (katate /morote)	Idori oshi gote
Sankaku nuki	
Johaku nuki (katate / ryote)	Goka ken
Oshi kiri nuki	Uwa uke nage
Sode nuki	Uwa uke gyaku te nage
Eri nuki	Gyaku tembin
Nidan nuki	
Katate oshi nuki	Kongo ken
Morote hiki nuki	Ude juji gatame
Morote juji nuki	Tate gassho gatame
Tsuki nuki (uchi / soto)	Mae yubi gatame
Ryote tsuki nuki	Okuri yubi gatame
Morote tsuki nuki	Juji gatame
Age nuki	Ura gatame
Hiki nuki yori mae tembin	Kannuki gatame
Uchi nuki (katate / ryote)	Tembin gatame (ura)
Morote oshi nuki	Ryu gatame
Morote wa nuki	Tsuri age ura gatame
Morote maki nuki	Okuri tembin dori (2 formes)
	Tsuri age dori
Ryuka ken	Tate ichiji gatame
Gyaku gote	Segoshi ichiji gatame
Katate okuri gote	Kumo garami
Okuri maki tembin	Osae yubi gatame
Juji gote (katate / ryote)	Gyakute gatame
Ryaku juji gote	
Ryote okuri gote	Rakan ken
Okuri yoko tembin	Johaku dori
Kiri gote (katate / morote)	Sode dori
Oshi gote (katate / ryote)	Sode maki
Kote maki gaeshi	Sode maki tembin
Maki gote (katate / morote)	Ude maki
Morote juji gote	Kata muna otoshi
Shita uke geri kote nage	Eri juji
Gyaku te nage	Maki otoshi
Ryu nage	Soto maki otoshi
Soto maki tembin	Hiki muna otoshi
Idori okuri gote	Ryuo muna otoshi
Nuki uchi oshi gote	Hiki otoshi

3ème DAN : TECHNIQUES GOHO

Nio ken		
Ryusui geri (mae / ushiro)	Sango ken	Byakuren ken
Uchi uke zuki	Shita uke geri	Tsubame gaeshi
Uwa uke geri	Shita uke jun geri	Chidori gaeshi (kari ashi)
Uwa uke zuki	Yoko tenshin geri	Harai uke dan zuki
Tenshin geri	Han tenshin geri	Mikazuki gaeshi (kari ashi)
Uchi uke geri	Juji uke geri	Suigetsu gaeshi
Soto uke zuki	Harai uke geri	Hangetsu gaeshi (sukui kubi nage)
Soto uke geri	Gyaku tenshin geri	
Oshi uke zuki (soto)	Gedan gaeshi	Chio ken
Kusshin zuki	Chudan gaeshi	Jun geri chi ichi
Kusshin geri		Gyaku geri chi ichi
Uchi age zuki	Ten'o ken	Gyaku geri chi san
Uchi age geri	Tsuki ten ichi	Fukko chi ni
Kaishin zuk	Furi ten ni	Harai uke chi ni
Tanto tsukikomi shita uke …	Keri ten san	Jun geri chi san
Tanto furi age ryusui geri	Tsuki ten san	
Soto uke dan zuki	Tsuki ten ni	Kakuritsu ken
Uchi age dan zuki	Kon ten ichi	Kinteki geri hiza uke nami gaeshi
Shita uke zuki	Tai ten ichi	Gyaku geri hiza uke nami gaeshi
Shita uke dan zuki	Keri ten ichi (sukui nage)	Mawashi geri sambo uke nami gaeshi
Ushi oshi uke geri	Gyaku ten ichi	Sokuto geri hiki ashi nami gaeshi
Soto oshi uke geri		Dan geri sambo uke dan geri gaeshi

3ème DAN : TECHNIQUES JUHO

Ryu o ken	Gyaku te nage	Kongo ken
Kote nuki	Ryu nage	Ude juji gatame
Katate yori nuki	Soto maki tembin	Tate gassho gatame
Ryote yori nuki	Idori okuri gote	Mae yubi gatame
Maki nuki (katate / ryote)	Nuki uchi oshi gote	Okuri yubi gatame
Kiri nuki (uchi / soto)	Morote okuri gote yori bakuho	Juji gatame
Juji nuki (katate / ryote)	Okuri hiji zeme	Ura gatame
Gassho nuki	Tsuri otoshi	Kannuki gatame
Kiri kaeshi nuki (katate /morote)	Okuri dori	Tembin gatame (ura)
Sankaku nuki	Kiri gaeshi tembin	Ryu gatame
Johaku nuki (katate / ryote)	Kiri gaeshi maki tembin	Tsuri age ura gatame
Oshi kiri nuki	Morote gyaku gote	Okuri tembin dori (2 formes)
Sode nuki	Idori gyaku gote	Tsuri age dori
Eri nuki	Idori oshi gote	Tate ichiji gatame
Nidan nuki	Kiri gaeshi gote	Segoshi ichiji gatame
Katate oshi nuki	Kiri gaeshi nage	Kumo garami
Morote hiki nuki	Morote kiri gaeshi nage	Osae yubi gatame
Morote juji nuki	Konoha okuri	Gyakute gatame
Tsuki nuki (uchi / soto)	Konoha gaeshi	Konoha katame
Ryote tsuki nuki	Okuri yubi gaeshi	Gassho okuri dori
Morote tsuki nuki	Mjuji gote	
Age nuki	Nigiri gaeshi	Rakan ken
Hiki nuki yori mae tembin	Okuri shi shi dori	Johaku dori
Uchi nuki (katate / ryote)	Furi sute omote nage	Sode dori
Morote oshi nuki	Morote okuri gote nage	Sode maki
Morote wa nuki	Okuri tsuki taoshi	Sode maki tembin
Morote maki nuki	Koshi kujiki	Ude maki
		Kata muna otoshi
Ryuka ken	Goka ken	Eri juji
Gyaku gote	Uwa uke nage	Maki otoshi
Katate okuri gote	Uwa uke gyaku te nage	Soto maki otoshi
Okuri maki tembin	Gyaku tembin	Hiki muna otoshi
Juji gote (katate / ryote)	Katate nage	Ryuo muna otoshi
Ryaku juji gote	Gyaku katate nage	Hiki otoshi
Ryote okuri gote	Gassho katate nage	Sode maki gaeshi
Okuri yoko tembin	Okuri katate nage	Sode gushu dori
Kiri gote (katate / morote)	Ryote katate nage	Sode gushi maki
Oshi gote (katate / ryote)	Morote katate nage	
Kote maki gaeshi	Hiki tembin	
Maki gote (katate / morote)	Gyaku hiki tembin	
Morote juji gote	Gassho hiki tembin	
Shita uke geri kote nage		

4ème DAN : TECHNIQUES GOHO

Nio ken		
Ryusui geri (mae / ushiro)	Sango ken	Byakuren ken
Uchi uke zuki	Shita uke geri	Tsubame gaeshi
Uwa uke geri	Shita uke jun geri	Chidori gaeshi (kari ashi)
Uwa uke zuki	Yoko tenshin geri	Harai uke dan zuki
Tenshin geri	Han tenshin geri	Mikazuki gaeshi (kari ashi)
Uchi uke geri	Juji uke geri	Suigetsu gaeshi
Soto uke zuki	Harai uke geri	Hangetsu gaeshi (sukui kubi nage)
Soto uke geri	Gyaku tenshin geri	
Oshi uke zuki (soto)	Gedan gaeshi	Chio ken
Kusshin zuki	Chudan gaeshi	Jun geri chi ichi
Kusshin geri	Chudan gaeshi to uchi uke zuki	Gyaku geri chi ichi
Uchi age zuki	Gedan gaeshi to uchi uke zuki	Gyaku geri chi san
Uchi age geri		Fukko chi ni
Kaishin zuk	Ten'o ken	Harai uke chi ni
Tanto tsukikomi shita uke uchi otoshi geri	Tsuki ten ichi	Jun geri chi san
	Furi ten ni	
Tanto furi age ryusui geri	Keri ten san	Kakuritsu ken
Soto uke dan zuki	Tsuki ten san	Kinteki geri hiza uke nami gaeshi
Uchi age dan zuki	Tsuki ten ni	Gyaku geri hiza uke nami gaeshi
Shita uke zuki	Kon ten ichi	Mawashi geri sambo uke nami gaeshi
Shita uke dan zuki	Tai ten ichi	Sokuto geri hiki ashi nami gaeshi
Ushi oshi uke geri	Keri ten ichi (sukui nage)	Dan geri sambo uke dan geri gaeshi
Soto oshi uke geri	Gyaku ten ich	
Hangetsu geri		

4ème DAN : TECHNIQUES JUHO

Ryu o ken	Tsuri otoshi	Kongo ken
Kote nuki	Okuri dori	Ude juji gatame
Katate yori nuki	Kiri gaeshi tembin	Tate gassho gatame
Ryote yori nuki	Kiri gaeshi maki tembin	Mae yubi gatame
Maki nuki (katate / ryote)	Morote gyaku gote	Okuri yubi gatame
Kiri nuki (uchi / soto)	Idori gyaku gote	Juji gatame
Juji nuki (katate / ryote)	Idori oshi gote	Ura gatame
Gassho nuki	Kiri gaeshi gote	Kannuki gatame
Kiri kaeshi nuki (katate /morote)	Kiri gaeshi nage	Tembin gatame (ura)
Sankaku nuki	Morote kiri gaeshi nage	Ryu gatame
Johaku nuki (katate / ryote)	Konoha okuri	Tsuri age ura gatame
Oshi kiri nuki	Konoha gaeshi	Okuri tembin dori (2 formes)
Sode nuki	Okuri yubi gaeshi	Tsuri age dori
Eri nuki	Maki juji gote	Tate ichiji gatame
Nidan nuki	Nigiri gaeshi	Segoshi ichiji gatame
Katate oshi nuki	Okuri shi shi dori	Kumo garami
Morote hiki nuki	Furi sute omote nage	Osae yubi gatame
Morote juji nuki	Morote okuri gote nage	Gyakute gatame
Tsuki nuki (uchi / soto)	Okuri tsuki taoshi	Konoha katame
Ryote tsuki nuki	Koshi kujiki	Gassho okuri dori
Morote tsuki nuki	Gassho gyaku gote	Kannuki soto tembin
Age nuki	Gyaku gassho nage	
Hiji nuki yori mae tembin	Maki komi gote	Rakan ken
Uchi nuki (katate / ryote)	Okuri kannuki gote	Johaku dori
Morote oshi nuki	Katate nage kiri gaeshi	Sode dori
Morote wa nuki	Okuri eri dori	Sode maki
Morote maki nuki	Ushiro eri dori	Sode maki tembin
Ashi nuki	Kumade gaeshi	Ude maki
		Kata muna otoshi
Ryuka ken	Goka ken	Eri juji
Gyaku gote	Uwa uke nage	Maki otoshi
Katate okuri gote	Uwa uke gyaku te nage	Soto maki otoshi
Okuri maki tembin	Gyaku tembin	Hiki muna otoshi
Juji gote (katate / ryote)	Katate nage	Ryuo muna otoshi
Ryaku juji gote	Gyaku katate nage	Hiki otoshi
Ryote okuri gote	Gassho katate nage	Sode maki gaeshi
Okuri yoko tembin	Okuri katate nage	Sode gushu dori
Kiri gote (katate / morote)	Ryote katate nage	Sode gushi maki
Oshi gote (katate / ryote)	Morote katate nage	Kubi jime shuho juji nage
Kote maki gaeshi	Hiki tembin	Kubi jime nage
Maki gote (katate / morote)	Gyaku hiki tembin	Ken jime dori
Morote juji gote	Gassho hiki tembin	Tembin nage
Shita uke geri kote nage	Bukkotsu nage	Okuri gassho
Gyaku te nage	Harai bukkotsu nage	Gyaku sode dori
Ryu nage	Ushiro bukkotsu nage	Gyaku sode maki
Soto maki tembin	Oshi uke se nage	Hangetsu kubi nage
Idori okuri gote	Oshi uke maki nage	Omote nage
Nuki uchi oshi gote	Kannuki soto tembin	Ura nage
Morote okuri gote yori bakuho	Osae kannuki nage uchi	Maki uchi kubi nage
Okuri hiji zeme	Osae kannuki nage soto	Yahazu nage
		Ushiro kubi nage
		Ushiro sode maki (dori)
		Gassho tsuki otoshi

5ème DAN : TECHNIQUES GOHO

Nio ken	Sango ken	Byakuren ken
Ryusui geri (mae / ushiro)	Shita uke geri	Tsubame gaeshi
Uchi uke zuki	Shita uke jun geri	Chidori gaeshi (kari ashi)
Uwa uke geri	Yoko tenshin geri	Harai uke dan zuki
Uwa uke zuki	Han tenshin geri	Mikazuki gaeshi (kari ashi)
Tenshin geri	Juji uke geri	Suigetsu gaeshi
Uchi uke geri	Harai uke geri	Hangetsu gaeshi (sukui kubi nage)
Soto uke zuki	Gyaku tenshin geri	
Soto uke geri	Gedan gaeshi	Chio ken
Oshi uke zuki (soto)	Chudan gaeshi	Jun geri chi ichi
Kusshin zuki	Chudan gaeshi to uchi uke zuki	Gyaku geri chi ichi
Kusshin geri	Gedan gaeshi to uchi uke zuki	Gyaku geri chi san
Uchi age zuki		Fukko chi ni
Uchi age geri	Ten'o ken	Harai uke chi ni
Kaishin zuk	Tsuki ten ichi	Jun geri chi san
Tanto tsukikomi shita uke …	Furi ten ni	
Tanto furi age ryusui geri	Keri ten san	Kakuritsu ken
Soto uke dan zuki	Tsuki ten san	Kinteki geri hiza uke nami gaeshi
Uchi age dan zuki	Tsuki ten ni	Gyaku geri hiza uke nami gaeshi
Shita uke zuki	Kon ten ichi	Mawashi geri sambo uke nami gaeshi
Shita uke dan zuki	Tai ten ichi	Sokuto geri hiki ashi nami gaeshi
Ushi oshi uke geri	Keri ten ichi (sukui nage)	Dan geri sambo uke dan geri gaeshi
Soto oshi uke geri	Gyaku ten ichi	
Hangetsu geri		

5ème DAN : TECHNIQUES JUHO

Ryu o ken	Konoha gaeshi	Tsuri age dori
Kote nuki	Okuri yubi gaeshi	Tate ichiji gatame
Katate yori nuki	Maki juji gote	Segoshi ichiji gatame
Ryote yori nuki	Nigiri gaeshi	Kumo garami
Maki nuki (katate / ryote)	Okuri shi shi dori	Osae yubi gatame
Kiri nuki (uchi / soto)	Furi sute omote nage	Gyakute gatame
Juji nuki (katate / ryote)	Morote okuri gote nage	Konoha katame
Gassho nuki	Okuri tsuki taoshi	Gassho okuri dori
Kiri kaeshi nuki (katate /morote)	Koshi kujiki	Kannuki soto tembin
Sankaku nuki	Gassho gyaku gote	Uchi gyaku te dori
Johaku nuki (katate / ryote)	Gyaku gassho nage	Soto gyaku te dori
Oshi kiri nuki	Maki komi gote	Mae ude gatame
Sode nuki	Okuri kannuki gote	
Eri nuki	Katate nage kiri gaeshi	Rakan ken
Nidan nuki	Okuri eri dori	Johaku dori
Katate oshi nuki	Ushiro eri dori	Sode dori
Morote hiki nuki	Kumade gaeshi	Sode maki
Morote juji nuki	Okuri hiji zeme omote	Sode maki tembin
Tsuki nuki (uchi / soto)	Gassho choji	Ude maki
Ryote tsuki nuki	Choji nage	Kata muna otoshi
Morote tsuki nuki	Konoha choji	Eri juji
Age nuki	Gyaku konoha gaeshi	Maki otoshi
Hiji nuki yori mae tembin	Omote kumade gaeshi	Soto maki otoshi
Uchi nuki (katate / ryote)	Okuri gassho konoha nage	Hiki muna otoshi
Morote oshi nuki		Ryuo muna otoshi
Morote wa nuki	Goka ken	Hiki otoshi
Morote maki nuki	Uwa uke nage	Sode maki gaeshi
Ashi nuki	Uwa uke gyaku te nage	Sode gushu dori
	Gyaku tembin	Sode gushi maki
Ryuka ken	Katate nage	Kubi jime shuho juji nage
Gyaku gote	Gyaku katate nage	Kubi jime nage
Katate okuri gote	Gassho katate nage	Ken jime dori
Okuri maki tembin	Okuri katate nage	Tembin nage
Juji gote (katate / ryote)	Ryote katate nage	Okuri gassho
Ryaku juji gote	Morote katate nage	Gyaku sode dori
Ryote okuri gote	Hiki tembin	Gyaku sode maki
Okuri yoko tembin	Gyaku hiki tembin	Hangetsu kubi nage
Kiri gote (katate / morote)	Gassho hiki tembin	Omote nage
Oshi gote (katate / ryote)	Bukkotsu nage	Ura nage
Kote maki gaeshi	Harai bukkotsu nage	Maki uchi kubi nage
Maki gote (katate / morote)	Ushiro bukkotsu nage	Yahazu nage
Morote juji gote	Oshi uke se nage	Ushiro kubi nage
Shita uke geri kote nage	Oshi uke maki nage	Ushiro sode maki (dori)
Gyaku te nage	Kannuki soto tembin	Gassho tsuki otoshi
Ryu nage	Osae kannuki nage uchi	Tekubi dori
Soto maki tembin	Osae kannuki nage soto	Choji dori
Idori okuri gote	Kannuki katate nage	Mae gami dori
Nuki uchi oshi gote	Katate kannuki nage	Sode juji
Morote okuri gote yori bakuho	Ryote kannuki nage	Shikumi koshi nage
Okuri hiji zeme	Kannuki nai tembin	Shikumi nai tembin
Tsuri otoshi		Obi dori
Okuri dori	Kongo ken	Kata uchi nage
Kiri gaeshi tembin	Ude juji gatame	Tora daoshi
Kiri gaeshi maki tembin	Tate gassho gatame	Fukko daoshi
Morote gyaku gote	Mae yubi gatame	Hasami daoshi
Idori gyaku gote	Okuri yubi gatame	Hagai shime shuho
Idori oshi gote	Juji gatame	Sode dori nai tembin
Kiri gaeshi gote	Ura gatame	Sode gaeshi ura
Kiri gaeshi nage	Kannuki gatame	Okuri eri dori omote
Morote kiri gaeshi nage	Tembin gatame (ura)	Kubi jime nage omote
Konoha okuri*	Ryu gatame	Choji nage
	Tsuri age ura gatame	
	Okuri tembin dori (2 formes)	

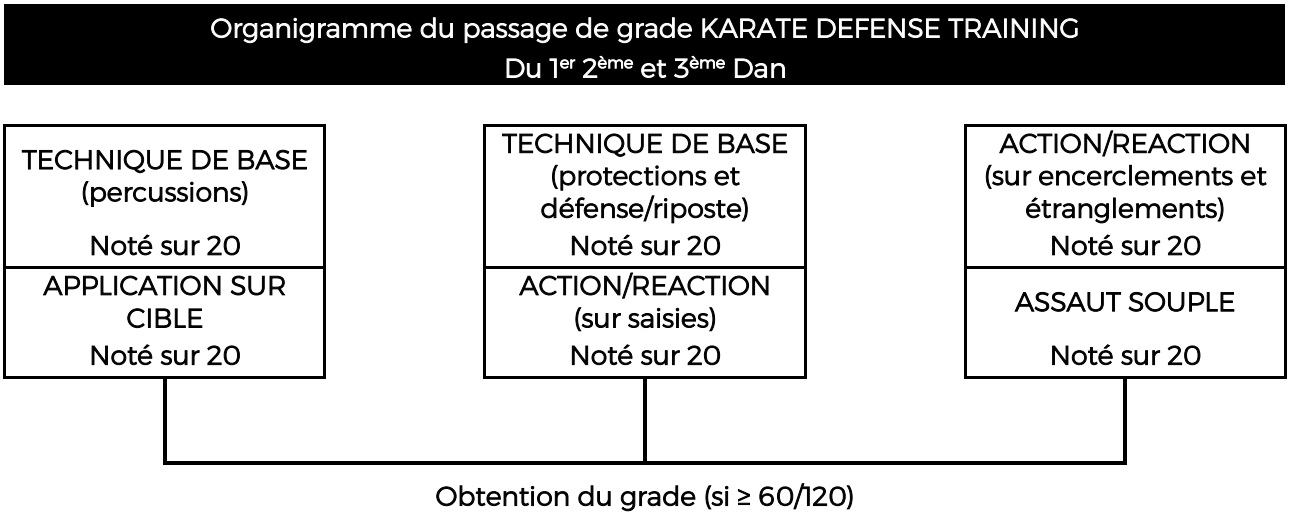
KARATE DEFENSE TRAINING
PARTIE TECHNIQUE

Article 602.KDT – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1er AU 3ème DAN KARATE DEFENSE TRAINING

Article 603.KDT – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4ème DAN

Article 604.KDT – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5ème DAN

Article 602.KDT – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1er AU 3ème DAN KARATE DEFENSE TRAINING



Les examens du 1er, 2ème et 3ème Dan sont composés de 6 épreuves notées chacune sur 20. Les épreuves sont :

- Technique de base (percussions)
- Application sur cible
- Technique de base (protections et défense/riposte)
- Action/Réaction (sur saisies)
- Action/Réaction (sur encerclements et étranglements)
- Assaut souple

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.
Il n'y a pas de note éliminatoire.
Conformément à la règlementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé de 3 juges.

EPREUVE N° 1/ Techniques de base (percussions)
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20. Ce test est noté sur 20 points.
Cette épreuve est composée de 2 parties sous une seule même note. Les techniques sont exécutées sur place. La garde est au choix du candidat.
On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve.
Les deux candidats exécutent en même temps les différentes étapes de cette épreuve.

Partie 1°
Pour les candidats au 1er Dan, les deux candidats sont face au jury. Cette partie est composée de 3 enchaînements effectués chacun deux fois de 4 techniques maximum (1 fois lentement et une fois rapidement) imposés par le jury.
Pour les candidats au 2ème Dan, cette partie est composée de 3 enchaînements effectués chacun deux fois de 4 techniques maximum (1 fois lentement et une fois rapidement) imposés par le jury qui s'effectuent latéralement (à droite et à gauche).
Pour les candidats au 3ème Dan, cette partie est composée de 3 enchaînements effectués chacun deux fois de 4 techniques maximum (1 fois lentement et une fois rapidement) imposés par le jury qui s'effectuent derrière soi.

Partie 2°

Pour les candidats au 1er Dan, cette partie est d'une durée d'1 minute 30 divisée en trois séquences. Les enchaînements (de 4 techniques maximum) sont exécutés sur place. La garde est au choix du candidat.
Les deux candidats exécutent leurs techniques avec de légers déplacements face au jury.
Pour les candidats au 2ème Dan, cette partie est d'une durée d'1 minute 30 divisée en trois séquences.
Les enchaînements (de 4 techniques maximum) sont exécutés latéralement (à droite et à gauche). La garde est au choix du candidat.
Les deux candidats exécutent leurs techniques avec de légers déplacements leurs mouvements soit du côté droit soit du côté gauche.
Le candidat revient à sa position initiale en se repositionnant face au jury après chaque enchaînement.
Pour les candidats au 3ème Dan, cette partie est d'une durée d'1 minute 30 divisée en trois séquences.
Les enchaînements (de 4 techniques maximum) sont exécutés derrière soi (en pivotant sur sa droite et sur sa gauche). La garde est au choix du candidat.
Les deux candidats exécutent leurs techniques avec de légers déplacements leurs mouvements. Le candidat revient à sa position initiale en se repositionnant face au jury après chaque enchaînement.

EPREUVE N° 1 - PARTIE n° 2	
1er Dan	De face
2ème Dan	De côté
3ème Dan	Derrière soi

EPREUVE N° 1 - Partie n°2 Pour le 1er, 2ème Dan et 3ème Dan		
TECHNIQUES	TEMPS	
Membres supérieurs	30"	Total 1' 30" Pas de temps d'arrêt entre chaque séquence
Membres inférieurs	30"	
Liaison supérieur/inférieur	30"	

EPREUVE N° 2/ Application sur cibles

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20. Ce test est noté sur 20 points.
On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve.
Les deux candidats exécutent à tour de rôle les applications sur cible.

- Pour l'examen du 1er Dan, (les candidats sont face à face). Les techniques (Voir tableau ci-dessous) sont exécutées sur place avec un léger déplacement. La garde est au choix du candidat.
- Pour l'examen du 2ème Dan, Les techniques (Voir tableau ci-dessous) sont exécutées latéralement (à droite et à gauche) avec un léger déplacement. La garde est au choix du candidat. Le partenaire qui utilise le ou les cible(s) est de côté et se positionne latéralement à droite et à gauche)

- Pour l'examen du 3ème Dan, Le candidat qui utilise le ou les cible(s) se déplace autour de l'attaquant. Les techniques (Voir tableau ci-dessous) sont exécutées de façon multi directionnelle avec déplacement. La garde est au choix du candidat.
Seul l'attaquant est évalué.
Pour les membres supérieurs : Le partenaire utilise 2 cibles (pao) de façon différente en fonction des techniques suivantes :
Coup de poing direct
Crochet
Uppercut
Revers
Paume de la main
Coup de coude en remontant
Coup de coude circulaire

Pour les membres inférieurs : Le partenaire utilise 1 cible (bouclier rectangulaire) de façon différente en fonction des techniques suivantes :
Coup de pied direct
Coup de pied circulaire (bas ou moyen)
Coup de pied latéral (bas ou moyen)
Coup de genou direct
Coup de genou circulaire
Pour les liaisons supérieur/inférieur : Le partenaire utilise 1 cible (bouclier cylindrique) et se positionne en restant sur place.
L'attaquant effectue des enchaînements liant les membres supérieurs et inférieurs du programme du 1er Dan pendant 1 minute maximum à l'appréciation du jury.
Seul l'attaquant est évalué.

EPREUVE N° 2 - PARTIE n° 1	
1er Dan	De face
2ème Dan	De côté
3ème Dan	Autour de soi

TECHNIQUES	1er Dan	2ème Dan	3ème Dan
	Face à face	Latéral	Autour de soi
Membres supérieurs	L'attaquant effectue 8 répétitions (gauche / droite) par technique	L'attaquant effectue 4 fois de suite d'un côté puis de l'autre chaque technique	Le partenaire tourne autour du candidat, il s'arrête et positionne ses cibles (6 fois de suite) L'attaquant effectue 2 techniques libres des membres supérieurs
CHANGEMENT DE RÔLE (Pour membres supérieurs)			
Membres inférieurs	L'attaquant effectue 8 répétitions (gauche / droite) par technique	L'attaquant effectue 4 fois de suite d'un côté puis de l'autre chaque technique	Le partenaire tourne autour du candidat, il s'arrête et positionne le bouclier rectangulaire (6 fois de suite) L'attaquant effectue 2 techniques libres des membres inférieurs
CHANGEMENT DE RÔLE (Pour membres inférieurs)			
Liaisons sup/inf	Le partenaire utilise la cible cylindrique et se positionne face au candidat. L'attaquant effectue des enchaînements liant les membres supérieurs et inférieurs pendant 1 minute maximum à l'appréciation du jury	Pour le 2ème et 3ème Dan : Le partenaire utilise la cible cylindrique et évolue dans l'espace. Le candidat adapte sa distance. Le partenaire se positionne plusieurs fois pour que le candidat exécute des liaisons sup/inf de 5 techniques maximum. 1 minute maximum à l'appréciation du jury	
CHANGEMENT DE RÔLE (Pour Liaisons sup/inf)			

EPREUVE N° 3/ Technique de base (protections) et défense/riposte
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20. Ce test est noté sur 20 points.
Cette épreuve est composée de 2 parties sous une seule même note.

1° Partie
Deux candidats se présentent en même temps.
Pour l'examen du 1er Dan (techniques effectuées de face).
Pour l'examen du 2ème Dan et p**our l'examen du 3ème Dan** (techniques effectuées de façon multi directionnel).
La durée est d'1 minute. Chaque candidat exécute des techniques de protections hautes et basses avec de légers déplacements pendant 30 secondes, ensuite exécute des techniques de protections hautes et basses avec de légers déplacements et ripostes libres pendant 30 secondes.

2° partie
Pour l'examen du 1er Dan Les deux candidats se positionnent face à face, l'un attaquant, l'autre défenseur.
L'attaquant effectue 3 attaques choisis par le jury parmi :
Coup de poing direct avant visage
Coup de poing direct arrière visage
Crochet long du bras avant visage

Crochet long du bras arrière visage
Coup de pied direct moyen jambe arrière
Coup de pied circulaire (bas ou moyen) jambe arrière

Les candidats sont évalués à tour de rôle sur défense avec une ou deux ripostes par percussions

Pour l'examen du 2ème Dan, l'attaquant se positionne sur le côté (à droite et à gauche). Il effectue une poussée et attaque :
Coup de poing direct visage
Coup de poing circulaire visage
Coup de pied circulaire (bas ou moyen) jambe arrière

Les candidats sont évalués à tour de rôle sur défense avec une ou deux ripostes par percussions. L'attaquant effectue 4 attaques.

Pour l'examen du 3ème Dan, l'attaquant se positionne autour du défenseur.
L'attaquant effectue 6 attaques.
Il peut soit pousser, tirer son adversaire et effectue 6 tentatives de frappe, (3 des membres supérieurs et 3 des membres inférieurs).

Les candidats sont évalués à tour de rôle sur défense soit par percussions, amené au sol avec clé ou projection et mise à l'abandon.
La garde est au choix des candidats. Les deux rôles (attaquant et défenseur) sont évalués.

EPREUVE N° 4/ Action/réaction saisies

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20. Ce test est noté sur 20 points.
Pour le candidat au 1er Dan, l'attaquant est de face. Le jury choisit 3 techniques parmi la liste suivante :

- Saisie 1 main direct poignet
- Saisie 1 main direct revers col
- Saisie 1 main direct manche
- Saisie 2 mains revers col
- Saisies 2 mains poignet et manche
- Saisie croisée 1 main

Le défenseur utilise une ou deux riposte(s) libre(s) par percussion(s) suivi d'un amené au sol par clé ou projection et une mise à l'abandon par percussion.

Pour l'examen du 2ème Dan (techniques effectuées latéralement une fois à droite et 1 fois à gauche, deux fois chacune). Le jury choisit 4 techniques parmi la liste suivante :

- Saisie 1 main direct poignet
- Saisie 1 main direct revers col
- Saisie 1 main direct manche
- Saisies 2 mains poignet et manche
- Saisie du cou à deux mains
- Le défenseur utilise une ou deux riposte(s) libre(s) par percussion(s) suivi d'un amené au sol par clé ou projection et une mise à l'abandon par clé ou percussion.

Pour l'examen du 3ème Dan (Mise en situation effectuées derrière soi). Les situations chacune répétées deux fois sont les suivantes :

- Saisie poignet
- Saisie deux poignets
- Saisie col en poussant
- Saisie col en tirant

Le défenseur utilise une ou deux riposte(s) libre(s) par percussion(s) suivi d'un amené au sol par clé ou projection et une mise à l'abandon par clé ou percussion.

EPREUVE N° 5 : Action/réaction sur encerclements et étranglements

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20. Ce test est noté sur 20 points.

Pour l'examen du 1er Dan, l'attaquant est de face et effectue 2 fois chacune des techniques. Le jury choisit 3 situations parmi la liste suivante :

- Sur une tentative d'encerclement
- Sur un encerclement bras pris
- Sur un encerclement bras libres
- Sur un étranglement à une main
- Sur un étranglement à deux mains

Le défenseur utilise une ou deux riposte(s) libre(s) par percussion(s) suivi d'un amené au sol par clé ou projection et une mise à l'abandon par percussion.

Pour l'examen du 2ème Dan, l'attaquant est de côté (à droite et à gauche) et effectue 2 fois chacune des ces techniques:

- Sur une tentative d'encerclement
- Sur un encerclement bras pris
- Sur un étranglement à deux mains

Le défenseur utilise une ou deux riposte(s) libre(s) par percussion(s) suivi d'un amené au sol par clé ou projection et une mise à l'abandon par clé ou par percussion.

Pour l'examen du 3ème Dan, l'attaquant est derrière le candidat et effectue 1 fois chacune des ces techniques:

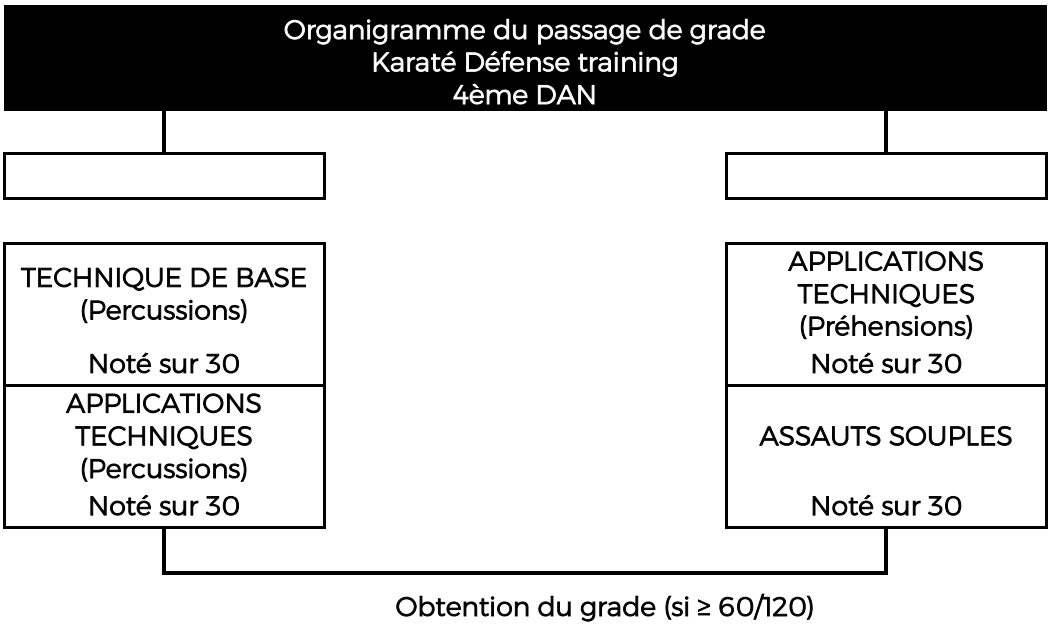
- Sur une poussée et encerclement bras libres
- Sur un encerclement bras pris
- Sur un étranglement à deux mains
- Sur un étranglement de côté avec les avant-bras

Le défenseur utilise une ou deux riposte(s) libre(s) par percussion(s) suivi d'un amené au sol par clé ou projection et une mise à l'abandon par clé ou par percussion.
De plus, le candidat est poussé par l'arrière. Le partenaire utilise la cible cylindrique. Le candidat réagit avec des enchaînements de 4 techniques de percussion maximum. La durée est de 30'' maximum.

EPREUVE N° 6 / Assaut souple
Pour l'examen du 1er Dan, du 2ème Dan et du 3ème Dan
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20. Ce test est noté sur 20 points.
Il est demandé 1 assaut souple afin d'examiner les qualités techniques des techniques de percussions et défensives des deux candidats.
Le candidat peut utiliser des amenés au sol par projection ou clé.
La durée de cet assaut est de 2 mn maximum.
Cette épreuve s'effectue de façon souple.

30'' Attaquant / défenseur
30'' Changement de rôle Défenseur / attaquant
1 minute libre maximum

Article 603.KDT – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4ème DAN



L'examen pour l'obtention du 4ème Dan est constitué de 4 épreuves : Technique de base, applications techniques (percussions), applications techniques (Préhension) et assauts souples.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 60 sur 120 points.

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.
Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat est examiné un jury composé de trois juges.

Epreuve 1 : Technique de base (Percussions)

Ce test est noté sur 30.
Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.
Pour cette épreuve au 4ème Dan, les candidats passent un par un.

Cette épreuve est divisée en deux parties distinctes sous une même note:
A) Les techniques de percussions exécutées seul
B) Les techniques de percussions exécutées sur cibles
Les techniques sont fixées en annexe du présent règlement.

Les techniques de percussions exécutées seul :

- le candidat évolue dans un travail multidirectionnel composé d'enchaînements de techniques libres (membres supérieurs et inférieurs) d'une durée maximale de 3 minutes.

Les techniques de percussions exécutées sur cibles :

- le candidat doit réaliser avec un partenaire qu'il choisi parmi les candidats de son tableau différentes séries d'enchainements de techniques de percussion sur les cibles appropriées.

Enchaînements de techniques des membres supérieurs sur une durée d'1' maximum
Enchaînements de techniques des membres inférieurs sur une durée d'1' maximum

Liaison des membres supérieurs et inférieurs sur une durée maximum d'1' maximum

Ces enchainements de 2 à 3 techniques maximum sont effectuées en se déplaçant et de façon multidirectionnelle.
Seul l'attaquant est évalué.

Epreuve 2 : Applications techniques (Percussions)

Ce test en applications techniques sur percussions est noté sur 30 points.
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Le partenaire effectue 3 attaques de face, 3 attaques de côté et 3 derrière le candidat précédées de pousser/tirer. Les attaques sont au choix du partenaire.
Les défenses doivent comporter une action défensive suivi d'une ou deux percussion(s), d'amener et de contrôle au sol.

Epreuve 3 : Applications techniques (Préhension)

Ce test en applications techniques sur différentes préhensions est noté sur 30 points.
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30.

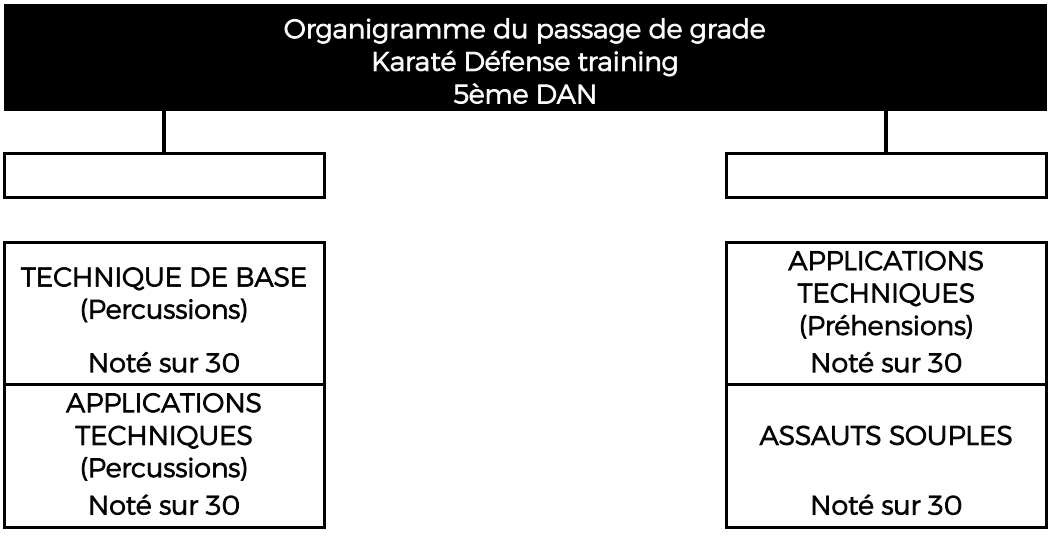
Le candidat se défend sur diverses situations (pousser, tirer, encercler, étrangler, saisir).
Le partenaire effectue 3 attaques de face, 3 attaques de côté et 3 attaques derrière le candidat.
Les attaques sont au choix du partenaire.
Les défenses doivent comporter une action défensive suivi d'une ou deux percussion(s), d'amener et de contrôle au sol.

Epreuve 4 : Assauts souples

Ce test en assauts souples est noté sur 30 points.
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Cette épreuve est divisée en deux parties distinctes sous une même note:
A) Un assaut d'une durée d'1' avec des techniques de percussions
Récupération de 30"
B) Un assaut d'une durée d'1'30" maximum avec des techniques de percussions et de continuité au sol
Les techniques sont fixées en annexe du présent règlement.

Article 604.KDT – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5ème DAN



Obtention du grade (si ≥ 60/120)

L'examen pour l'obtention du 5ème Dan est constitué de 4 épreuves : Technique de base, applications techniques (percussions), applications techniques (Préhension) et assauts souples.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 60 sur 120 points.

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.
Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat est examiné un jury composé de trois juges.

Epreuve 1 : Technique de base (Percussions)
Ce test est noté sur 30.
Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.
Pour cette épreuve au 5ème Dan, les candidats passent un par un.

Cette épreuve est divisée en deux parties distinctes sous une même note:
A) Les techniques de percussions exécutées seul
B) Les techniques de percussions exécutées sur cibles
Les techniques sont fixées en annexe du présent règlement.

Les techniques de percussions exécutées seul :

- le candidat évolue dans un travail multidirectionnel composé d'enchaînements de techniques libres (membres supérieurs et inférieurs) d'une durée maximale de 3 minutes.

Les techniques de percussions exécutées sur cibles :

- le candidat doit réaliser avec un partenaire qu'il choisi parmi les candidats de son tableau différentes séries d'enchainements de techniques de percussion sur les cibles appropriées.

Enchaînements de techniques des membres supérieurs sur une durée d'1' maximum
Enchaînements de techniques des membres inférieurs sur une durée d'1' maximum
Liaison des membres supérieurs et inférieurs sur une durée maximum d'1' maximum

Ces enchainements de 2 à 3 techniques maximum sont effectuées en se déplaçant et de façon multidirectionnelle.
Seul l'attaquant est évalué.

Epreuve 2 : Applications techniques (Percussions)

Ce test en applications techniques sur percussions est noté sur 30 points.
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Le partenaire effectue 3 attaques de face, 3 attaques de côté et 3 derrière le candidat précédées de pousser/tirer. Les attaques sont au choix du partenaire.
Les défenses doivent comporter une action défensive suivi d'une ou deux percussion(s), d'amener et de contrôle au sol.

Epreuve 3 : Applications techniques (Préhension)

Ce test en applications techniques sur différentes préhensions est noté sur 30 points.
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Le candidat se défend sur diverses situations (pousser, tirer, encercler, étrangler, saisir).
Le partenaire effectue 3 attaques de face, 3 attaques de côté et 3 attaques derrière le candidat.
Les attaques sont au choix du partenaire.
Les défenses doivent comporter une action défensive suivi d'une ou deux percussion(s), d'amener et de contrôle au sol.

Epreuve 4 : Assauts souples

Ce test en assauts souples est noté sur 30 points.
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Cette épreuve est divisée en deux parties distinctes sous une même note:
A) Un assaut d'une durée d'1' avec des techniques de percussions
Récupération de 30"
B) Un assaut d'une durée d'1'30" maximum avec des techniques de percussions et de continuité au sol
Les techniques sont fixées en annexe du présent règlement.

NANBUDO
Partie Technique

ARTICLE 602.N - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1er DAN

ARTICLE 603.N - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2ème DAN

ARTICLE 604.N - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3ème DAN

ARTICLE 605.N - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4ème DAN

ARTICLE 606.N - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5ème DAN

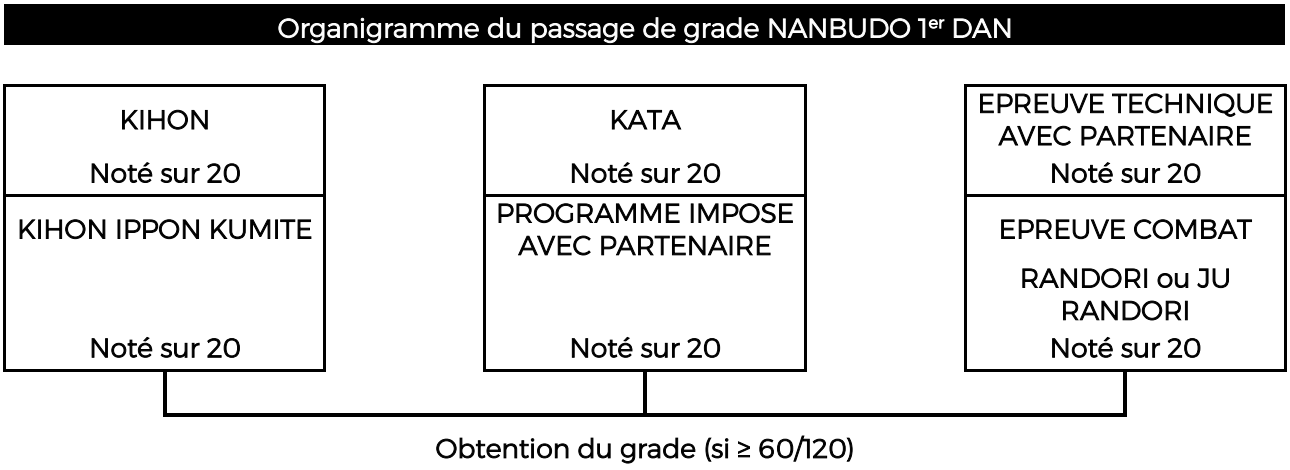
ANNEXES NANBUDO

ANNEXE I – PROGRAMME KATA

ANNEXE II – PROGRAMME RANDORI

ANNEXE III – TECHNIQUES FONDAMENTALES

ARTICLE 602.N - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1er DAN NANBUDO



L'examen du 1er Dan Nanbudo est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

1/ Kihon
2/ Kihon Ippon Kumité
3/ Kata
4/ Programme imposé avec partenaire
5/ Epreuve technique avec partenaire
6/ Epreuve combat (Randori ou Ju Randori)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.
Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

Epreuve n° 1/ Kihon

Le jury ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon.

Le Kihon est composé de 3 parties sous une seule même note :
1/ des techniques de base simples exécutées en aller et retour sur trois pas en avançant ou en reculant ;
2/ des techniques de base exécutées sur place en position de combat Fudo Dachi, dans une seule direction ou de façon multi directionnelle, avec ou sans sursaut ;
3/ un exercice de maîtrise de la technique exécuté deux par deux sur cible.

Partie 1 – les candidats sont évalués sur des techniques simples sur trois pas.
Les candidats sont ensuite évalués sur des techniques d'enchaînements simples, au maximum trois mouvements, toujours sur trois pas (avec la possibilité de commencer par une esquive latérale) ;

Partie 2 – les candidats en position de combat sont évalués sur des techniques simples avec retour à la position de départ en fin de mouvement.
Le candidat est interrogé sur un enchaînement simple de trois techniques sur place avec ou sans sursaut, à droite puis à gauche.

Multidirectionnel (Kihon sur un seul adversaire imaginaire qui se déplace). Le candidat est interrogé sur des techniques de maximum trois mouvements multi directionnels, à droite puis à gauche.

Partie 3 – Cette épreuve est composée de 5 techniques choisies par le jury, parmi les 7 possibles, exécutées sur cible.
Les deux candidats se font face. Tori est l'attaquant. Uke sert de partenaire en présentant la cible.
Tori doit démontrer la maîtrise du geste et la maîtrise de la distance en réalisant un mouvement technique simple.
Uke doit se positionner en faisant un ou deux petits sursauts, arrière ou de côté. Tori adapte sa distance et exécute le mouvement technique avec précision et maîtrise, en répétition (au minimum 3 fois).
Ces mouvements techniques sont :

- Mae Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau jodan ou chudan
- Mae Geri de la jambe avant avec sursaut, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe avant avec sursaut, niveau jodan ou chudan
- Gyaku Zuki chudan (coup de poing direct du bras arrière)
- Jun zuki (coup de poing direct du bras avant), niveau jodan, suivi de Gyaku Zuki (coup de poing direct du bras arrière), niveau chudan
- Oï Zuki (coup de poing en avançant), niveau jodan, retour à l'arrière.

Pendant l'exécution de la technique de Tori, Uke est passif et tout à fait immobile.
Après l'exécution de la technique de Tori, Uke se repositionne.
Ces 5 techniques sont exécutées à droite ou à gauche, au choix du candidat.

Liste des techniques de base pour le 1er dan :

Techniques d'esquive de protection	Atemi des membres supérieurs	Atemi des membres inférieurs
tenshin jodan uke, tenshin gedan barai.	oi tsuki, jun tsuki gyaku tsuki, seiryuto, furi age tsuki, tetsui tsuki.	mae geri, jun mae geri, mawashi geri, jun mawashi geri, yoko geri, kansetsu geri

Epreuve n° 2/ Kihon Ippon Kumité

Il est composé des 5 techniques pour l'attaquant et de plusieurs possibilitées d'esquives et de contre-attaques pour le défenseur.

Les attaques	Les esquives et contre-attaques
oi tsuki jodan, oi tsuki chudan, mae geri, mawashi geri, yoko geri kekomi,	Tai sabaki (esquive) suivi : d'un atemi des membres supérieurs ou inférieurs, ou d'un balayage, ou d'une projection au choix du candidat dans la liste des randori du Nanbudo.

Chacune de ces attaques est exécutée une fois à droite et une fois à gauche
Les candidats inverseront les rôles lorsque Tori aura réalisé toutes ses attaques.

Epreuve n° 3/ Kata

Pour l'épreuve Kata, le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.
Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres. Il peut les choisir dans la liste des Katas de 1er Dan de son style, mais aussi dans la liste des Kata de 1er Dan qui relèvent de tout autre style.

Epreuve n° 4/ Programme imposé avec partenaire

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les différentes techniques ou séquences issues d'un kata de son choix de sa liste.

Epreuve n° 5/ Epreuve technique avec partenaire

Le candidat choisi et effectue un randori Nanbudo parmi la liste suivante :

Randori ichi no kata
Randori irimi no kata
Sotai randori ichi no kata

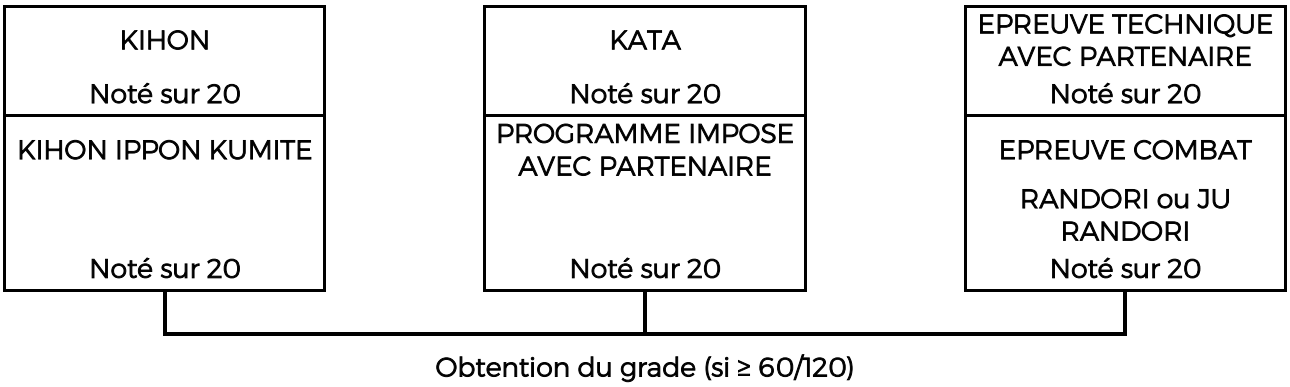
Epreuve n° 6/ Epreuve combat (randori ou Ju randori)

Il est demandé 1 combat souple afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

- Le candidat a le choix entre deux options :
- effectuer un randori au choix du candidat choisi dans la liste des randori du 1er dan à l'exclusion de celui présenté dans l'épreuve précédente,
- effectuer un Ju Randori (déplacements codifiés, attaques et défenses en alternance tori/uke).

ARTICLE 603.N - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2ème DAN NANBUDO

Organigramme du passage de grade NANBUDO 2ème DAN



L'examen du 2ème Dan en Nanbudo est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.
Les épreuves sont :

1/ Kihon
2/ Kihon Ippon Kumité
3/ Kata
4/ Programme imposé avec partenaire
5/ Epreuve technique avec partenaire
6/ Epreuve combat (Randori ou Ju Randori)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.
Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

Epreuve n° 1/ Kihon

Le jury ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon.

Le Kihon est composé de 3 parties sous une seule même note :
1/ des techniques de base simples exécutées en aller et retour sur trois pas en avançant ou en reculant ;
2/ des techniques de base exécutées sur place en position de combat Fudo Dachi, dans une seule direction ou de façon multi directionnelle, avec ou sans sursaut ;
3/ un exercice de maîtrise de la technique exécuté deux par deux sur cible.

Partie 1 – les candidats sont évalués sur des techniques simples sur trois pas.
Les candidats sont ensuite évalués sur des techniques d'enchaînements simples, au maximum trois mouvements, toujours sur trois pas (avec la possibilité de commencer par une esquive latérale) ;

Partie 2 – les candidats en position de combat sont évalués sur des techniques simples avec retour à la position de départ en fin de mouvement.
Le candidat est interrogé sur un enchaînement simple de trois techniques sur place avec ou sans sursaut, à droite puis à gauche.

Multidirectionnel (Kihon sur un seul adversaire imaginaire qui se déplace). Le candidat est interrogé sur des techniques de maximum trois mouvements multi directionnels, à droite puis à gauche.

Partie 3 – Cette épreuve est composée de 5 techniques choisies par le jury, parmi les 7 possibles, exécutées sur cible.
Les deux candidats se font face. Tori est l'attaquant. Uke sert de partenaire en présentant la cible.
Tori doit démontrer la maîtrise du geste et la maîtrise de la distance en réalisant un mouvement technique simple.
Uke doit se positionner en faisant un ou deux petits sursauts, arrière ou de côté. Tori adapte sa distance et exécute le mouvement technique avec précision et maîtrise, en répétition (au minimum 3 fois).
Ces mouvements techniques sont :

- Mae Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau jodan ou chudan
- Mae Geri de la jambe avant avec sursaut, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe avant avec sursaut, niveau jodan ou chudan
- Gyaku Zuki chudan (coup de poing direct du bras arrière)
- Jun zuki (coup de poing direct du bras avant), niveau jodan, suivi de Gyaku Zuki (coup de poing direct du bras arrière), niveau chudan
- Oï Zuki (coup de poing en avançant), niveau jodan, retour à l'arrière.

Pendant l'exécution de la technique de Tori, Uke est passif et tout à fait immobile.
Après l'exécution de la technique de Tori, Uke se repositionne.
Ces 5 techniques sont exécutées à droite ou à gauche, au choix du candidat.

Liste des techniques de base pour le 2ème dan :

Techniques d'esquive de protection	Atemi des membres supérieurs	Atemi des membres inférieurs
tenshin jodan uke, tenshin gedan barai,	oi tsuki, jun tsuki gyaku tsuki, seiryuto, furi age tsuki, tetsui tsuki, uraken tsuki	mae geri, jun mae geri mawashi geri, jun mawashi geri yoko geri, kansetsu geri, ura mawashi geri

Epreuve n° 2/ Kihon Ippon Kumité

Il est composé des 5 techniques pour l'attaquant et de plusieurs possibilités d'esquives et de contre-attaques pour le défenseur.

Les attaques	Les esquives et contre-attaques
oi tsuki jodan oi tsuki chudan mae geri mawashi geri yoko geri kekomi	Tai sabaki (esquive) suivi : d'un atemi des membres supérieurs ou inférieurs, ou d'un balayage, ou d'une projection au choix du candidat dans la liste des randori du Nanbudo.

Chacune de ces attaques est exécutée une fois à droite et une fois à gauche
Les candidats inverseront les rôles lorsque Tori aura réalisé toutes ses attaques.
La perception de l'attaque devra être supérieure à celle exigée pour un prétendant au 1er Dan, ce qui conduira à une meilleure opportunité dans la contre attaque (Go no Sen, Sen no Sen).

Epreuve n° 3/ Kata

Pour l'épreuve Kata, le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.
Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres. Il peut les choisir dans la liste des Katas de 2ème Dan de son style, mais aussi dans la liste des Kata de 2ème Dan qui relèvent de tout autre style.

Epreuve n° 4/ Bunkaï

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les différentes techniques ou séquences issues d'un kata de son choix de sa liste.

Epreuve n° 5/ Epreuve technique avec partenaire

Le candidat choisi et effectue un randori Nanbudo parmi la liste suivante :

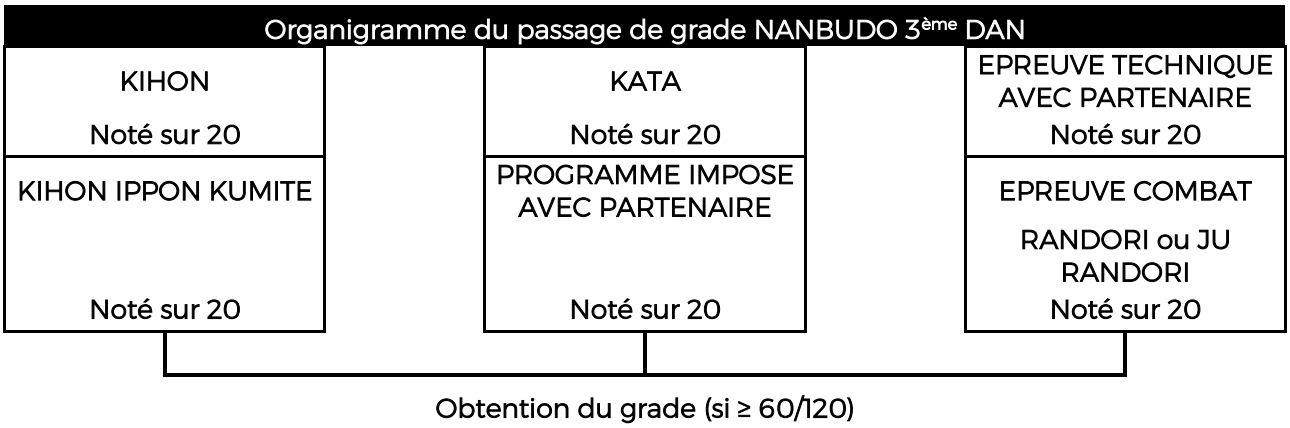
kaiten randori ichi no kata
randori ni no kata
sotai gyaku randori ichi no kata

Epreuve n° 6/ Epreuve combat (randori ou Ju randori)

Il est demandé 1 combat souple afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.
Le candidat a le choix entre deux options :

- effectuer un randori au choix du candidat choisi dans la liste des randori du 2ème dan à l'exclusion de celui présenté dans l'épreuve précédente,
- effectuer un Ju Randori (déplacements codifiés, attaques et défenses en alternance tori/uke).

ARTICLE 604.N - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3ème DAN DU NANBUDO



L'examen du 3ème Dan en Nanbudo est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :
1/ Kihon
2/ Kihon Ippon Kumité
3/ Kata
4/ Programme imposé avec partenaire
5/ Epreuve technique avec partenaire
6/ Epreuve combat (Randori ou Ju Randori)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.
Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

Epreuve n° 1/ Kihon

Le jury ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon.

Le Kihon est composé de 3 parties sous une seule même note :
1/ des techniques de base simples exécutées en aller et retour sur trois pas en avançant ou en reculant ;
2/ des techniques de base exécutées sur place en position de combat Fudo Dachi, dans une seule direction ou de façon multi directionnelle, avec ou sans sursaut ;
3/ un exercice de maîtrise de la technique exécuté deux par deux sur cible.

Partie 1 – les candidats sont évalués sur des techniques simples sur trois pas.
Les candidats sont ensuite évalués sur des techniques d'enchaînements simples, au maximum trois mouvements, toujours sur trois pas (avec la possibilité de commencer par une esquive latérale) ;

Partie 2 – les candidats en position de combat sont évalués sur des techniques simples avec retour à la position de départ en fin de mouvement.
Le candidat est interrogé sur un enchaînement simple de trois techniques sur place avec ou sans sursaut, à droite puis à gauche.

Multidirectionnel (Kihon sur un seul adversaire imaginaire qui se déplace). Le candidat est interrogé sur des techniques de maximum trois mouvements multi directionnels, à droite puis à gauche.

Partie 3 – Cette épreuve est composée de 5 techniques choisies par le jury, parmi les 7 possibles, exécutées sur cible.
Les deux candidats se font face. Tori est l'attaquant. Uke sert de partenaire en présentant la cible.
Tori doit démontrer la maîtrise du geste et la maîtrise de la distance en réalisant un mouvement technique simple.
Uke doit se positionner en faisant un ou deux petits sursauts, arrière ou de côté. Tori adapte sa distance et exécute le mouvement technique avec précision et maîtrise, en répétition (au minimum 3 fois).
Ces mouvements techniques sont :

- Mae Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau jodan ou chudan
- Mae Geri de la jambe avant avec sursaut, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe avant avec sursaut, niveau jodan ou chudan
- Gyaku Zuki chudan (coup de poing direct du bras arrière)
- Jun zuki (coup de poing direct du bras avant), niveau jodan, suivi de Gyaku Zuki (coup de poing direct du bras arrière), niveau chudan
- Oï Zuki (coup de poing en avançant), niveau jodan, retour à l'arrière.

Pendant l'exécution de la technique de Tori, Uke est passif et tout à fait immobile.
Après l'exécution de la technique de Tori, Uke se repositionne.
Ces 5 techniques sont exécutées à droite ou à gauche, au choix du candidat.

Liste des techniques de base pour le 3ème dan :

Techniques d'esquive de protection	Atemi des membres supérieurs	Atemi des membres inférieurs
tenshin jodan uke, tenshin gedan barai,	oi tsuki, jun tsuki gyaku tsuki, seiryuto, furi age tsuki, tetsui tsuki, uraken tsuki mawashi tsuki	mae geri, jun mae geri mawashi geri, jun mawashi geri yoko geri, kansetsu geri, ura mawashi geri ushiro geri

Epreuve n° 2/ Kihon Ippon Kumité

Il est composé des 5 techniques pour l'attaquant et de plusieurs possibilités d'esquives et de contre-attaques pour le défenseur.

Les attaques	Les esquives et contre-attaques
oi tsuki jodan oi tsuki chudan mae geri mawashi geri yoko geri kekomi	Tai sabaki (esquive) suivi : d'un atemi des membres supérieurs ou inférieurs, ou d'un balayage, ou d'une projection au choix du candidat dans la liste des randori du Nanbudo.

Chacune de ces attaques est exécutée une fois à droite et une fois à gauche
Les candidats inverseront les rôles lorsque Tori aura réalisé toutes ses attaques.

La perception de l'attaque devra être supérieure à celle exigée pour un prétendant au 1er et 2ème Dan, ce qui conduira à une meilleure opportunité dans la contre attaque (Go no Sen, Sen no Sen).

Epreuve n° 3/ Kata

Pour l'épreuve Kata, le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.
Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres. Il peut les choisir dans la liste des Katas de 3ème Dan de son style, mais aussi dans la liste des Kata de 3ème Dan qui relèvent de tout autre style.

Epreuve n° 4/ Programme imposé avec partenaire

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les différentes techniques ou séquences issues d'un kata de son choix de sa liste.

Epreuve n° 5/ Epreuve technique avec partenaire

Le candidat choisi et effectue un randori Nanbudo parmi la liste suivante :

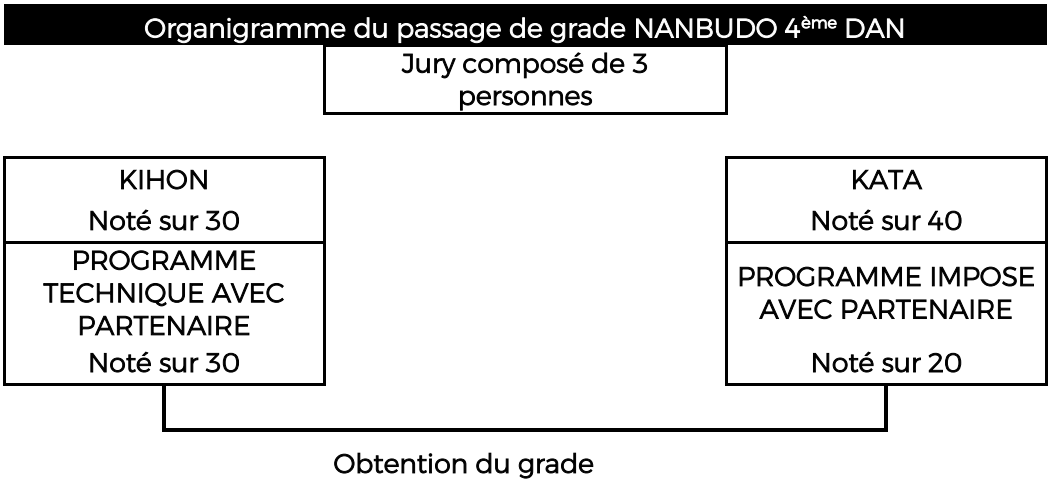
- Randori san no kata
- Kaiten randori ni no kata
- Suwari randori ichi no kata
- Sotai randori irimi no kata
- Sotai gyaku randori irimi no kata

Epreuve n° 6/ Epreuve combat (Randori ou Ju Randori)

Il est demandé 1 combat souple afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

- Le candidat a le choix entre deux options :
- effectuer un randori au choix du candidat choisi dans la liste des randori du 3ème dan à l'exclusion de celui présenté dans l'épreuve précédente,
- effectuer un Ju Randori (déplacements codifiés, attaques et défenses en alternance tori/uke).

ARTICLE 605.N - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4ème DAN DU NANBUDO



L'examen pour l'obtention du 4ème Dan Nanbudo est constitué de 4 épreuves :

- Le kihon ;
- Le programme technique avec partenaire ;
- Le kata ;
- Le programme imposé avec partenaire.

Le candidat doit obtenir la note minimale requise dans chacune des quatre épreuves pour obtenir son grade.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.
Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

Epreuve n° 1/ Kihon

Ce test est noté sur 30 points.
Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Pour cette épreuve au 4ème Dan, les candidats passent un par un.
Le candidat doit réaliser un kihon libre, d'une durée maximale de 10 minutes, dont les techniques (choisies parmi les techniques fixées en annexe du présent règlement) sont proposées aux membres du jury par le candidat. Le candidat doit être capable d'expliquer les techniques de son kihon aux membres du jury.

Techniques d'esquive de protection	Atemi des membres supérieurs	Atemi des membres inférieurs
tenshin jodan uke, tenshin gedan barai,	oi tsuki, jun tsuki gyaku tsuki, seiryuto, furi age tsuki, tetsui tsuki, uraken tsuki mawashi tsuki empi uchi	mae geri, jun mae geri mawashi geri, jun mawashi geri yoko geri, kansetsu geri, ura mawashi geri ushiro geri kaiten geri

Epreuve n° 2/ Programme technique avec partenaire

Ce test «Programme technique avec partenaire» est noté sur 30 points.
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30.
Le candidat a le choix entre les deux options, à savoir :

Option 1 : Le candidat choisit un randori dans la liste des randori de 4ème dan (voir annexe).
- kaiten randori san no kata
- suwari randori ni no kata
- sotai randori ni no kata
- sotai randori san no kata
- randori yo no kata

Option 2 : Le candidat peut choisir en lieu et place du randori libre, d'effectuer un ju randori. La notation prendra en compte le travail de Uke et celui de Tori, les candidats assurant tour à tour les deux rôles.

Le candidat se présente, avec un partenaire de son choix (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau).

Epreuve n° 3/ Kata
Ce test est noté sur 40 points.
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 20/40.

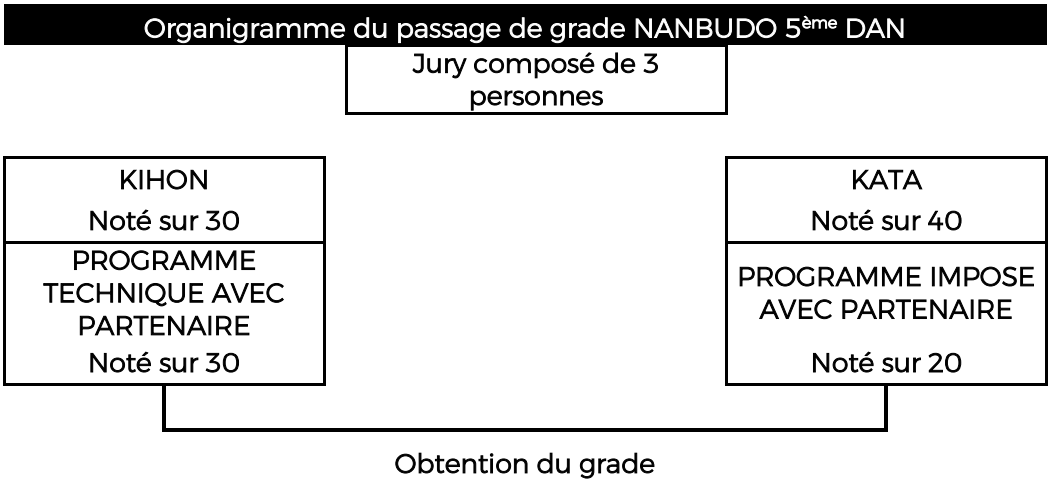
Cette épreuve se compose de 2 notes distinctes.
Le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.
Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres, noté chacun sur 20. Il peut les choisir dans la liste des Kata de 4ème Dan, qui relèvent de son style, mais aussi dans la liste des Katas de 4ème Dan qui relèvent de tout autre style.

Epreuve n° 4/ Programme imposé avec partenaire
Le candidat doit réaliser un Bunkaï noté sur 20 points
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20

Le candidat se présente avec un partenaire (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau) sur les techniques et séquences des Kata de son choix dans la liste). Le candidat doit pouvoir démontrer plusieurs applications.

Les applications seront issues des randoris de son grade et des grades précédents.
Le candidat doit pouvoir démontrer une ou plusieurs applications de son choix (esquives, atemi, geri, défenses sur saisie) à partir de chacune des attaques de son partenaire.
Le jury détermine le nombre et la variété des attaques (saisie, tsuki ou geri), issues des attaques pratiquées dans les randoris.

ARTICLE 606.N - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5ème DAN DU NANBUDO



L'examen pour l'obtention du 5ème Dan Nanbudo est constitué de 4 épreuves :

- Le kihon ;
- Le programme technique avec partenaire ;
- Le kata ;
- Le programme imposé avec partenaire.

Le candidat doit obtenir la note minimale requise dans chacune des quatre épreuves pour obtenir son grade.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.
Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

Epreuve n° 1/ Kihon

Ce test est noté sur 30 points.
Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Pour cette épreuve au 5ème Dan, les candidats passent un par un.
Le candidat doit réaliser un kihon libre, d'une durée maximale de 10 minutes, dont les techniques (choisies parmi les techniques fixées en annexe du présent règlement) sont proposées aux membres du jury par le candidat. Le candidat doit être capable d'expliquer les techniques de son kihon aux membres du jury.

Techniques d'esquive de protection	Atemi des membres supérieurs	Atemi des membres inférieurs
tenshin jodan uke, tenshin gedan barai,	oi tsuki, jun tsuki gyaku tsuki, seiryuto, furi age tsuki, tetsui tsuki, uraken tsuki mawashi tsuki empi uchi yama tsuki	mae geri, jun mae geri mawashi geri, jun mawashi geri yoko geri, kansetsu geri, ura mawashi geri ushiro geri kaiten geri mikazuki geri

Epreuve 2 /Programme technique avec partenaire

Ce test «Programme technique avec partenaire» est noté sur 30 points.
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30.
Le candidat a le choix entre les deux options, à savoir :

Option 1 : Le candidat choisit un randori dans la liste des randori de 5ème dan :
- suwari kansetsu randori ichi no kata
- suwari kansetsu randori ni no kata
- sotai aiki randori irimi no kata
- sotai aiki randori ichi no kata
- kansetsu randori ichi no kata

Option 2 : Le candidat peut choisir en lieu et place du randori libre, d'effectuer un ju randori. La notation prendra en compte le travail de Uke et celui de Tori, les candidats assurant tour à tour les deux rôles.

Le candidat se présente, avec un partenaire de son choix (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau).

Epreuve n° 3/ Kata

Ce test est noté sur 40 points.
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 20/40.
Cette épreuve se compose de 2 notes distinctes.
Le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.
Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres, noté chacun sur 20. Il peut les choisir dans la liste des Kata de 5ème Dan, qui relèvent de son style, mais aussi dans la liste des Katas de 5ème Dan qui relèvent de tout autre style.

Epreuve n° 4/ Programme imposé avec partenaire

Ce test est noté sur 20 points.
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20.
Le candidat se présente avec un partenaire de son choix sur les techniques et séquences des Kata de son choix dans la liste). Le candidat doit pouvoir démontrer plusieurs applications.

Les applications seront issues des randoris de son grade et des grades précédents.
Le candidat doit pouvoir démontrer une ou plusieurs applications de son choix (esquives, atemi, geri, défenses sur saisie) à partir de chacune des attaques de son partenaire.
Le jury détermine le nombre et la variété des attaques (saisie, tsuki ou geri), issues des attaques pratiquées dans les randoris.

ANNEXE I.N - PROGRAMME KATA NANBUDO

1er DAN	2ème DAN	3ème DAN	4ème DAN	5ème DAN
Nanbu shodan Ikkyoku Nanbu keiraku taiso ichiban Sanposho	Nanbu nidan Hyaku hachi Nanbu keiraku taiso niban Seipai	Nanbu nandan Seienchin Nanbu keiraku taiso sanban Seipai	Nanbu yondan Nanbu keiraku taiso yonban Nanbu keiraku taiso rokuban Shin Tajima Kaguya hime	Nanbu godan Nanbu keiraku taiso goban Nanbu keiraku taiso nanaban Shin Tajima Kaguya hime

ANNEXE II.N - PROGRAMME RANDORI NANBUDO

1er dan	Randori ichi no kata Randori irimi no kata Sotai randori ichi no kata
2ème dan	Kaiten randori ichi no kata randori ni no kata Sotai gyaku randori ichi no kata
3ème dan	Randori san no kata Kaiten randori ni no kata Suwari randori ichi no kata Sotai randori irimi no kata Sotai gyaku randori irimi no kata
4ème dan	Kaiten randori san no kata Suwari randori ni no kata Randori yo no kata Sotai randori ni no kata Sotai randori san no kata
5ème dan	Suwari kansetsu randori ichi no kata Suwari kansetsu randori ni no kata Kansetsu randori ichi no kata Sotai aiki randori ichi no kata Sotai aiki randori irimi no kata

ANNEXE III.N - TECHNIQUES FONDAMENTALES NANBUDO

	Techniques d'esquive de protection	Atemi des membres supérieurs	Atemi des membres inférieurs
1er Dan	tenshin jodan uke, tenshin gedan barai	oi tsuki, jun tsuki gyaku tsuki, seiryuto, furi age tsuki, tetsui tsuki,	mae geri, jun mae geri mawashi geri, jun mawashi geri yoko geri, kansetsu geri
2ème dan	tenshin shuto uke.	uraken tsuki, ,	ura mawashi geri,
3ème dan		mawashi tsuki.	ushiro geri,
4ème dan		empi uchi,	Kaiten geri,
5ème dan		yama tsuki	mikazuki geri,

SHINDOKAI
Partie Technique

Article 602.SHIN-1 EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1er DAN Voie « traditionnelle »

Article 602.SHIN-2 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1er Dan voie « compétition »

Article 603.SHIN-1 EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2ème DAN voie « traditionnelle »

Article 603.SHIN-2 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2ème Dan « voie compétition »

Article 604.SHIN-1 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3ème DAN « voie traditionnelle »

Article 604.SHIN-2 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3ème DAN « voie compétition »

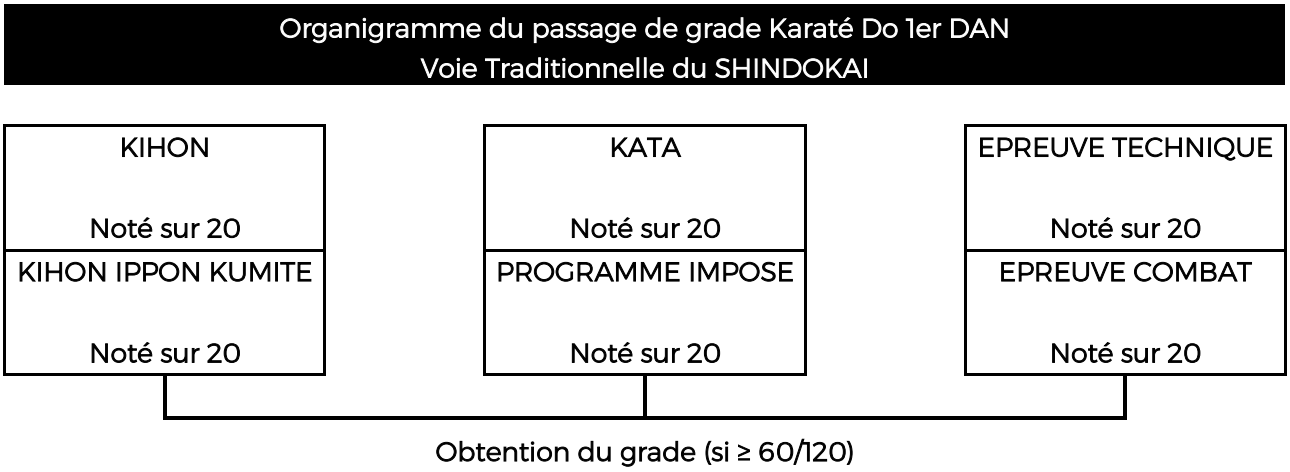
Article 605.SHIN – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4ème DAN

Article 606.SHIN – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5ème DAN

ANNEXES

ANNEXE I – KATA

Article 602.SHIN-1 EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1er DAN Voie « traditionnelle » du SHINDOKAI



L'examen du 1er Dan voie « traditionnelle » est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

1/ Kihon
2/ Kihon ippon kumite
3/ Kata
4/ PROGRAMME IMPOSE
5/ EPREUVE TECHNIQUE
6/ EPREUVE COMBAT

Conformément à la règlementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par 1 jury composé uniquement de 3 juges qui note l'ensemble des épreuves.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Epreuve 1/ Kihon

Le Kihon est composé de 3 parties sous une seule même note :
1/ des techniques de base simples exécutées en aller et retour sur trois pas en avançant ou en reculant ;
2/ des techniques de base exécutées sur place en position de combat, dans une seule direction ou de façon multi directionnelle, avec ou sans sursaut ;
3/ un exercice de maîtrise de la technique exécuté deux par deux.

Partie 1 – les candidats sont évalués sur des techniques simples sur trois pas.
Les candidats sont ensuite évalués sur des techniques d'enchaînements simples, au maximum trois mouvements, toujours sur trois pas ;

Partie 2 – les candidats en position de combat sont évalués sur des techniques simples avec retour à la position de départ en fin de mouvement.

Le candidat est interrogé sur un enchaînement simple de trois techniques sur place avec ou sans sursaut, à droite puis à gauche.
Multidirectionnel (Kihon sur un seul adversaire imaginaire qui se déplace). Le candidat est interrogé sur des techniques de maximum trois mouvements multi directionnels, à droite puis à gauche.

Partie 3 – Cette épreuve est composée de 5 techniques choisies par le jury, parmi les 7 possibles, exécutées sur cible.
Les deux candidats se font face. Tori est l'attaquant. Uke sert de partenaire en présentant la cible.
Tori doit démontrer la maîtrise du geste et la maîtrise de la distance en réalisant un mouvement technique simple.
Uke doit se positionner en faisant un ou deux petits sursauts, arrière ou de côté. Tori adapte sa distance et exécute le mouvement technique avec précision et maîtrise, en répétition (au minimum 3 fois).
Ces mouvements techniques sont :
- Mae Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau jodan ou chudan
- Mae Geri de la jambe avant avec sursaut, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe avant avec sursaut, niveau jodan ou chudan
- Gyaku Zuki chudan (coup de poing direct du bras arrière)
- Kizami Zuki/Maete Zuki (coup de poing direct du bras avant), niveau jodan, suivi de Gyaku Zuki (coup de poing direct du bras arrière), niveau chudan
- Oï Zuki (coup de poing en avançant), niveau jodan, retour à l'arrière.

Pendant l'exécution de la technique de Tori, Uke est passif et tout à fait immobile.
Après l'exécution de la technique de Tori, Uke se repositionne.
Ces 5 techniques sont exécutées à droite ou à gauche, au choix du candidat.

Epreuve 2/ KIHON IPPON KUMITE

Le principe est une forme de travail à deux (Tori et Uké)
5 attaques réalisées une fois à gauche et à droite:
oi tsuki jodan, oi tsuki chudan, mae-geri chudan, mawashi-keri chudan ou jodan, yoko keri.

Epreuve 3/ Kata

Pour l'épreuve Kata, le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.
Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres. Il peut les choisir dans la liste des Katas de 1er Dan de son style (voir annexe), mais aussi dans la liste des Kata de 1er Dan qui relèvent de tout autre style.

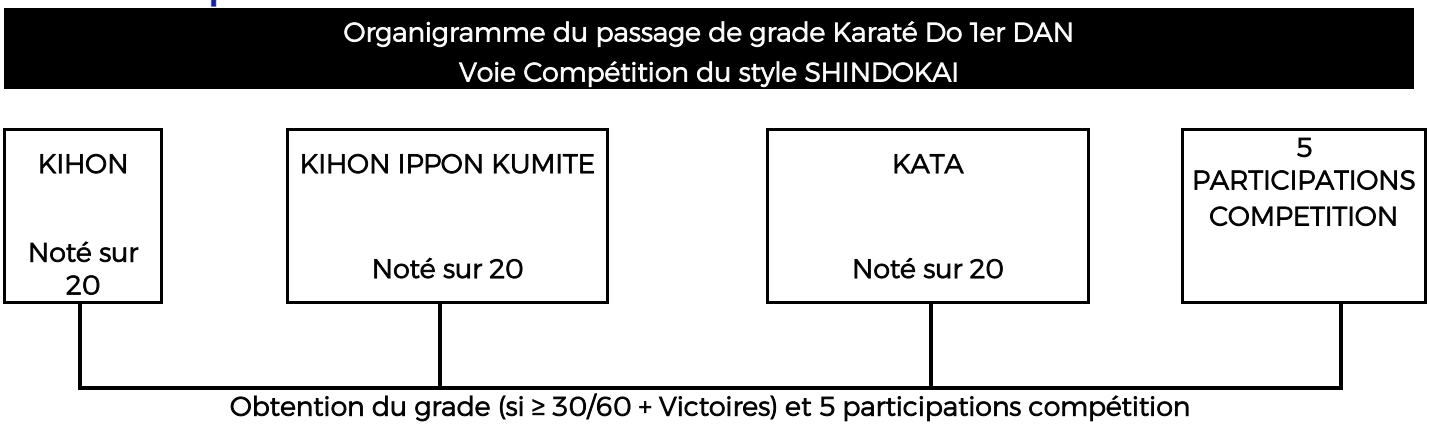
Epreuve 4/ PROGRAMME IMPOSE

Le candidat démontre sa capacité de contre attaque en finalisant par une projection Soit sur 2 saisies différentes ou soit 2 attaques différentes (poing et jambe)
Chaque action sera réalisée une fois lentement et une fois en vitesse réelle

Epreuve 5/ EPREUVE TECHNIQUE
Le candidat exécute un enchaînement personnel d'une vingtaine de techniques

Epreuve 6/ EPREUVE COMBAT
Il est demandé un assaut souple (sans arme) avec un partenaire de son choix afin d'examiner les qualités techniques spécifiques au Shindokai du candidat. La durée de cet assaut est de 2 mn maximum.

Article 602.SHIN-2 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1er Dan voie « compétition » du SHINDOKAI



Un candidat qui choisit le passage de 1er Dan voie « compétition » doit passer 4 épreuves, qui sont :

1/ Kihon
2/ Kihon ippon kumite
3/ Kata
4/ la participation à 5 compétitions

Les 3 épreuves : Kihon, kihon ippon kumite et Kata, sont notées, sur 20, par 1 jury de 3 juges. Le contenu de ces épreuves est identique à la voie « traditionnelle ».

Les 5 participations aux compétitions se déroulent dans toutes les compétitions officielles organisées par les organes déconcentrés, (Département, Zone Inter Départementale, Ligue Régionale, ou au niveau National et les coupes de styles) uniquement en individuel devront être effectives.
Le candidat devra effectuer au moins un tour, en combat ou en kata lors de chaque participation.
Le responsable de la compétition validera la participation réalisée.

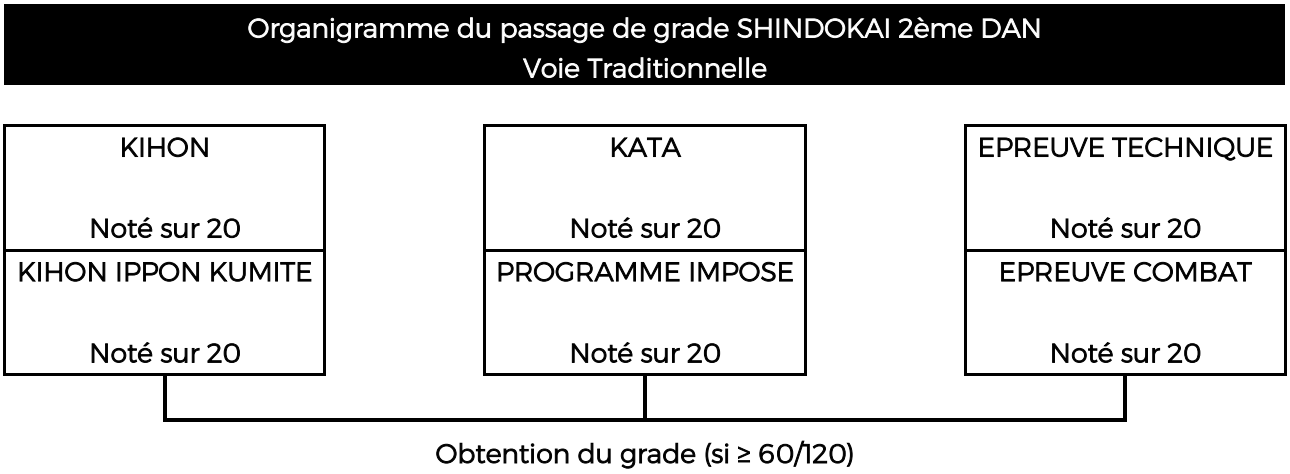
Compétition Combat ou Kata:
Le candidat doit mentionner sur son dossier d'inscription son choix définitif entre sa participation aux compétitions combats ou aux compétitions kata. Il ne pourra cumuler les deux types de participations.

Les cinq participations seront comptabilisées 2 saisons sportives précédent et suivant la saison sportive lors de laquelle se déroule le passage de grade.

Pour bénéficier de l'UV 4, le candidat devra veiller à reporter ses participations sur le passeport sportif:

- par le Président du comité départemental ou son représentant au niveau départemental ;
- par le Président du de la zone inter départementale ou son représentant au niveau de la zone inter départementale ;
- par le Président de ligue ou son représentant au niveau régional ;
- par le responsable de la compétition au niveau national.

Article 603.SHIN-1 EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2ème DAN voie « traditionnelle » du SHINDOKAI



L'examen du 2ème Dan voie « traditionnelle » est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :
1/ Kihon
2/ Kihon Ippon Kumité
3/ Kata
4/ Programme imposé (techniques de base) ï
5/ Epreuve technique
6/ Epreuve combat

Conformément à la règlementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par 1 jury composé uniquement de 3 juges qui note l'ensemble des épreuves.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Epreuve 1/ Kihon
On ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon.

Le Kihon est composé de 3 parties sous une seule même note :
1/ des techniques de base simples exécutées en aller et retour sur trois pas en avançant ou en reculant ;
2/ des techniques de base exécutées sur place en position de combat, dans une seule direction ou de façon multi directionnelle, avec ou sans sursaut ;
3/ un exercice de maîtrise de la technique exécuté deux par deux.

Partie 1 – les candidats sont évalués sur des techniques simples sur trois pas.
Les candidats sont ensuite évalués sur des techniques d'enchaînements simples, au maximum trois mouvements, toujours sur trois pas ;

Partie 2 – les candidats en position de combat sont évalués sur des techniques simples avec retour à la position de départ en fin de mouvement.
Le candidat est interrogé sur un enchaînement simple de trois techniques sur place avec ou sans sursaut, à droite puis à gauche.

Multidirectionnel : le candidat est interrogé sur des techniques de maximum trois mouvements multi directionnels, à droite puis à gauche.

Partie 3 – Cette épreuve est composée de 5 techniques choisies par le jury, parmi les 7 possibles, exécutées sur cible.
Les deux candidats se font face. Tori est l'attaquant. Uke sert de partenaire en présentant la cible.
Tori doit démontrer la maîtrise du geste et la maîtrise de la distance en réalisant un mouvement technique simple.
Uke doit se positionner en faisant un ou deux petits sursauts, arrière ou de côté. Tori adapte sa distance et exécute le mouvement technique avec précision et maîtrise, en répétition (au minimum 3 fois).
Ces mouvements techniques sont :
- Mae Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau jodan ou chudan
- Mae Geri de la jambe avant avec sursaut, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe avant avec sursaut, niveau jodan ou chudan
- Gyaku Zuki chudan (coup de poing direct du bras arrière)
- Kizami Zuki/Maete Zuki (coup de poing direct du bras avant), niveau jodan, suivi de Gyaku Zuki (coup de poing direct du bras arrière), niveau chudan
- Oï Zuki (coup de poing en avançant), niveau jodan, retour à l'arrière.

Pendant l'exécution de la technique de Tori, Uke est passif et tout à fait immobile.
Après l'exécution de la technique de Tori, Uke se repositionne.
Ces 5 techniques sont exécutées à droite ou à gauche, au choix du candidat.

Epreuve 2/ kihon ippon kumite
5 attaques réalisées une fois à gauche et à droite: oi tsuki jodan, oi tsuki chudan, mae-keri chudan, mawashi-keri chudan ou jodan, yoko-keri.

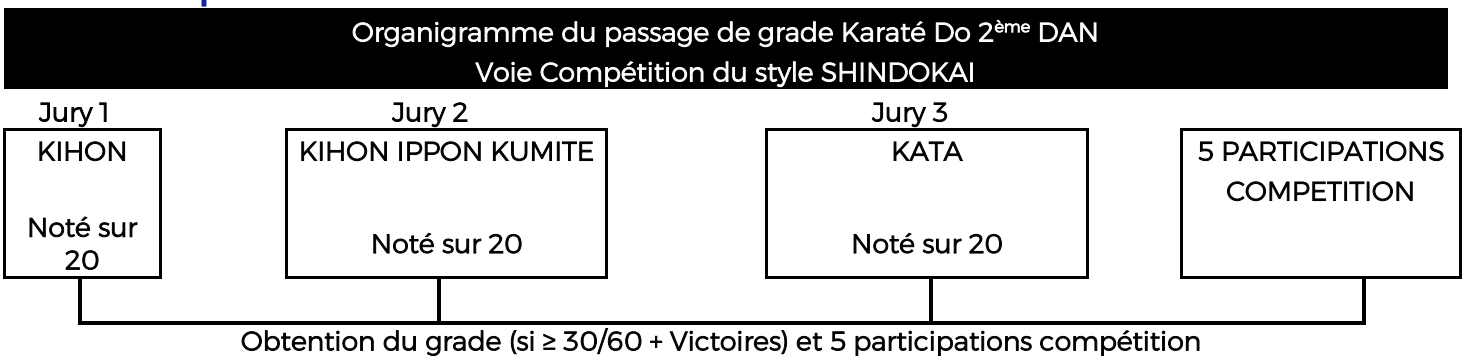
Epreuve 3/ Kata
Le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.
Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres. Il peut les choisir dans la liste des Katas de 2ème Dan de son style (voir annexe), mais aussi dans la liste des Kata de 2ème Dan qui relèvent de tout autre style.

Epreuve 4/ Programme imposé (technique de base)
Le candidat démontre 3 saisies et projections (en 2 temps, la première fois étant exécutée lentement, afin de juger de la pertinence de l'action de Uké) sur 1 attaque de poings et 2 de jambes.

Epreuve 5/ Epreuve technique
Le prétendant exécute un enchaînement personnel d'une trentaine de techniques.

Epreuve 6/ Epreuve combat
Il est demandé un assaut souple (sans arme) avec un partenaire de son choix afin d'examiner les qualités techniques spécifiques au Shindokai du candidat. La durée de cet assaut est de 2 mn maximum.

Article 603.SHIN-2 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2ème Dan « voie compétition » du SHINDOKAI



Un candidat qui choisit le passage de 2ème Dan voie « compétition » doit passer 4 épreuves, qui sont :

1/ Kihon
2/ Kihon ippon kumite
3/ Kata
4/ la participation à 5 compétitions

Les 3 épreuves : Kihon, Kihon ippon kumite et Kata, sont notées par 1 jury de 3 juges. Le contenu de ces épreuves est identique à la voie « traditionnelle ».

Les 5 participations aux compétitions se déroulent dans toutes les compétitions officielles organisées par les organes déconcentrés, (Département, Zone Inter Départementale, Ligue Régionale, ou au niveau National et les coupes de styles) uniquement en individuel devront être effectives.
Le candidat devra effectuer au moins un tour, en combat ou en kata lors de chaque participation.
Le responsable de la compétition validera la participation réalisée.

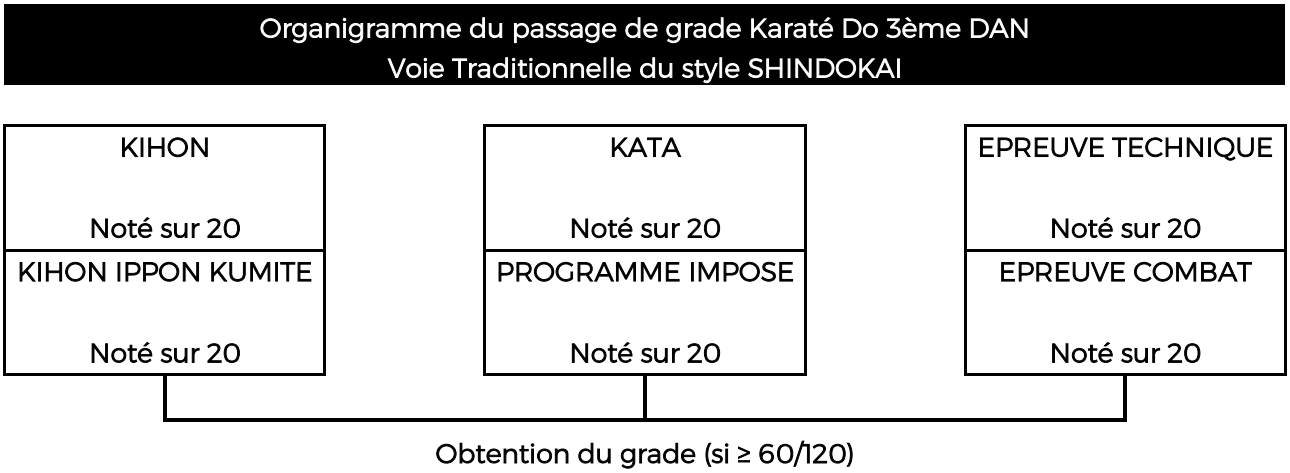
<u>Compétition Combat ou Kata:</u>
Le candidat doit mentionner sur son dossier d'inscription son choix définitif entre sa participation aux compétitions combats ou aux compétitions kata. Il ne pourra cumuler les deux types de participations.

Les cinq participations seront comptabilisées 2 saisons sportives précédent et suivant la saison sportive lors de laquelle se déroule le passage de grade.

Pour bénéficier de l'UV 4, le candidat devra veiller à reporter ses participations sur le passeport sportif:

- par le Président du comité départemental ou son représentant au niveau départemental ;
- par le Président du de la zone inter départementale ou son représentant au niveau de la zone inter départementale ;
- par le Président de ligue ou son représentant au niveau régional ;
- par le responsable de la compétition au niveau national.

Article 604.SHIN-1 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3ème DAN « voie traditionnelle » du SHINDOKAI



L'examen pour l'obtention du 3ème Dan est constitué de 6 unités de valeur :

Les épreuves sont :
1/ Kihon
2/ Kihon ippon kumite
3/ Kata
4/ Programme imposé
5/ Epreuve technique
6/ Epreuve combat

Conformément à la règlementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par 1 jury composé uniquement de 3 juges qui note l'ensemble des épreuves.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Epreuve 1/ Kihon

On ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon.

Le Kihon est composé de 3 parties sous une seule même note :
1/ des techniques de base simples exécutées en aller et retour sur trois pas en avançant ou en reculant ;
2/ des techniques de base exécutées sur place en position de combat, dans une seule direction ou de façon multi directionnelle, avec ou sans sursaut ;
3/ un exercice de maîtrise de la technique exécuté deux par deux.

Partie 1 – les candidats sont évalués sur des techniques simples sur trois pas.
Les candidats sont ensuite évalués sur des techniques d'enchaînements simples, au maximum trois mouvements, toujours sur trois pas ;

Partie 2 – les candidats en position de combat sont évalués sur des techniques simples avec retour à la position de départ en fin de mouvement.
Le candidat est interrogé sur un enchaînement simple de trois techniques sur place avec ou sans sursaut, à droite puis à gauche.

Multidirectionnel : le candidat est interrogé sur des techniques de maximum trois mouvements multidirectionnels, à droite puis à gauche.

Partie 3 – Cette épreuve est composée de 5 techniques choisies par le jury, parmi les 7 possibles, exécutées sur cible.
Les deux candidats se font face. Tori est l'attaquant. Uke sert de partenaire en présentant la cible.
Tori doit démontrer la maîtrise du geste et la maîtrise de la distance en réalisant un mouvement technique simple.
Uke doit se positionner en faisant un ou deux petits sursauts, arrière ou de côté. Tori adapte sa distance et exécute le mouvement technique avec précision et maîtrise, en répétition (au minimum 3 fois).
Ces mouvements techniques sont :
- Mae Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau jodan ou chudan
- Mae Geri de la jambe avant avec sursaut, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe avant avec sursaut, niveau jodan ou chudan
- Gyaku Zuki chudan (coup de poing direct du bras arrière)
- Kizami Zuki/Maete Zuki (coup de poing direct du bras avant), niveau jodan, suivi de Gyaku Zuki (coup de poing direct du bras arrière), niveau chudan
- Oï Zuki (coup de poing en avançant), niveau jodan, retour à l'arrière.

Pendant l'exécution de la technique de Tori, Uke est passif et tout à fait immobile.
Après l'exécution de la technique de Tori, Uke se repositionne.
Ces 5 techniques sont exécutées à droite ou à gauche, au choix du candidat.

Epreuve 2/ Kihon Ippon Kumité:
5 attaques réalisées une fois à gauche et à droite: oi tsuki jodan, oi tsuki chudan, oi tsuki gedan, mae-keri chudan, mawashi-keri chudan ou jodan, yoko-keri

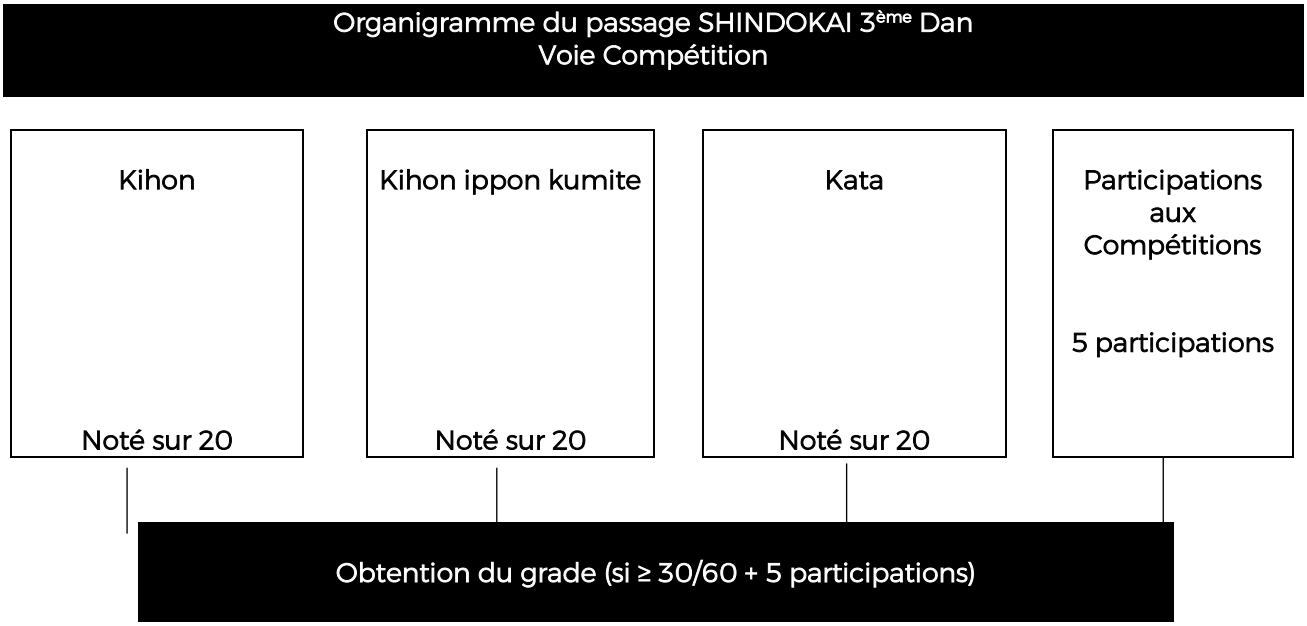
Epreuve 3/ Kata
Le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.
Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres. Il peut les choisir dans la liste des Katas de 3ème Dan de son style (voir annexe), mais aussi dans la liste des Kata de 3ème Dan qui relèvent de tout autre style.

Epreuve 4/ Programme imposé (techniques de base
Le candidat démontre 4 saisies et projections (en 2 temps, la première fois étant exécutée lentement, afin de juger de la pertinence de l'action de Uké) sur 2 attaque de poings et 2 de jambes.

Epreuve 5/ Epreuve technique :
Le candidat exécute un enchaînement d'une trentaine de techniques

Epreuve 6/ Epreuve combat :
Il est demandé un assaut souple (sans arme) avec un partenaire de son choix afin d'examiner les qualités techniques spécifiques au Shindokai du candidat. La durée de cet assaut est de 2 mn maximum.

Article 604.SHIN-2 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3ème DAN « voie compétition » du SHINDOKAI



Un candidat qui choisit le passage de 3ème Dan voie « compétition » doit passer 4 épreuves, qui sont :

1/ Kihon
2/ Kihon ippon kumite
3/ Kata
4/ Participation aux compétitions

Les 3 épreuves : Kihon, Kihon ippon kumite et Kata, sont notées par 1 jury composé de 3 juges. Le contenu de ces épreuves est identique à la voie « traditionnelle ».

Les 5 participations aux compétitions se déroulent dans toutes les compétitions officielles organisées par les organes déconcentrés, (Département, Zone Inter Départementale, Ligue Régionale, ou au niveau National et les coupes de styles) uniquement en individuel devront être effectives.
Le candidat devra effectuer au moins un tour, en combat ou en kata lors de chaque participation. Le responsable de la compétition validera la participation réalisée.

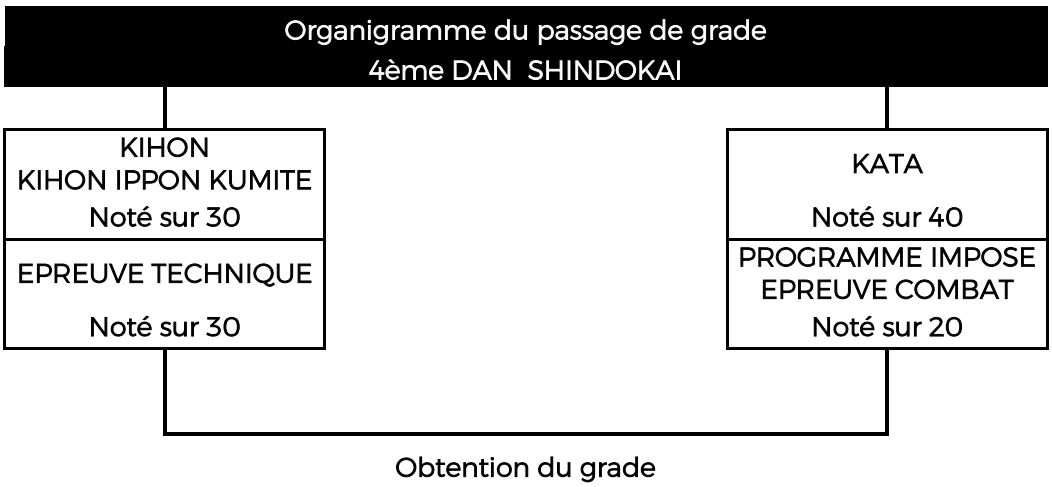
Compétition Combat ou Kata:
Le candidat doit mentionner sur son dossier d'inscription son choix définitif entre sa participation aux compétitions combats ou aux compétitions kata. Il ne pourra cumuler les deux types de participations.

Les cinq participations seront comptabilisées 2 saisons sportives précédent et suivant la saison sportive lors de laquelle se déroule le passage de grade.

Pour bénéficier de l'UV 4, le candidat devra veiller à reporter ses participations sur le passeport sportif:

- par le Président du comité départemental ou son représentant au niveau départemental ;
- par le Président du de la zone inter départementale ou son représentant au niveau de la zone inter départementale ;
- par le Président de ligue ou son représentant au niveau régional ;
- par le responsable de la compétition au niveau national.

Article 605.SHIN – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4ème DAN



L'examen pour l'obtention du 4ème Dan est constitué de 4 épreuves : le kihon et le kihon ippon kumité, l'épreuve technique, le kata, le programme imposé et l'épreuve combat.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la règlementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par 1 jury composé uniquement de 3 juges qui note l'ensemble des épreuves.

Epreuve 1/ Kihon

Ce test est noté sur 30.
Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.
Pour cette épreuve au 4ème Dan, les candidats passent un par un.

Le candidat doit démontrer l'ensemble des techniques du Shindokai, dont la prestation des 2 parties du Kihon ne doit pas dépasser 6 minutes (choisies parmi les techniques fixées en annexe du présent règlement).
Cette épreuve est composée de 2 parties distinctes :
- le candidat réalise un Kihon libre composé de séries d'enchainements de son choix dans différentes directions tout en se déplaçant ;
- le candidat doit ensuite réaliser avec un partenaire (qu'il choisi parmi les candidats de son tableau) différentes séries d'enchainements de techniques de percussion sur cibles. Ces enchainements de 2 à 3 techniques maximum sont effectuées en se déplaçant et de façon multidirectionnelle.
Pour cette seconde partie, la recherche de la distance et la maitrise des techniques de percussions sont les critères privilégiés.

Epreuve 1 Kihon Ippon Kumité

5 attaques réalisées une fois à gauche et à droite: oi tsuki jodan, oi tsuki chudan, mae-keri chudan, mawashi chudan ou jodan, yoko-keri

Epreuve 2/ Epreuve technique

Le candidat exécute un enchaînement d'une quarantaine de techniques
Ce test est noté sur 30 points.
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Epreuve 3/ Kata

Ce test est noté sur 40 points.
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 20/40.

Cette épreuve se compose de 2 notes distinctes:
Le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.
Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres, noté chacun sur 20. Il peut les choisir dans la liste des Kata de 4ème Dan, qui relèvent de son style (voir annexe), mais aussi dans la liste des Katas de 4ème Dan qui relèvent de tout autre style.

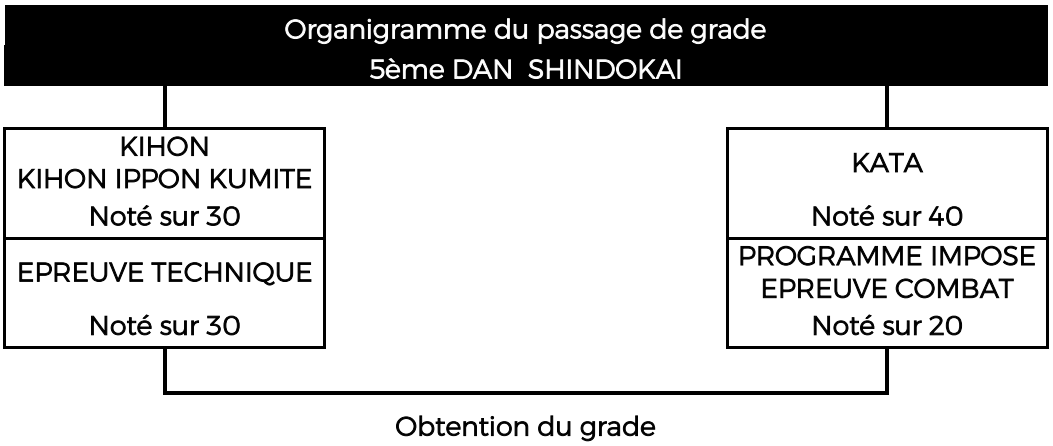
Epreuve 4/ Programme imposé (techniques de base) :

Le candidat démontre 5 saisies et projections (en 2 temps, la première fois étant exécutée lentement, afin de juger de la pertinence de l'action de Uké) sur 2 attaques de poings et 3 de jambes
Le candidat doit réaliser le programme imposé noté sur 20 points
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20

Epreuve 4/ Epreuve combat :

Ce test est noté sur 20 points
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20
Le candidat exécute tout d'abord un combat de 2 minutes avec un partenaire de son choix (sans arme) ou l'accent sera mis sur les spécificités de l'école Shindokaï, puis un autre combat d'une minute basé uniquement sur les saisies, les décalages et les techniques de genoux.

Article 606.SHIN – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5ème DAN du SHINDOKAI



L'examen pour l'obtention du 5ème Dan est constitué de 4 épreuves : le kihon et le kihon ippon kumite, l'épreuve technique, le kata, le programme imposé et l'épreuve combat.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la règlementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par 1 jury composé uniquement de 3 juges qui note l'ensemble des épreuves.

Epreuve 1/ Kihon

Ce test est noté sur 30 points.

Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Pour cette épreuve au 5ème Dan, les candidats passent un par un.
Le candidat doit démontrer l'ensemble des techniques du Shindokaï, dont la prestation des 2 parties du Kihon ne doit pas dépasser 6 minutes (choisies parmi les techniques fixées en annexe du présent règlement).
Cette épreuve est composée de 2 parties distinctes :
- le candidat réalise un kihon libre composé de séries d'enchainements de son choix dans différentes directions tout en se déplaçant ;
- le candidat doit ensuite réaliser avec un partenaire de son choix, différentes séries d'enchainements de techniques de percussion sur cibles. Ces enchainements de 2 à 3 techniques maximum sont effectuées en se déplaçant et de façon multidirectionnelle.
Pour cette seconde partie, la recherche de la distance et la maitrise des techniques de percussions sont les critères privilégiés.

Epreuve 1/ Kihon Ippon Kumité

5 attaques réalisées une fois à gauche et à droite: oi tsuki jodan, oi tsuki chudan, mae-keri chudan, mawashi chudan ou jodan, yoko-keri

Epreuve 2/ Epreuve technique

Ce test est noté sur 30 points.
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30.
Le candidat exécute un enchaînement d'une quarantaine de technique.

Epreuve 3/Kata

Ce test est noté sur 40 points.
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 20/40.

Cette épreuve se compose de 2 notes distinctes.
Le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.
Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres, noté chacun sur 20. Il peut les choisir dans la liste des Kata de 5ème Dan, qui relèvent de son style (voir annexe), mais aussi dans la liste des Katas de 5ème Dan qui relèvent de tout autre style.

Epreuve 4
Ce test est noté sur 20 points.
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Programme imposé (technique de base)

Le candidat démontre 5 saisies et projections (en 2 temps, la première fois étant exécutée lentement, afin de juger la pertinence de l'action de Uké) sur 3 attaques de poings et 3 de jambes.

Epreuve combat

Le candidat exécute tout d'abord un combat de 2 minutes avec un partenaire de son choix (sans arme) où l'accent sera mis sur les spécificités de l'école Shindokaï, puis un autre combat d'une minute basé uniquement sur les saisies, les décalages, et les techniques de genoux.

ANNEXE .KY - KATA SHINDOKAI

KATA	SHINDOKAI
1er Dan	5 Pinans : Sono Ichi Sono Ni Sono San Sono Yon Sono Go
2ème Dan	5 Pinans Tsuki-No-Kata
3ème Dan	5 Pinans Tsuki-No-Kata Yangtsu-No-Kata
4ème Dan	Sono Ni Tsuki-No-Kata Yangtsu-No-kata Sanchin-No-Kata
5ème Dan	Tsuki-No-Kata, Yangtsu-No-Kata, Sanchin-No-Kata Gesikaï Sho

WA DO KAN
PARTIE TECHNIQUE

Article 602.WDK – EXAMENS POUR L'OBTENTION DU 1er AU 3ème DAN

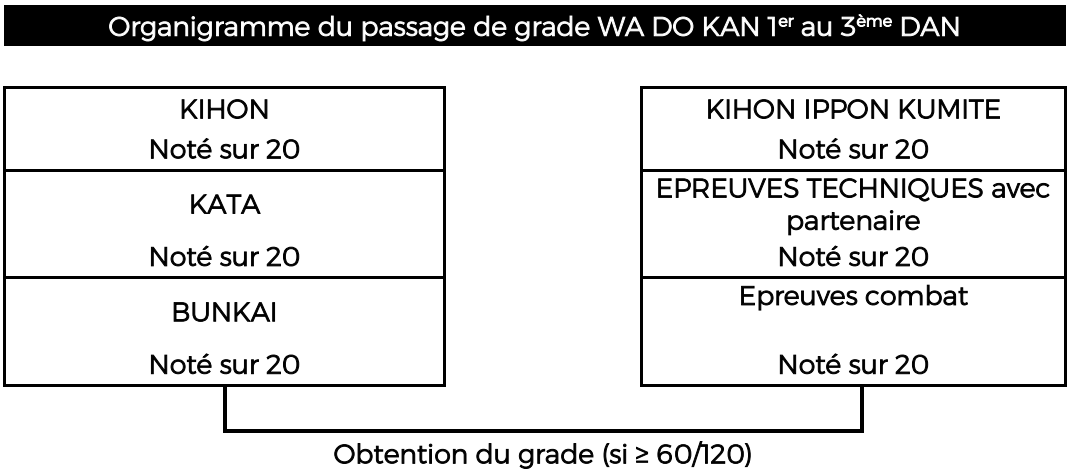
Article 603.WDK – EXAMENS POUR L'OBTENTION DES 4ème ET 5ème DAN

ANNEXES WADOKAN

ANNEXE I – KATA ET PROGRAMME TECHNIQUE

ANNEXE II – GOSHIN JUTSU

Article 602.WDK – EXAMENS POUR L'OBTENTION DU 1er AU 3ème DAN



Les examens du 1er au 3ème Dan pour le WA DO KAN sont composés de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

1/ Kihon
2/ Kata
3/ Bunkai
4/ Kihon Ippon Kumité
5/ Epreuves techniques avec partenaire
6/ Epreuves combat (Randori)

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.
Il n'y a pas de note éliminatoire.
Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges qui notent les 6 épreuves.

<u>EPREUVE 1/ Kihon</u>

Le jury ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon.
Le Kihon est composé de 3 parties sous une seule même note. La 3ème partie est différente pour le 2ème Dan et 3ème Dan.
1/ des techniques de base simples exécutées en aller et retour sur trois pas en avançant ou en reculant ;
2/ des techniques de base exécutées sur place en position de combat, dans une seule direction ou de façon multi directionnelle, avec ou sans sursaut ;
3/ un exercice de maîtrise de la technique exécuté deux par deux en fonction du grade présenté :
Le candidat au 1e Dan devra exécuter des techniques d'Ate waza (pieds/poings)
Le candidat au 2e Dan devra exécuter des techniques d'Ate Waza et Kawashi Waza (pieds/poings et esquives)
Le candidat au 3e Dan devra exécuter des techniques d'Ate Waza, Kawashi Waza et de Nage Waza (pieds/poings/esquives et projections)

Partie 1 – les candidats sont évalués sur des techniques simples sur trois pas.
Les candidats sont ensuite évalués sur des techniques d'enchaînements simples, au maximum trois mouvements, toujours sur trois pas ;

Partie 2 – les candidats en position de combat sont évalués sur des techniques simples avec retour à la position de départ en fin de mouvement.
Le candidat est interrogé sur un enchaînement simple de trois techniques sur place avec ou sans sursaut, à droite puis à gauche.

Multidirectionnel (Kihon sur un seul adversaire imaginaire qui se déplace). Le candidat est interrogé sur des techniques de maximum trois mouvements multi directionnels, à droite puis à gauche.

Partie 3 – Pour le candidat au 1er, 2ème et 3ème Dan :
Cette épreuve est composée de 5 techniques choisies par le jury, parmi les 7 possibles, exécutées sur cible.
Les deux candidats se font face. Tori est l'attaquant. Uke sert de partenaire en présentant la cible.
Tori doit démontrer la maîtrise du geste et la maîtrise de la distance en réalisant un mouvement technique simple.
Uke doit se positionner en faisant un ou deux petits sursauts, arrière ou de côté. Tori adapte sa distance et exécute le mouvement technique avec précision et maîtrise, en répétition (au minimum 3 fois).
Ces mouvements techniques sont :
- Mae Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau jodan ou chudan
- Mae Geri de la jambe avant avec sursaut, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe avant avec sursaut, niveau jodan ou chudan
- Gyaku Zuki chudan (coup de poing direct du bras arrière)
- Maete Zuki (coup de poing direct du bras avant), niveau jodan, suivi de Gyaku Zuki (coup de poing direct du bras arrière), niveau chudan
- Oï Zuki (coup de poing en avançant), niveau jodan, retour à l'arrière.

Pendant l'exécution de la technique de Tori, Uke est passif et tout à fait immobile.
Après l'exécution de la technique de Tori, Uke se repositionne.
Ces 5 techniques sont exécutées à droite ou à gauche, au choix du candidat.

Le candidat au 2e Dan devra exécuter en plus des techniques d'Ate Waza (pieds/poings) des esquives (Kawashi Waza) demandées par le jury.

Le candidat au 3e Dan devra exécuter en plus des techniques d'Ate Waza et Kawashi Waza des projections (Nage Waza).

EPREUVE 2/ Kata

Le candidat au 1er Dan devra exécuter deux Kata libres (un kata sans arme et un kata avec arme) dans la liste suivante : Kata sans arme, Naifanshi Jutsu ou Patsai Jutsu. Kata avec arme : Shu Ji No Kon Dai.

Le candidat au 2e Dan devra exécuter deux Kata libres (un kata sans arme et un kata avec arme) dans la liste suivante : Kata sans arme, Patsai Jutsu ou Kushanku. Kata avec arme : Keio No Kata.

Le candidat au 3e Dan devra exécuter deux Kata libres (un kata sans arme et un kata avec arme) dans la liste suivante : Kata sans arme, Kushanku ou Seishan. Kata avec arme, Yaragwa No Tonfa No Kata.

EPREUVE 3/ Bunkaï

Le candidat choisit et exécute 2 séquences différentes par kata présenté. Les techniques ou séquence seront déterminées par les membres du jury formant la table d'examen.
Le candidat doit pouvoir démontrer 2 applications.
Il se présente avec un partenaire de son tableau à défaut d'un autre candidat WA DO KAN, le candidat se présente avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1er Dan à minimum.

EPREUVE 4/ Kihon Ippon Kumité

Il est composé des 5 attaques :
- Oï Zuki Jodan,
- Oï Zuki Chudan,
- Mae Geri Chudan,
- Mawashi Géri Jodan ou Chudan,
- Sokuto Geri Chudan.

Chacune de ces attaques est exécutée une fois à droite et une fois à gauche.
Les candidats inverseront les rôles lorsque toutes les attaques auront été réalisées par Tori.

C'est un assaut fondamental basé sur une attaque contrée par une seule défense et/ou contre attaque.

Cet assaut, dans la forme commune à tous les styles, se déroule de la manière suivante :
- Les deux candidats sont placés à une distance de 1 mètre l'un de l'autre et de profil par rapport au jury,
- Après s'être salués, les deux candidats se mettent en Hachi ji Dachi en écartant successivement le pied gauche et le pied droit afin de rester dans l'axe,
- Tori se met en garde en reculant la jambe droite,
- Uke devra trouver la distance par rapport à l'attaque de Tori,
- Tori annonce son attaque et, après un moment de concentration, lance celle-ci avec le plus de conviction et de détermination possible,
- Suite à l'attaque de tori, uke peut dans le temps porter une attaque d'atémi et dans une certaine logique prolonger celle-ci par une technique de mise à l'abandon.

Uke devra bien marquer la définition de son contre et récupérer le Maaï (distance) dans le retrait de sa technique.
Après chaque attaque, les deux candidats reviennent en Hachi ji Dachi et Tori se met en position inverse pour répéter la même attaque du coté opposé. L'attaque s'effectue toujours avec la jambe ou le bras arrière.

EPREUVE 5/ Epreuves techniques avec partenaire

Le candidat se présente avec un partenaire de son tableau à défaut d'un autre candidat WA DO KAN, le candidat se présente avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1er Dan à minimum.

Le candidat au 1er Dan devra exécuter, au choix du Jury, les Kata Kumité Ohtsuka 1ère série ou Bo Dori/Bo No Stukaï ou Goshin Jutsu (16 techniques).

Le candidat au 2e Dan devra exécuter, au choix du Jury, les Kata Kumité Ohtsuka 2ème série ou Tambo Dori/Tambo No Stukaï ou Nikayo Wa Do Kan ou Renraku Te.

Le candidat au 3e Dan devra exécuter, au choix du Jury, les Kata Kumité Ohtsuka 3ème série ou Idori No Kata ou Tonfa No Bu ou Dassuru Te.

EPREUVE 6/ Epreuves combats (Randori)

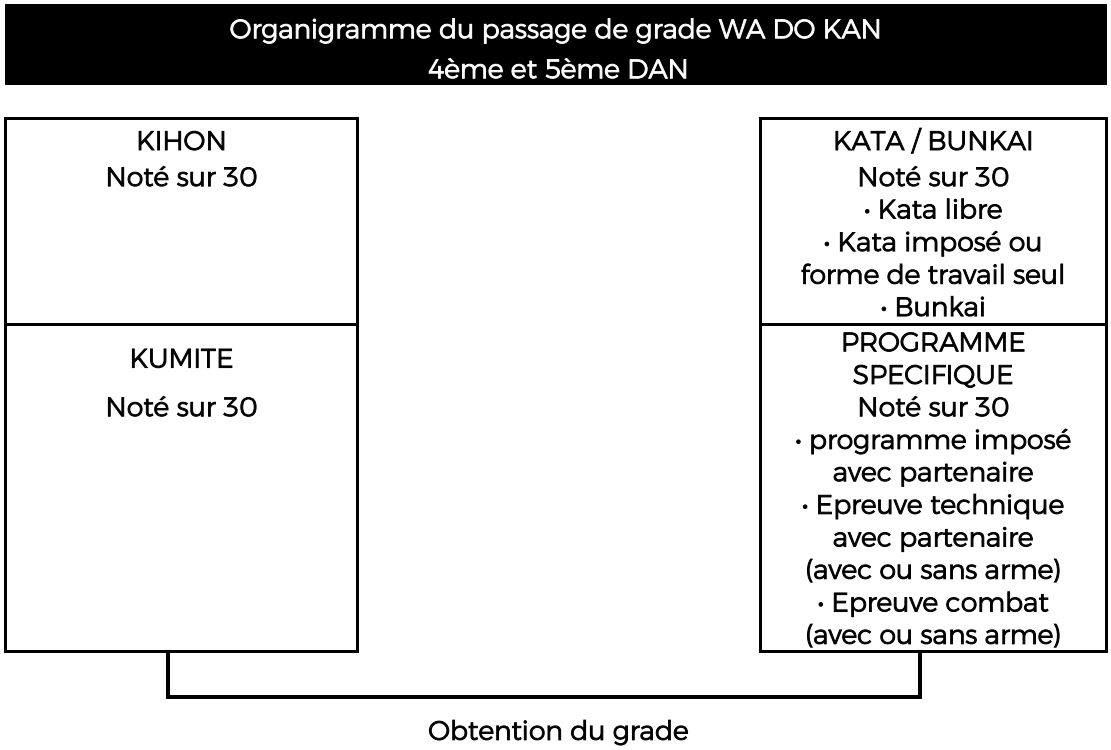
Du 1er au 3ème Dan, la durée de chaque assaut est d'une durée maximale de 2 minutes.

Le candidat au 1er Dan devra exécuter, 2 assauts :
Jyu Kumite (mains nues)
Randori (contre 2 adversaires, un à mains nues et un avec le Bo)

Le candidat au 2ème Dan devra exécuter, 2 assauts :
Jyu Kumite (mains nues)
Randori (contre 3 adversaires, un à mains nues, un avec le Bo et un avec le Tambo)

Le candidat au 3ème Dan devra exécuter, 2 assauts :
Jyu Kumite (mains nues)
Randori (contre 4 adversaires, deux à mains nues, un avec le Bo et un avec le Tambo)

Article 603.WDK – EXAMENS POUR L'OBTENTION DES 4ème ET 5ème DAN



Les examens du 4ème et 5ème pour le WA DO KAN sont composés de 4 épreuves notées chacune sur 30.

Les épreuves sont :

1/ Kihon
2/ Kumité
3/ Kata-Bunkai
4/ Programme spécifique

L'examen pour l'obtention du 4ème et 5ème Dan est constitué de 4 épreuves : le kihon, le kumité, le kata/bunkaï et le programme spécifique. Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 60 sur 120 points.
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.
Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges qui notent les 4 épreuves.

Epreuve 1 : Kihon

Ce test est noté sur 30 points.
Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.
Pour cette épreuve au 4ème ou 5ème Dan, les candidats passent un par un.
Le candidat doit démontrer l'ensemble des familles de techniques du Wa Do Kan, dont la prestation des 2 parties du Kihon ne doit pas dépasser 6 minutes (Ate Waza, Kawashi Waza, Nage waza, Ne Waza et Emono Waza).
Cette épreuve est composée de 2 parties distinctes :
- le candidat réalise un kihon libre composé de séries d'enchainements de son choix dans différentes directions tout en se déplaçant (Ate Waza et Kawashi Waza);
- le candidat doit ensuite réaliser avec un partenaire de son choix, différentes séries d'enchainements de techniques de percussion sur cibles, de Nage waza, de Ne Waza et d'Emono Waza. Ces enchainements de 2 à 3 techniques maximum sont effectuées en se déplaçant et de façon multidirectionnelle.

Pour cette seconde partie, la recherche de la distance et la maitrise des techniques de percussions sont les critères privilégiés.

Epreuve 2 : Kumité

Ce test en « JIYU IPPON KUMITE » est noté sur 30 points.
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Le candidat se présente, avec un partenaire de son choix (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau).
Le nombre d'attaques libres est fixé à six (à droite ou à gauche). Pour le 5ème Dan, les mêmes principes que pour l'examen du 4ème Dan sont appliqués à la différence qu'après chaque action et réaction, les deux candidats reprennent leur distance et restent en position de combat.
De plus l'attaque comme la défense est à chaque fois variée selon les opportunités offertes.

Tous les paramètres relatifs au combat (sen no sen, go no sen) sont à démontrer.

Epreuve 3 : Kata/Bunkai

Ce test est noté sur 30 points.
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Cette épreuve se compose de 2 parties :

Au 4e Dan :

Le candidat devra exécuter deux Kata libres, notés sur 10 points chacun, (un kata sans arme et un kata avec arme) dans la liste suivante : Kata sans arme, Wanshu ou Chinto. Kata avec arme : Tanto No Bu-Jutsu.

Bunkai noté sur 10. Le candidat choisit et exécute 3 séquences différentes par kata présenté. Le candidat sera interrogé avec un partenaire de son tableau. A défaut d'un autre candidat WA DO KAN, le candidat se présente avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1er Dan à minimum.

Au 5e Dan :

Le candidat devra exécuter deux Kata libres, notés sur 10 points chacun, (un kata sans arme et un kata avec arme) dans la liste suivante : Kata sans arme, Kunpu ou Suparimpei. Kata avec arme : Tenno Katana No Kata.

Bunkai noté sur 10. Le candidat choisit et exécute 3 séquences différentes par kata présenté. Le candidat sera interrogé avec un partenaire de son tableau. A défaut d'un autre candidat WA DO KAN, le candidat se présente avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1er Dan à minimum.

Epreuve 4 : Programme spécifique

Ce test est noté sur 30 points.
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30.
Cette épreuve se compose de trois parties.

Le candidat au 4e Dan :

Pour le programme imposé et l'épreuve technique avec partenaire, le candidat se présente avec un partenaire de son tableau à défaut d'un autre candidat WA DO KAN, le candidat se présente avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1er Dan à minimum.

Programme imposé avec partenaire noté sur 10 : 4ème série des Kata Kumite Ohtsuka

Epreuve technique avec partenaire, avec ou sans armes, noté sur 10 ; Le candidat devra exécuter, au choix du Jury, Tanto Dori No Yoshin ou Tanto Dori Ohtsuka

Epreuve combat avec ou sans arme noté sur 10 : Le candidat devra exécuter, 2 assauts d'une durée maximale de 2 minutes chacun :
Jyu Kumite (mains nues)
Randori contre 5 adversaires, deux à mains nues, un avec le Bo, un avec le Tambo et un avec Tanto.

Le candidat au 5e Dan :

Pour le programme imposé et l'épreuve technique avec partenaire, le candidat se présente avec un partenaire de son tableau à défaut d'un autre candidat WA DO KAN, le candidat se présente avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1er Dan à minimum.

a) Programme imposé avec partenaire noté sur 10 ; 5ème série des Kata Kumite Ohtsuka

b) Epreuve technique avec partenaire, avec ou sans armes, noté sur 10 ; Le candidat devra exécuter, au choix, Ken Tai Jutsu ou Tachi Dori No Ohtsuka

Epreuve combat avec ou sans arme noté sur 10.
Le candidat devra exécuter, 2 assauts d'une durée maximale de 2 minutes chacun :
Jyu Kumite (mains nues)
Randori contre 6 adversaires, deux à mains nues, un avec le Bo, un avec le Tambo, un avec Tanto et un avec Bokken.

ANNEXE I
KATA et programme technique avec partenaire

	KATA seul		Kata et programme technique avec partenaire	
	Sans arme	Avec arme	Sans arme	Avec arme
1er DAN	NAIFANSHI JUTSU et PATSAÏ JUTSU	SHU JI NO KON DAI (Bo-bâton long, environ 1m80)	- 1ere série K.G OHTSUKA -les "16" attaques de GOSHIN	BO DORI/ BO NO TSUKAI (mains nues contre bâton long)
2eme DAN	PATSAÏ JUTSU et KUSHANKU	KEIO NO KA TA (Tambo-bâton court, environ 60cm)	- NIKAYO WDK - 2eme série K.G OHTSUKA -RENRAKU TE	TAMBO DORI / TAMBO NO TSUKAI (mains nues contre bâton court)
3eme DAN	KUSHANKU et SEISHAN	YARAGWA NO TONFA (2 Tonfa)	-IDORI - 3eme série K.G OHTSUKA - DASSURU TE	TONFA NO BU (Tonfa contre bâton long)
4eme DAN	WANSHU et CHINTO	TANTO NO BU-JUTSU (Tanto-couteau japonais non éguisé)	4eme série K.G OHTSUKA	-TANTO DORI YOSHIN -TANTO DORI OHTSUKA (mains nues contre couteau)
5eme DAN	KUNPU et SUPARIMPEI	TENNO KATANA NO KATA (Ken- sabre japonais non éguisé)	5eme série K.G OHTSUKA	-KEN TAI JUTSU - TACHI DORI OHTSUKA (sabre en bois contre sabre en bois et mains nues contre sabre en bois)

ANNEXE II
GOSHIN JUTSU Les 16 attaques pour le 1er Dan

Attaque de face

SAISIE DIRECTE D'UN POIGNET PAR L'AVANT (MAE KATATE DORI en tirant).
SAISIE CROISEE D'UN POIGNET DE FACE (MAE DOSOKUTE DORI en tirant).
SAISIE DES DEUX POIGNETS DES DEUX MAINS DE FACE, LES POUCES COIFFANT LE BORD RADIAL (MAE RYOTE DORI sur place)
SAISIE D'UN POIGNET A DEUX MAINS DE FACE (MAE RYOTE HIPO DORI)
SAISIE DE(S) REVERS A UNE MAIN SUIVI OU NON D'UN COUP DE POING VISAGE (MAE SODE DORI / ATAMA ATE)
SAISIE DE REVERS (BASSE) A DEUX MAINS SUIVIE DE COUP DE TÊTE (MAE RYO SODE DORI/ ATAMA ATE)
SAISIE DE REVERS (HAUTE) A DEUX MAINS SUIVIE D'UN COUP DE TÊTE (MAE RYO SODE DORI/ ATAMA ATE)
ETRANGLEMENT A DEUX MAINS DE FACE (MAE RYOTE TSUKAMI KUBI JIME)
TENTATIVE D'ENCERCLEMENT DE FACE AU DESSUS DU PLI DU COUDE (MAE UWATE DORI / MAE KUMI UCHE KUWADATE)
ENCERCLEMENT DE FACE AU NIVEAU DE LA TAILLE (MAE SHITA DORI / MAE KYOHAKU DORI / MAE KUMI UCHIKUWADATE / ABISE DAOSHI)

Attaque latérale

CLEF DE COU PAR ATTAQUE LATERALE (YOKO KUBI DORI)

Attaque arrière

SAISIE DIRECTE D'UN POIGNET PAR L'ARRIERE SUIVI D'UN ATEMI (USHIRO KATATE DORI / USHI KOMI)
SAISIE DIRECTE D'UN POIGNET PAR L'ARRIERE SUIVI D'UNE TENTATIVE D'ETRANGLEMENT (USHIRO KATATE DORI / USHIRO JIME)
ETRANGLEMENT ARRIERE AVEC L'AVANT BRAS (USHIRO JIME)
DEFENCE SUR CEINTURE ARRIERE PAR-DESSOUS LES BRAS ET TENTATIVE DE SOULEVE DE TERRE (USHIRO UWATE DORI)
DEFENSE SUR CEINTURE ARRIERE PAR-DESSUS LES BRAS

Au niveau des épaules (USHIRO KAKAE KATA DORI)

Au niveau des coudes (USHIRO KAKAE HIJI DORI)

Au niveau des poignets (USHIRO KAKAE KATATE DORI)

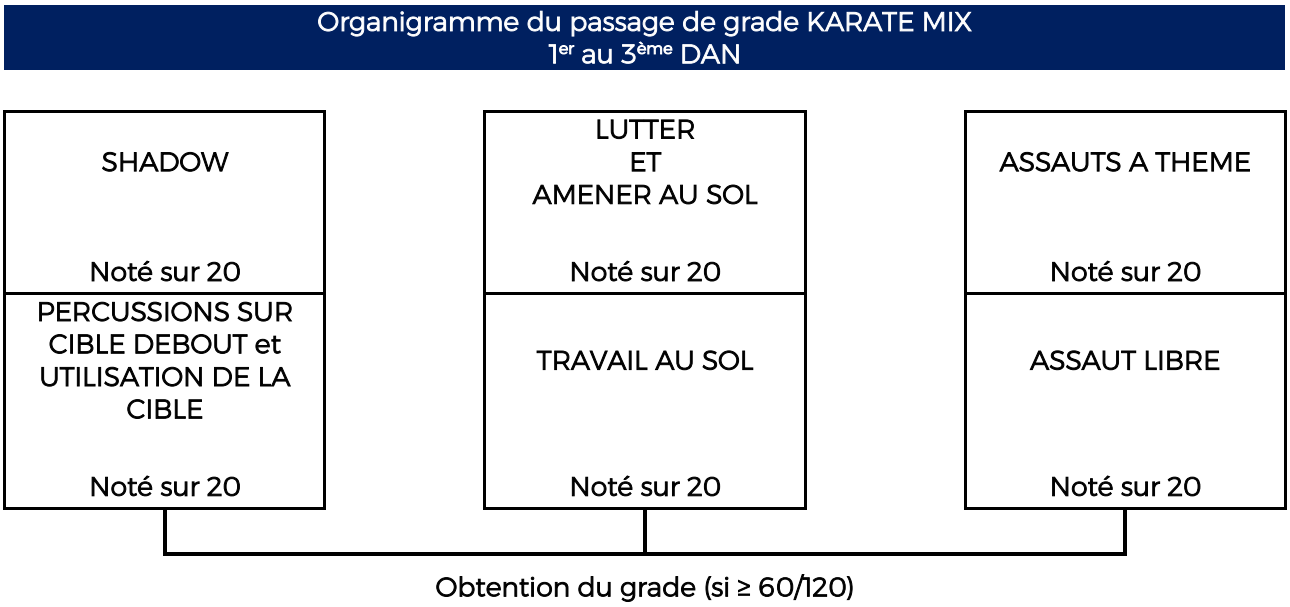
KARATE MIX
PARTIE TECHNIQUE

Article 602. KMX – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1er DAN au 3ème Dan

ANNEXE I – CODIFICATION TECHNIQUE

ANNEXE II – TECHNIQUES INTERDITES

Article 602. – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1er au 3ème DAN KARATE MIX



L'examen du 1er au 3ème Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

1/ SHADOW
2/ PERCUSSIONS SUR CIBLE DEBOUT et UTILISATION DE LA CIBLE
3/ LUTTER ET AMENER AU SOL
4/ TRAVAIL AU SOL
5/ ASSAUTS A THEME
6/ ASSAUT LIBRE

Pour l'obtention de l'examen du 1er Dan au 3ème Dan KARATE MIX, le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120)
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

EPREUVE N° 1 SHADOW

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Lors de cette épreuve, le jury évalue au maximum deux candidats à la fois.
Les deux candidats exécutent en même temps les différentes étapes de cette épreuve.

Pour les candidats au 1er Dan, (Epreuve shadow)

L'épreuve shadow est composée de 3 parties d'une durée totale de 3 minutes. Le jury précise aux candidats le timing des différentes parties.
On ne peut évaluer que deux candidats à la fois pour cette épreuve

Type de Shadow	Durée
SHADOW PIEDS POINGS	1'
SHADOW LUTTE ET TRAVAIL AU SOL	1'
SHADOW LIBRE	1'

Le candidat est en position de combat, il effectue des déplacements multi directionnels.

Le shadow pieds/poings se compose d'enchaînements d'au moins 3 techniques pieds/poings.
Le shadow lutte et travail au sol se compose de techniques de ramassage, d'esquives, et de chutes
Le jury évalue pour la troisième partie du shadow les compétences techniques sur un thème libre

Pour les candidats au 2ème Dan, , (Epreuve shadow)

L'épreuve shadow est composée de 5 parties à durée variable. Le jury précise aux candidats le timing des différentes parties.
On ne peut évaluer que deux candidats à la fois pour cette épreuve

Type de Shadow	Durée
SHADOW POINGS	30''
SHADOW POINGS et PIEDS	30''
SHADOW LUTTE ET TRAVAIL AU SOL	30''
SHADOW contrôle au sol avec partenaire	1'
SHADOW COMPLET LIBRE	30''

Le candidat est en position de combat, il effectue des déplacements multi directionnels.

Le shadow poings se compose d'enchaînements variables d'au moins 3 techniques poings.
Le shadow poings et pieds se compose d'enchainements variables d'au moins 2techniques de poings suivis d'une technique de pieds.
Le shadow lutte et travail au sol se compose de techniques libres de ramassage, d'esquives et de chutes.
Le Shadow contrôle au sol avec partenaire se compose d'enchainement de déplacement et de contrôpole avec pour support direct un partenaire en position à plat dos.
Le jury évalue pour la cinquième partie du shadow les compétences techniques sur un thème libre.

Pour les candidats au 3ème Dan, (Epreuve shadow)

L'épreuve shadow est composée de 5 parties à durée variable. Le jury précise aux candidats le timing des différentes parties.

On ne peut évaluer que deux candidats à la fois pour cette épreuve

Type de Shadow	Durée
SHADOW POINGS	30''
SHADOW POINGS et PIEDS	30''
SHADOW LUTTE ET TRAVAIL AU SOL	30''
SHADOW contrôle au sol avec partenaire	1'
SHADOW COMPLET LIBRE	30''

Le candidat est en position de combat, il effectue des déplacements multi directionnels.

Le shadow POINGS se compose d'enchaînements variables d'au moins 3 techniques poings.
Le shadow POINGS et PIEDS se compose d'enchainements variables d'au moins 2 techniques de poings suivis d'une technique de pieds.
Le shadow lutte et travail au sol se compose de techniques libres de ramassage, d'esquives et de chutes.
Le Shadow contrôle au sol avec partenaire se compose d'enchainement de déplacement et de contrôle avec pour support direct un partenaire en position à plat dos.
Le jury évalue pour la cinquième partie du shadow les compétences techniques sur un thème libre.

EPREUVE N°2 PERCUSSIONS SUR CIBLE DEBOUT et UTILISATION DE LA CIBLE

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.
Chaque candidat apporte son matériel (pattes d'ours et paos). On ne peut évaluer que deux candidats à la fois pour cette épreuve.

Pour les candidats au 1ER Dan,

A tour de rôle les candidats sont évalués sur les percussions et sur l'utilisation de la cible.

Percussions
Les différentes techniques ou enchaînement sont effectuées sur place en cadrage de distance
Lors de cette épreuve, les candidats utilisent des pattes d'ours et paos.

Utilisation de la cible
C'est le porteur de cible qui définit chaque technique. Il doit respecter l'ordre chronologique des techniques présentées ci-dessous.

Cette épreuve est composée de trois parties :

(Chaque technique, une fois lentement et une fois rapidement)		
Partie n°1 POINGS	Partie n°2 PIEDS	Partie n°3 LIAISONS
➢ Direct avant ➢ Direct arrière ➢ Crochet avant ➢ Crochet arrière ➢ Coup de poing remontant avant ➢ Coup de poing remontant arrière	➢ Coup de pied direct frontal avant ➢ Coup de pied direct frontal arrière ➢ Coup de pied circulaire (avant et arrière) ✓ Bas externe (low kick) ✓ Bas interne ✓ Médian (middle) ✓ Haut (high)	2 techniques de poings suivies d'une jambe 2 techniques de jambes suivies d'un poing

- Pour les <u>candidats au 2ème Dan</u>,

A tour de rôle les candidats sont évalués sur les percussions et sur l'utilisation de la cible.

Percussions
Les différents enchainements sont effectués en déplacement et recherche de distance
Lors de cette épreuve, les candidats utilisent des pattes d'ours et paos.

Utilisation de la cible
C'est le porteur de cible qui définit chaque enchaînement. Il doit respecter l'ordre chronologique des enchaînements présentés ci-dessous.

Cette épreuve est composée de trois parties :

(Chaque technique, une fois lentement et une fois rapidement)		
Partie n°1 POINGS	Partie n°2 PIEDS	Partie n°3 LIAISONS
➢ Direct avant + direct arrière ➢ Direct avant+ direct arrière +crochet avant ➢ Direct avant+ direct arrière +crochet avant +coup de poing remontant arrière	➢ Coup de pied direct frontal+ circulaire hauteur au choix ➢ Bas externe (lowkick)+ médian ➢ Médian (middle)+ circulaires hauteur au choix ➢ Haut (high)	3 techniques de poings suivies d'une jambe 2 techniques de jambes suivies de 2 poings

➢ Pour les candidats au 3ème Dan,

A tour de rôle les candidats sont évalués sur les percussions et sur l'utilisation de la cible.

Percussions
Les différents enchainements sont effectués en déplacement et recherche de distance
Lors de cette épreuve, les candidats utilisent des pattes d'ours et paos.

Utilisation de la cible
C'est le porteur de cible qui définit chaque enchaînement. Il doit respecter l'ordre chronologique des enchaînements présentés ci-dessous.

Cette épreuve est composée de trois parties :

(Chaque technique, une fois lentement et une fois rapidement)		
Partie n°1 POINGS	Partie n°2 PIEDS	Partie n°3 LIAISONS
Choix libre de : 3 combinaisons de poings comportant minimum 3techniques.	Choix libre de : 3 combinaisons de pieds comportant minimum 2 techniques.	Choix libre de : 2 combinaisons en liaison de 4 techniques maximum

EPREUVE N° 3/ LUTTER ET AMENER AU SOL

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Pour les candidats au 1ER Dan (Epreuve 3)

Cette épreuve est composée de 3 exercices à réaliser à partir de 3 postures de départ différentes.
Les candidats se présentent 2 par 2 et sont évalués à tour de rôle tant en attaque qu'en défense.
Chaque exercice sera effectué une fois en démonstration lente et 1 fois en application concrète.

	POSTURE DE DEPART	ATTAQUE	DEFENSE
Exercice 1	Contrôle dos et coude (50/50)	Direct et libre	Libre
Exercice 2	SAISIE NUQUE/BRAS (CLINCH/THAÏ)		
Exercice 3	SAISIE TORSE EPAULE/EPAULE (Pousser-tirer)		

Pour les **candidats au 2ème Dan** (Epreuve 3)

Cette épreuve est composée de 3 exercices à réaliser à partir d'une posture de départ libre (à distance d'1 mètre).

Les candidats se présentent 2 par 2 et sont évalués à tour de rôle tant en attaque qu'en défense. Chaque exercice sera effectué une fois en démonstration lente et 1 fois en application concrète.

	ATTAQUE	DEFENSE
Exercice 1	Techniques de hanches ou crochetage avec ou sans balayage.	Défense libre
Exercice 2	Ramassage de jambes simple ou double	
Exercice 3	Amener au sol par écrasement	

Pour les **candidats au 3ème Dan** (Epreuve 3)

Cette épreuve est composée de 3 exercices.
Les attaques sont à réaliser en deux temps à partir d'une distance de départ d'1 mètre.
Les candidats se présentent 2 par 2 et sont évalués à tour de rôle tant en attaque qu'en défense.
Chaque exercice sera effectué une fois en démonstration lente et 1 fois en application concrète.

	ATTAQUE EN 2 TEMPS	DEFENSE
Exercice 1	1er temps attaque direct libre 2e Temps attaque avec Techniques de hanches ou crochetage avec ou sans balayage	Défense Libre
Exercice 2	1er temps attaque direct libre 2e Temps attaque avec ramassage de jambes simple ou double	
Exercice 3	1er temps attaque direct libre 2e Temps attaque avec Amener au sol par écrasement	

EPREUVE N° 4 : TRAVAIL AU SOL

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.
Les candidats se présentent par 2 et sont évalués à tour de rôle tant en attaque qu'en défense.

Pour les **candidats au 1ème Dan (Travail au sol)**

Cette épreuve est composée de deux parties :

Partie n°1 : A tour de rôle, les candidats effectuent l'ensemble des positions et renversements de l'exercice.

Candidat n° 1 (Dessus) POSITION	Candidat n° 2 (Dessous) RENVERSEMENT
Garde	A partir de la garde
Demi-garde	A partir de la demi-garde
Croix	A partir de la croix
Montée	A partir de la montée

Partie n° 2 : Travail en attaque. Les candidats effectuent les 3 exercices en suivant.

	POSTURE DE DEPART	ATTAQUE-DEFENSE	
		Dessus	Dessous
Exercice 1	GARDE	Direct libre	Direct libre
Exercice 2	POSITION EN CROIX		
Exercice 2	POSITION MONTEE		

Pour les **candidats au 2ème Dan (Travail au sol)**

Les candidats devront réaliser les trois exercices suivant à tour de rôle. Les exercices sont réalisés avec alternance de position. Les candidats choisissent d'effectuer soit un renversement ou soit un passage de garde avant de concrétiser avec une action offensive ou défense.

	POSTURE DE DEPART	RENVERSEMENT ou PASSAGE DE GARDE Puis ATTAQUE ou DEFENSE	
		DESSUS	DESSOUS
Exercice 1	GARDE	Libre	Libre
Exercice 2	POSITION EN CROIX		
Exercice 2	POSITION MONTEE		

Pour les **candidats au 3ème Dan (Travail au sol)**

Le temps de l'épreuve ne peut dépasser 2 minutes.

Le jury annonce personnellement à chaque candidat le numéro de l'exercice et la nature de l'objectif à réaliser. Les candidats devront garder l'information secrète jusqu'à l'arrêt complet de l'exercice.

	POSTURE DE DEPART	OBJECTIFS	(Dessus ou Dessous)
Exercice 1	Assis face à face	Contrôle du Dos et finaliser une soumissions	Etre capable d'attaquer, de contrer, de défendre et soumettre en fonction de l'objectif fixé par l'exercice.
Exercice 2		Contrôle de la croix et finaliser une soumissions	
Exercice 3		Contrôle de la montée et finaliser une soumission	

EPREUVE N° 5/ ASSAUTS A THEME (Du 1er au 3ème Dan)

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Les candidats se présentent par 2 et sont évalués tant en attaque qu'en défense.

Cette épreuve est composée de deux parties d'une durée d'1 minute chacune.

Partie n° 1 Assaut pied/poing

Cet assaut s'effectue de façon souple avec des techniques contrôlées.

Partie n°2 Assaut lutte et sol

Cet assaut s'effectue de façon souple avec des techniques contrôlées de la position debout, de l'amener au sol et du travail au sol

.

EPREUVE N° 6 / ASSAUT LIBRE (Du 1er au 3ème Dan)

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20. Il est demandé un assaut libre d'une duré de 2 minutes maximum afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

Cette épreuve s'effectue de façon souple avec des techniques contrôlées tant debout qu'au sol.

Les candidats sont notés sur leurs capacités à maitriser l'ensemble des techniques debout et au sol, des déplacements et des distances tant en attaques qu'en défenses.

ANNEXE I. CODIFICATION TECHNIQUE AUTORISEES EN KARATE MIX

TECHNIQUES D'ASSAUTS DEBOUT PIEDS /POINGS

GARDES ET DEPLACEMENTS
Gardes de base et variantes ;
Déplacements : pas glissés, pas naturels ;
Esquives diverses : de tête, de corps, de jambes en déplacement ;
Entrées dans la garde : par l'intérieur, par l'extérieur ;
Blocage des membres supérieurs : vers le haut, le bas, l'intérieur, l'extérieur ;
Blocage des membres inférieurs : vers l'intérieur, vers l'extérieur, vers l'avant ;

COUPS DE POING
(Techniques autorisées sur les différentes zones de percussion prévues par les réglementations générale et particulière à chaque catégorie d'âge)
Coups de poing : directs avant et arrière, enchaînements direct contre ;
Crochets avant et arrière, crochets avant arrière au menton ;
Coups de poing remontants, avant et arrière, foie et plexus, visage ;
Coups de poing plongeants, avant et arrière ;
Revers de poing avant et arrière ;

COUPS DE PIED
(Techniques autorisées sur les différentes zones de percussion prévues par les réglementations générale et particulière à chaque catégorie d'âge)
Coups de pied directs frontaux, avant et arrière ;
Coups de pied directs latéraux, avant et arrière : plusieurs formes ;
Coups de pied chassés frontaux, avant et arrière ;
Coups de pied chassés latéraux, avant et arrière ;
Coups de pied circulaires :
Bas externe (low-kick externe)
Bas interne (low-kick interne)
Médians, avant et arrière (middle-kicks)
Hauts, avant et arrière (high-kicks)
Revers droit et latéraux, avant et arrière ;
Coups de pied chassés tournants, avant et arrière ;
Coups de pied hauts retombants ;

COUPS DE GENOU
(Techniques autorisées, avec ou non la saisie en corps à corps, sur les différentes zones de percussion prévues par les réglementations générale et particulière à chaque catégorie d'âge)
Coups de genou directs au corps : bas, moyen, haut (avec ou non la saisie en corps à corps)
Coups de genou circulaires au corps : bas, moyen, haut (avec ou non la saisie en corps à corps)

TECHNIQUES DE LUTTE DEBOUT

CHUTES
Chute arrière plaquée ;
Chutes latérales roulées : gauche et droite ;
Chute avant roulée avec retournement de garde : gauche et droite ;
Chute avant plaquée ;

SAISIES DE BASE
Saisie nuque bras ;
Saisie de nuque en corps à corps ;
Saisie de poignet ;
Saisie d'avant-bras ou de bras ;
Saisie de torse ;
Saisie de jambe ou de cheville : par-dessus, par dessous ;

PROJECTIONS
Projections d'épaule : avec enroulement de hanche, avec percussion hanchée, en sacrifice latéral ;
Projections de hanche : avec saisies scapulaire, cervicale, axillaire ;
Bascules de hanche : interne et externe ;
Fauchages : grand fauchage externe, fauchage externe (droit et en rotation), fauchages internes (différentes formes) ;
Crochetages de jambe : simple, en enroulement, en corps à corps ;
Barrages de jambe : avant et arrière, barrage des deux jambes vers l'arrière avec contrôle du partenaire ;
Balayages de jambe : latéral, arrière, tournant ;
Projections circulaires (dits « en planchettes ») : sacrifice arrière simple, avec enroulement et contrôle du partenaire ;
Soulèvements d'une ou deux jambes ;
Soulèvements de corps (dits « arrachés ») avec plusieurs formes de saisie (saisie nuque-cuisse, saisie torse, saisie jambe)
Projections en enroulement sur déséquilibre avant : avec saisie bras-nuque, avec saisie bras ;
Renversement d'une jambe : plusieurs formes ;
Ramassement de jambes : en placage au sol, ramassement avec contrôle du partenaire ;

AMENEES AU SOL
Amenées au sol par clé de poignet : en pronation, en supination, avec renversement arrière ;
Amenées au sol par clé d'épaule : en extension, en flexion, en avec renversement arrière ;
Amenée au sol par clé de bras en extension ;
Amenées au sol par barrage de jambe, avant et arrière ;
Amenées au sol par ciseaux de corps ou de jambe ;

ENCHAINEMENTS DE LUTTE DEBOUT
Recherche des différents déséquilibres, dans les quatre directions : utilisation des déséquilibres avant, arrière, latéraux ; recherche des déséquilibres en assaut à distance, en corps à corps ;
Applications techniques du principe dit de « action réaction » chez le partenaire adverse ;
Enchaînements d'actions : entrées dans la garde, distance intermédiaire, transfert de poids, liaison pieds, poings, projection, sol ;
Utilisation des différentes formes de poussée : en blocage, en tant que technique de dégagement, dans le but de saisir…
Enchaînements de combat en corps à corps : stratégies de déplacement

TECHNIQUES DE LUTTE AU SOL

MOBILITE ET RENVERSEMENTS
Déplacements au sol : reptations, sur le dos, sur le ventre ;
Exercices de mobilité du bassin (« sorties de hanche ») ;
Pontages : sur les épaules, à droite et à gauche, sur la tête ;
Retournements du partenaire : plusieurs formes, dans plusieurs directions ;

IMMOBILISATIONS
Bases de contrôle au sol : principes de contrôle du partenaire ;
Blocage latéral, crochetage des jambes, blocage du partenaire avec le torse ;
Immobilisation latérale et variantes ;
Immobilisation dite « en cavalier » ou « montée » ;
Immobilisation dite « en croix » ou « croisée » ;
Immobilisation à plat ventre ;
Immobilisation dite «semi- montée » ;
Immobilisation inversée « nord/sud » ;

ETRANGLEMENTS
Etranglements de base et variantes ;
Etranglements arrière par l'avant-bras, avec ou sans étau de jambes ;
Etranglements de face en compression : par appui de l'avant-bras, en étau de bras ; plusieurs variantes : étranglement en étau avec blocage du bras, en étau de bras avec blocage externe du bras ;
Etranglement dit « triangle de nuque » en inflexion, en flexion, en extension, en rotation contrôlée ;

CLES DE BRAS
Clés de bras de base et variantes ;
Clés de bras en extension : plusieurs formes (ouverture de bras circulaire simple ; ouverture de bras circulaire hanchée, avec ou non appui du pied sur le partenaire ; ouverture avec bras inverse ; enchaînements techniques) ;
Clés de bras en flexion : avec rotations externe ou interne de l'épaule (poignet en pronation, poignet en supination) ;

CLES DE POIGNET
Clés de poignets de base et variantes ;
Clés de poignet en pronation ;
Clés de poignet en supination ;
Clés de poignet en flexion

CLES DE JAMBE
Clés de jambe de base et variantes ;
Clés de jambe en extension : plusieurs formes ;
Clés de jambe par flexion : plusieurs formes ;
Clés de jambe par extension de cheville (dite « clé de cheville » : extension du coup de pied avec blocage de la jambe ;
Clés de jambe en rotation contrôlée

GARDES AU SOL
Gardes au sol : exercices en garde ouverte, en garde fermée, entrées dans la garde au sol du partenaire ;
Techniques de passage de garde : techniques de base et variantes (en position montée, avec poussée au corps, en rotation…) ;
Utilisation des techniques de pression main fermée sur le torse, les membres : utilisation des techniques d'action réaction ;
Combinaison des techniques de retournement et de contrôle au sol : combinaisons techniques et enchaînements ;
Techniques de dégagement et techniques dites « de contre » ;

RENVERSEMENTS D'IMMOBILISATION ET ENCHAINEMENTS AU SOL
Mouvements de base et variantes ;
Utilisation des techniques de renversement possible depuis la position dessous : différentes formes

Utilisation des techniques d'enchaînement au sol : feintes, anticipation des actions du partenaire ; principe dit d'action réaction ;
Techniques de retournement, renversement ;
Renversement de la position quadrupédique dite de « la tortue »

ANNEXE II. TECHNIQUES INTERDITES EN KARATE MIX

- ✓ AUCUNE TECHNIQUE DE PERCUSSION AU SOL N'EST AUTORISEE
- ✓ Les frappes et pressions dans les yeux, la gorge, les parties génitales, la nuque ou la colonne vertébrale ;
- ✓ Les coups de genou directs sur la face de l'adversaire ;
- ✓ Les coups de pied dits « d'écrasement » depuis la station debout et/ou pendant les phases de corps à corps ;
- ✓ Les coups de coude ;
- ✓ Mettre les doigts dans le nez, les yeux, la bouche de son adversaire ;
- ✓ Saisir ou mettre les doigts dans l'oreille de l'adversaire ;
- ✓ Les clés et torsions de doigt ou d'orteil ;
- ✓ Les torsions de nuque non contrôlées ;
- ✓ Les torsions de chevilles non contrôlées ;
- ✓ Les clés de colonne vertébrale ;
- ✓ Les projections en forme de clés verrouillées en station debout ;
- ✓ « Slams » en défense de soumission en amenant l'adversaire au-dessus du niveau de la taille ;
- ✓ Sauter vers l'arrière avec l'adversaire dans son dos depuis la position debout ;
- ✓ Toutes formes de projection visant à faire chuter l'adversaire sur la nuque ou le crâne ;
- ✓ D'une manière générale, toutes techniques éliminées de la codification technique du KARATE MIX FFK en raison de leurs dangerosités.

KEMPO et NIHON KEMPO
Partie Technique

Article 602-1. KPO – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1er DAN (voie traditionnelle)
Article 602-2. KPO – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1er DAN (voie compétition)

Article 603-1.KPO – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2ème DAN (voie traditionnelle)
Article 603-1.KPO – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2ème DAN voie compétition)

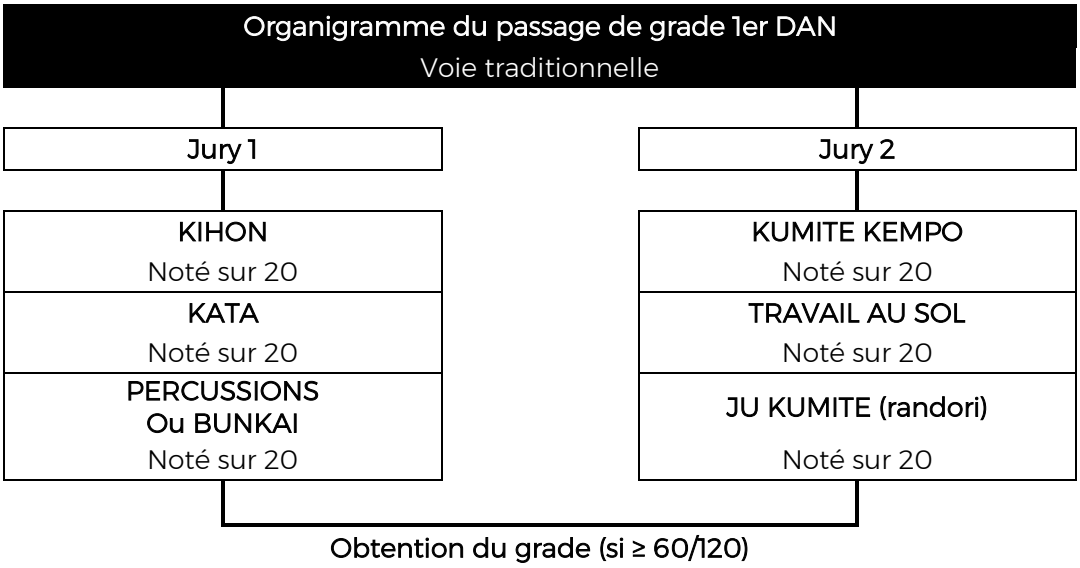
Article 604-1.KPO – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3ème DAN (voie traditionnelle)
Article 604-1.KPO – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3ème DAN voie compétition)

Article 605.KPO - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4ème DAN

Article 606.KPO - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5ème DAN

ANNEXE I – LISTE KATA KEMPO ET LISTE KATA NIHON KEMPO
ANNEXE II – PROGRAMME TECHNIQUE NIHON KEMPO

Article 602.KPO-1 EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1er DAN voie « traditionnelle » du KEMPO et NIHON KEMPO



L'examen du 1er Dan Kempo est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.
Conformément à la règlementation générale de la CSDGE, Le candidat est examiné par 2 jurys différents composés chacun de 3 juges. Chaque jury note trois épreuves, qui sont :
Module 1 : Kihon, Kata et Percussions
Module 2 : Kumité Kempo, travail au sol et Ju Kumite (Randori)

Les épreuves sont :

1. Kihon
2. Kata
3. Percussions ou Bunkaï
4. Kumite Kempo
5. Travail su sol
6. Ju kumite (Randori)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Epreuve 1 : Kihon

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.
Le jury ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon.

Le Kihon est composé de 3 parties sous une seule même note :
1/ des techniques de base simples exécutées en aller et retour sur trois pas en avançant et en reculant;
2/ des techniques de base exécutées sur place en position de combat, dans une seule direction ou de façon multi directionnelle, avec ou sans sursaut ;
3/ des techniques en Shadow en 3 parties (shadow poings, shadow jambes, shadow libre).

Partie 1 : les candidats sont évalués sur des techniques simples sur trois pas.
Les candidats sont ensuite évalues sur des techniques d'enchainements simples, au maximum trois mouvements, toujours sur trois pas;

Partie 2 : les candidats en position de combat sont évalués sur des techniques simples avec retour à la position de départ en fin de mouvement.
- Le candidat est interrogé sur un enchaînement simple de trois techniques sur place avec ou sans sursaut, à droite puis à gauche.
- Multidirectionnel (Kihon sur un seul adversaire imaginaire qui se déplace). Le candidat est interrogé sur des techniques de maximum trois mouvements multi directionnels, à droite puis à gauche.

Partie 3 : Pour cette partie, le candidat choisit

- soit :

L'épreuve shadow est composée de 3 parties d'une durée totale de 2 minutes. Le jury précise aux candidats le timing des différentes parties.

Le candidat est en position de combat, il effectue des déplacements multi directionnels.

Le shadow debout se compose d'enchaînements d'au moins 3 techniques de poings (30 secondes)

Le shadow debout se compose d'enchaînements d'au moins 3 techniques de jambes (30 secondes)

Le jury évalue pour la troisième partie du shadow les compétences techniques sur un thème libre (1 minute)

- soit :

Tori : SAISIE DU POIGNET EN DIAGONALE *(TAGAÏ KATATE DORI) – Uke : immobilisation du bras avec pression sur le coude (UDE OSAE)*

Tori : ETRANGLEMENT AVANT DES 2 MAINS *(MAE SHIME DORI) - Uke : immobilisation du coude avec pénétration dans la garde de l'adversaire(HIJI KIME OSAE)*

Tori : SAISIE DU POIGNET EN DIAGONALE *(TAGAÏ KATATE DORI) - Uke : torsion du poignet vers l'intérieur (KOTE GAESHI)*

Tori : SAISIE DES 2 POIGNETS PAR DEVANT *(MAE RYOTE DORI) - Uke : torsion poignet, coude, épaule (YUKI CHIGAE)*

Tori : SAISIE DU POIGNET EN DIAGONALE *(TAGAÏ KATATE DORI) - Uke : clé de poignet (KOTE KUDAKI)*

Tori : SAISIE DES 2 POIGNETS PAR DEVANT *(MAE RYOTE DORI) - Uke : projection avec action sur le poignet, le coude, et l'épaule (SHIHO NAGE)*

Tori : ETRANGLEMENT LATERAL *(YOKO SHIME DORI) - Uke :enrouler le coude, et faire chuter tori sur l'arrière avant immobilisation (HIJI SUKUI OTOSHI)*

Epreuve 2 : Kata

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.

Pour l'épreuve Kata, le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.
Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres. Il doit les choisir dans la liste des Katas de 1er Dan de son style, mais aussi dans la liste des katas de 1er Dan qui relèvent de tout autre style. (Voir tableau des katas en annexe)

Epreuve 3 : Percussions ou Bunkaï

Pour cette épreuve, le candidat choisit

- soit :

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.

Chaque candidat apporte son matériel (pattes d'ours, boucliers). Le candidat est évalué tant en attaque que dans sa capacité d'utiliser les cibles. Les candidats inverseront les rôles après chaque atelier.

CIBLES	POING	Techniques de poing	30 "
	PIED	Direct Circulaire et de côté	30"
	LIAISON	Techniques de poings et de pieds	1'
Changement de rôle			
RECUPERATION	2' de récupération entre chaque atelier		
BOUCLIER OU CIBLE OU SAC	POING	Techniques de poings	30"
	PIED	Techniques de pieds (direct, circulaire et de côté)	30"
	LIAISON	Techniques de poings et de pieds	1'
Changement de rôle			

- soit :

BUNKAI *(RANDORI NO KATA) :* Application martiale d'un travail préparé de self défense avec partenaire en deux minutes. L'objectif de ce travail est d'apprécier la mise en application des différentes techniques apprises.

Epreuve 4 : Kumite kempo

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.

Pour cette épreuve, le candidat choisit

- soit :

Il est composé attaques suivantes :

- coup de poing avant (direct tête)
- coup de poing arrière (direct tête)
- Mae Geri Chudan (coup de pied direct niveau moyen)
- Mawashi Géri Jodan ou Chudan (coup de pied circulaire niveau moyen ou haut)
- Yoko Kékomi Chudan (coup de pied de côté niveau moyen)

Le jury évalue l'attaquant et le défenseur. L'attaquant et le défenseur sont en garde. Le partenaire attaque uniquement de face.
L'attaquant est évalué sur sa maîtrise de la distance et du mouvement, les défenses et les ripostes sont libres et doivent être effectuées avec opportunité de la manière la plus cohérente.
Chacune de ces attaques est exécutée une fois à droite et une fois à gauche.

Les candidats inverseront les rôles lorsque toutes les attaques auront été réalisées par Tori.
C'est un assaut fondamental base sur une attaque contrée par une ou plusieurs techniques de contre attaque pouvant aller à la finalisation (clés, étranglements, percussions).

- soit :

Un Kihon Ippon Kumite *(JUHO WAZA).* Ces techniques sont à effectuer à droite et à gauche. Les exercices se font debout. Les candidats font l'exercice à tour de rôle. 5 saisies ou Atemi (choisis par le jury) sur les 10 ci-dessous).
Tori : SAISIE DU POIGNET EN DIAGONALE *(TAGAÏ KATATE DORI) - Uke : immobilisation du bras avec pression sur le coude (UDE OSAE)*
Tori : ETRANGLEMENT AVANT DES 2 MAINS *(MAE SHIME DORI) - Uke : immobilisation du coude avec pénétration dans la garde de l'adversaire (HIJI KIME OSAE)*
Tori : SAISIE DU REVERS DE LA VESTE A 1 MAIN *(MUNE DORI) - Uke : de poignet avec action sur l'épaule et immobilisation au sol (UDE KIME OTOSHI)*
Tori : SAISIE DU POIGNET EN DIAGONALE *(TAGAÏ KATATE DORI) - Uke : torsion du poignet vers l'intérieur (KOTE GAESHI)*
Tori : SAISIE DES 2 POIGNETS PAR DEVANT *(MAE RYOTE DORI) - Uke : torsion poignet, coude, épaule (YUKI CHIGAE)*
Tori : SAISIE DU POIGNET EN DIAGONALE *(TAGAÏ KATATE DORI) - Uke : clé de poignet (KOTE KUDAKI)*
Tori : SAISIE DES 2 POIGNETS PAR DEVANT *(MAE RYOTE DORI) - Uke : projection avec action sur le poignet, le coude, et l'épaule (SHIHO NAGE)*
Tori : ETRANGLEMENT LATERAL *(YOKOSHIME DORI) - Uke : enrouler le coude, etfaire chuter tori sur l'arrièreavant immobilisation (HIJI SUKUI OTOSHI)*
Tori : OÏ TSUKI JODAN - *Uke : JODAN UWA UKE - UDE BARAÏ - KAKATO GERI*
Tori : GYAKU TSUKI : - *Uke : HARAÏ UKE - MAWASHI EMPI - SOTO ASHI KAKE*

Epreuve 5 : Travail au sol

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.
Les candidats se présentent par 2 et sont évalués à tour de rôle tant en attaque qu'en défense.
Cette épreuve est un travail sous forme d'un assaut libre et souple.
La durée de cet assaut est de 2'maximum.
Les candidats doivent démontrer leurs capacités à travailler debout, dans la garde, la demi-garde, la croix, la montée, nord/sud. La prestation technique démarre debout. On doit y trouver des déplacements, des liaisons debout/sol, des techniques de projections, des techniques de crochetages, des finalisations (étranglements, clés, soumissions).

Epreuve 6 : Ju Kumite/Randori

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.
Les deux candidats sont évalués en attaque et en défense pour les trois parties de cette épreuve.
La durée de chaque assaut est de 1minute 30' maximum.

Cette épreuve s'effectue de façon souple avec des techniques contrôlées.
Les candidats sont notés sur le sens technico-technique, sur la rapidité d'analyse, sur l'adaptation et l'opportunité et la capacité à maitriser les techniques, les déplacements et les distances tant en attaques qu'en défenses.

Cette épreuve comporte 3 parties :
- Assaut percussions
- Assaut avec percussions, saisies et liaisons debout/sol
- Assaut Combat libre

Article 602.KPO EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1er DAN voie « Compétition » KEMPO et NIHON KEMPO

Organigramme du passage 1er Dan
Voie Compétition

Jury1	Jury1	Jury2	
KIHON Noté sur 20	KATA Noté sur 20	KUMITE KEMPO Noté sur 20	PARTICIPATIONS AUX COMPETITIONS 5 participations

Obtention du grade (si ≥ 30/60 + 5 participations)

Un candidat qui choisit le passage de 1er Dan voie « compétition » doit passer 4 épreuves, qui sont :

1/ Kihon
2/ Kata
3/ Kumité Kempo
4/ Participations aux compétitions

Les 3 épreuves : Kihon, Kata et Kumité Kempo, sont notées sur 20, par 2 jurys différents composés chacun de 3 juges. Le contenu de ces épreuves est identique à la voie « traditionnelle ».

Les 5 participations aux compétitions officielles (uniquement en individuel) devront être effectives. Le candidat devra effectuer au moins un tour, en combat ou kata (technique) lors de chaque participation. Le responsable de la compétition validera la participation réalisée sur le passeport sportif.

Compétition Combat ou Kata :
Le candidat doit mentionner sur son dossier d'inscription son choix définitif entre sa participation aux compétitions combats ou aux compétitions kata. Il ne pourra cumuler les deux types de participations.

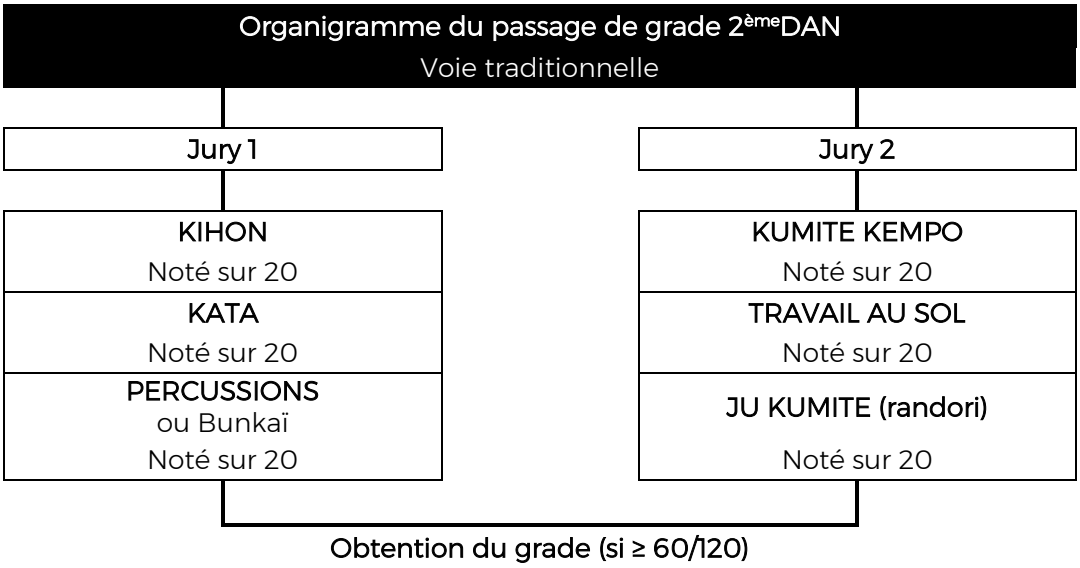
Les candidats devront participer à 5 compétitions officielles (Département, zone inter départementale, ligue régionale et zone qualificative, national et coupes de styles FFK)

Les cinq participations seront comptabilisées 2 saisons sportives précédent et suivant la saison sportive lors de laquelle se déroule le passage de grade.

Pour bénéficier de l'UV 4, le candidat devra veiller à reporter ses participations sur le passeport sportif :

- par le Président du comité départemental ou son représentant ;
- par le Président de zone interdépartemental ou son représentant ;
- par le responsable de la compétition au niveau ligue régionale, zone qualificative et au niveau national.

Article 603.KPO EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2ème DAN DU KEMPO et NIHON KEMPO (voie traditionnelle)



L'examen du 2ème Dan Kempo est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.
Conformément à la règlementation générale de la CSDGE, Le candidat est examiné par 2 jurys différents composés chacun de 3 juges. Chaque jury note trois épreuves, qui sont :

- Module 1 : Kihon, Kata et Percussions
- Module 2 : Kumité Kempo, travail au sol et Ju Kumite (Randori)

Les épreuves sont :

7. Kihon
8. Kata
9. Percussions ou Bunkaï
10. Kumite Kempo
11. Travail su sol
12. Ju kumite (Randori)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Epreuve 1 : Kihon

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.
Le jury ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon.
Le Kihon est composé de 3 parties sous une seule même note :

1/ des techniques de base simples exécutées en aller et retour sur trois pas en avançant et en reculant;
2/ des techniques de base exécutées sur place en position de combat, dans une seule direction ou de façon multi directionnelle, avec ou sans sursaut ;
3/ des techniques en Shadow en 3 parties (shadow poings, shadow jambes, shadow libre).

Partie 1 : les candidats sont évalués sur des techniques simples sur trois pas.
Les candidats sont ensuite évalues sur des techniques d'enchainements simples, au maximum trois mouvements, toujours sur trois pas.

Partie 2 : les candidats en position de combat sont évalués sur des techniques simples avec retour à la position de départ en fin de mouvement.
- Le candidat est interrogé sur un enchaînement simple de trois techniques sur place avec ou sans sursaut, à droite puis à gauche.
- Multidirectionnel (Kihon sur un seul adversaire imaginaire qui se déplace). Le candidat est interrogé sur des techniques de maximum trois mouvements multi directionnels, à droite puis à gauche.

Partie 3 : L'épreuve shadow est composée de 3 parties d'une durée totale de 2 minutes. Le jury précise aux candidats le timing des différentes parties.

Pour cette partie, le candidat choisit

- soit :

Le candidat est en position de combat, il effectue des déplacements multi directionnels.

Le shadow debout se compose d'enchaînements d'au moins 3 techniques de poings (30 secondes)

Le shadow debout se compose d'enchaînements d'au moins 3 techniques de jambes (30 secondes)

Le jury évalue pour la troisième partie du shadow les compétences techniques sur un thème libre (1 minute)

soit :

Un exercice de maîtrise de la technique exécuté à genoux *(suwariwaza)* deux par deux. Une fois lentement, une fois vitesse réelle. Les exercices se font à genoux. Les candidats font l'exercice à tour de rôle. (5 saisies (choisies par le jury) avec dégagement sur les 7 ci-dessous).
Tori : SAISIE DU POIGNET EN DIAGONALE*(TAGAÏ KATATE DORI) - Uke :immobilisation du bras avec pression sur le coude (UDE OSAE)*
Tori : SAISIE DES 2 POIGNETS PAR DEVANT *(MAE RYOTE DORI) - Uke :torsion du poignet vers l'intérieur (GYAKU KOTE GAESHI)*
Tori : SAISIE DU REVERS DE LA VESTE A 1 MAIN (*MUNE DORI) - Uke :clé de poignet(KOTE KUDAKI)*
Tori : SAISIE DE LA MANCHE NIVEAU EPAULE *(UDE DORI) - Uke :clé de poignet(KOTE KUDAKI)*
Tori : SAISIE DU REVERS DE LA VESTE A 1 MAIN *(MUNE DORI) - Uke :torsion et clé sur le coude(HIJI KUDAKI)*
Tori : SAISIE DU POIGNET EN DIAGONALE*(TAGAÏ KATATE DORI) - Uke :clé de poignet(KOTE KUDAKI*
Tori : SAISIE DU POIGNET EN DIRECT*(KATATE DORI) - Uke :clé de poignet utilisant le tranchant de la main saisie (MATSUBA)*

Epreuve 2 : Kata

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.
Pour l'épreuve Kata, le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.
Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres. Il doit les choisir dans la liste des Katas de 2ème Dande son style, mais aussi dans la liste des katas de 2ème Dan qui relèvent de tout autre style. (Voir tableau des katas en annexe)

Epreuve 3 : Percussions ou Bunkaï

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.

Pour cette épreuve, le candidat choisit

- soit :

Chaque candidat apporte son matériel (pattes d'ours, boucliers). Le candidat est évalué tant en attaque que dans sa capacité d'utiliser les cibles. Les candidats inverseront les rôles après chaque atelier.

CIBLES	POING	Techniques de poing	30 "

	PIED	Direct Circulaire et de côté	30"
	LIAISON	Techniques de poings et de pieds	1'
Changement de rôle			
RECUPERATION	2' de récupération entre chaque atelier		
BOUCLIER OU CIBLE OU SAC	POING	Techniques de poings	30"
	PIED	Techniques de pieds (direct, circulaire et de côté)	30"
	LIAISON	Techniques de poings et de pieds	1'
Changement de rôle			

- soit :

BUNKAI *(RANDORI NO KATA) : A*pplication martiale d'un travail préparé de self défense avec partenaire en deux minutes. L'objectif de ce travail est d'apprécier la mise en application des différentes techniques

Epreuve 4 : Kumite kempo

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.

Pour cette épreuve, le candidat choisit

- soit :

Il est composé des attaques suivantes :
- coup de poing avant (direct tête)
- coup de poing arrière (direct tête)
- coup de poing avant (direct corps)
- Mae Geri Chudan,
- Mae geri gedan (low kick)
- Mawashi Géri Jodan ou Chudan (coup de pied circulaire niveau haut et moyen)
- Yoko Kékomi Chudan (coup de pied de côté niveau moyen)

Le jury évalue l'attaquant et le défenseur. L'attaquant et le défenseur sont en garde. Le partenaire attaque uniquement de face.
L'attaquant est évalué sur sa maîtrise de la distance et du mouvement, les défenses et les ripostes sont libres et doivent être effectuées avec opportunité de la manière la plus cohérente.
Chacune de ces attaques est exécutée une fois à droite et une fois à gauche.
Les candidats inverseront les rôles lorsque toutes les attaques auront été réalisées par Tori.
C'est un assaut fondamental base sur une attaque contrée par une ou plusieurs techniques de contre attaque pouvant aller à la finalisation (clés, étranglements, percussions).

- soit : IPPON KUMITE *(JUHO SUWARI WAZA).*
Ces techniques sont à effectuer à droite et à gauche. Les exercices se font debout. Les candidats font l'exercice à tour de rôle. (5 saisies ou atemis (choisies par le jury) sur les 10 ci-dessous).
Tori : SAISIE DU POIGNET EN DIAGONALE (TAGAÏ KATATE DORI):Uké : immobilisation du bras avec pression sur le coude UDE OSAE
Tori : SAISIE DES 2OIGNETS PAR DEVANT (MAE RYOTE DORI):Uké : torsion du poignet vers l'intérieur GYAKU KOTE GAESHI
Tori : SAISIE DU REVERS DE LA VESTE A 1 MAIN (MUNE DORI):Uké : clé de poignet KOTE KUDAKI
Tori : SAISIE DU POIGNET EN DIAGONALE (TAGAÏ KATATE DORI):Uké : clé de bras puis inverser la direction pour faire chuter (MUKAE DAOSH)I
Tori : FRAPPE EN SHUTO DE HAUT EN BAS NIVEAU TETE (SHOMEN UCHI):Uké : torsion poignet, coude, épaule (YUKI CHIGAE)
Tori : SAISIE DE LA MANCHE NIVEAU EPAULE (UDE DORI):Uké : clé de poignet KOTE KUDAKI

Tori : SAISIE DU REVERS DE LA VESTE A 1 MAIN (MUNE DORI):Uké : torsion et clé sur le coude (HIJI KUDAKI)
Tori : SAISIE DU POIGNET EN DIAGONALE(TAGAÏ KATATE DORI):Uké : clé de poignet KOTE KUDAKI
Tori : SAISIE DES 2 POIGNETS PAR DEVANT (MAE RYOTE DORI):Uké : projection en tirant sur un bras, et poussant sur l'autre (OMOTE NAGE)
Tori : SAISIE DU POIGNET EN DIRECT (KATATE DORI):Uké : clé de poignet utilisant le tranchant de la main saisie (MATSUBA)

Epreuve 5 : Travail au sol

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.
Les candidats se présentent par 2 et sont évalués à tour de rôle tant en attaque qu'en défense.
Cette épreuve est un travail sous forme d'un assaut libre et souple.
La durée de cet assaut est de 2'maximum.
Les candidats doivent démontrer leurs capacités à travailler debout, dans la garde, la demi-garde, la croix, la montée, nord/sud. La prestation technique démarre debout. On doit y trouver des déplacements, des liaisons debout/sol, des techniques de projections, des techniques de crochetages, des finalisations (étranglements, clés, soumissions).

Epreuve 6 : Ju Kumite/Randori

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.
Les deux candidats sont évalués en attaque et en défense pour les trois parties de cette épreuve.
La durée de chaque assaut est de 1minute 30 maximum.

Cette épreuve s'effectue de façon souple avec des techniques contrôlées.
Les candidats sont notés sur le sens technico-technique, sur la rapidité d'analyse, sur l'adaptation et l'opportunité et la capacité à maitriser les techniques, les déplacements et les distances tant en attaques qu'en défenses.

Cette épreuve comporte 3 parties :

- Assaut percussions
- Assaut avec percussions, saisies et liaisons debout/sol
- Assaut Combat libre

Article 603.KPO EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2ème DAN voie « Compétition » du KEMPO et NIHON KEMPO

Organigramme du passage de Kempo 2ème Dan
Voie Compétition

Jury1	Jury1	Jury2	
KIHON Noté sur 20	KATA Noté sur 20	KUMITE KEMPO Noté sur 20	PARTICIPATIONS AUX COMPETITIONS 5 participations

Obtention du grade (si ≥ 30/60 + 5 participations)

Un candidat qui choisit le passage de 2ème Dan voie « compétition » doit passer 4 épreuves, qui sont :

1/ Kihon
2/ Kata
3/ Kumité Kempo
4/ Participations aux compétitions

Les 3 épreuves : Kihon, Kata et Kumité Kempo, sont notées sur 20, par 2 jurys différents composés chacun de 3 juges. Le contenu de ces épreuves est identique à la voie « traditionnelle ».

Les 5 participations aux compétitions officielles (uniquement en individuel) devront être effectives. Le candidat devra effectuer au moins un tour, en combat ou kata (technique) lors de chaque participation. Le responsable de la compétition validera la participation réalisée sur le passeport sportif.

Compétition Combat ou Kata :
Le candidat doit mentionner sur son dossier d'inscription son choix définitif entre sa participation aux compétitions combats ou aux compétitions kata. Il ne pourra cumuler les deux types de participations.

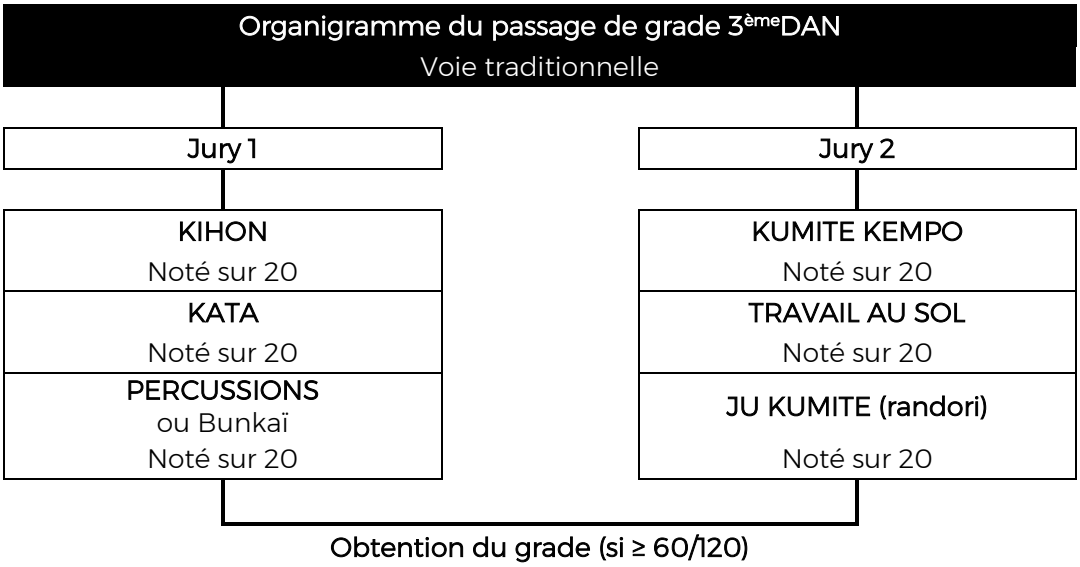
Les candidats devront participer à 5 compétitions officielles (Département, zone inter départementale, ligue régionale et zone qualificative, national et coupes de styles FFK)

Les cinq participations seront comptabilisées 2 saisons sportives précédent et suivant la saison sportive lors de laquelle se déroule le passage de grade.

Pour bénéficier de l'UV 4, le candidat devra veiller à reporter ses participations sur le passeport sportif :

- par le Président du comité départemental ou son représentant ;
- par le Président de zone interdépartemental ou son représentant ;
- par le responsable de la compétition au niveau ligue régionale, zone qualificative et au niveau national.

Article 604.KPO EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3ème DAN DU KEMPO et NIHON KEMPO (voie traditionnelle)



L'examen du 3ème Dan Kempo est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.
Conformément à la règlementation générale de la CSDGE, Le candidat est examiné par 2 jurys différents composés chacun de 3 juges. Chaque jury note trois épreuves, qui sont :

- Module 1 : Kihon, Kata et Percussions
- Module 2 : Kumité Kempo, travail au sol et Ju Kumite (Randori)

Les épreuves sont :

13. Kihon
14. Kata
15. Percussions ou Bunkaï
16. Kumite Kempo
17. Travail su sol
18. Ju kumite (Randori)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Epreuve 1 : Kihon

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.
Le jury ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon.

Le Kihon est composé de 3 parties sous une seule même note :
1/ des techniques de base simples exécutées en aller et retour sur trois pas en avançant et en reculant;
2/ des techniques de base exécutées sur place en position de combat, dans une seule direction ou de façon multi directionnelle, avec ou sans sursaut ;
3/ des techniques en Shadow en 3 parties (shadow poings, shadow jambes, shadow libre).

Partie 1 : les candidats sont évalués sur des techniques simples sur trois pas.
Les candidats sont ensuite évalues sur des techniques d'enchainements simples, au maximum trois mouvements, toujours sur trois pas.

Partie 2 : les candidats en position de combat sont évalués sur des techniques simples avec retour à la position de départ en fin de mouvement.
- Le candidat est interrogé sur un enchaînement simple de trois techniques sur place avec ou sans sursaut, à droite puis à gauche.
- Multidirectionnel (Kihon sur un seul adversaire imaginaire qui se déplace). Le candidat est interrogé sur des techniques de maximum trois mouvements multi directionnels, à droite puis à gauche.

Partie 3 :

Pour cette partie, le candidat choisit

- soit :

L'épreuve shadow est composée de 3 parties d'une durée totale de 2 minutes. Le jury précise aux candidats le timing des différentes parties.

Le candidat est en position de combat, il effectue des déplacements multi directionnels.

Le shadow debout se compose d'enchaînements d'au moins 3 techniques de poings (30 secondes)

Le shadow debout se compose d'enchaînements d'au moins 3 techniques de jambes (30 secondes)

Le jury évalue pour la troisième partie du shadow les compétences techniques sur un thème libre (1 minute)

- soit :

Un exercice de maîtrise de la technique exécuté deux par deux: Une fois lentement, une fois vitesse réelle.
Les candidats font l'exercice à tour de rôle. (5 attaques gyaku tsuki jodan ou chudan (choisies par le jury) sur les 7 ci-dessous).
Un exercice de maîtrise de la technique exécuté deux par deux: Une fois lentement, une fois vitesse réelle.
Les candidats font l'exercice à tour de rôle. 5 attaques gyaku tsuki jodan ou chudan (choisies par le jury) sur les 7 ci-dessous
Tori : GYAKU TSUKI JODAN: *Uké : projection avant (MAE SUTEMI*
Tori : GYAKU TSUKI JODAN: *Uké : projection latérale (YOKO SUTEMI)*
Tori : GYAKU TSUKI JODAN: *Uké : projection sur l'épaule (YAMA ARASHI)*
Tori : GYAKU TSUKI JODAN: *Uké : projection avec pression sur le coude (TENBIN NAGE)*
Tori : GYAKU TSUKI JODAN: *Uké : projection interne sur l'épaule (IPPON SEOÏ NAGE)*
Tori : GYAKU TSUKI JODAN: *Uké : projection interne sur la hanche (KOSHI NAGE)*
Tori : GYAKU TSUKI CHUDAN: *Uké : clé du bras avec action sur l'épaule (UDE GARAMI)*

Epreuve 2 : Kata

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.
Pour l'épreuve Kata, le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.
Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres. Il doit les choisir dans la liste des Katas de 3ème Dan de son style, mais aussi dans la liste des katas de 3ème Dan qui relèvent de tout autre style. (Voir tableau des katas en annexe)

Epreuve 3 : Percussions ou Bunkaï

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.

Pour cette épreuve, le candidat choisit

- soit :

Chaque candidat apporte son matériel (pattes d'ours, boucliers). Le candidat est évalué tant en attaque que dans sa capacité d'utiliser les cibles. Les candidats inverseront les rôles après chaque atelier.

CIBLES	POING	Techniques de poing	30 ''
	PIED	Direct Circulaire et de côté	30''

	LIAISON	Techniques de poings et de pieds	1'
Changement de rôle			
RECUPERATION	2' de récupération entre chaque atelier		
BOUCLIER OU CIBLE OU SAC	POING	Techniques de poings	30''
	PIED	Techniques de pieds (direct, circulaire et de côté)	30''
	LIAISON	Techniques de poings et de pieds	1'
Changement de rôle			

- soit :

BUNKAI Application martiale d'un travail préparé de self défense avec partenaire en deux minutes.
L'objectif de ce travail est d'apprécier la mise en application des différentes techniques apprises.

Epreuve 4 : Kumite kempo

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.

Pour cette épreuve, le candidat choisit

- soit :

Le jury évalue l'attaquant et le défenseur. L'attaquant et le défenseur sont en garde. Le partenaire attaque uniquement de face.
L'attaquant est évalué sur sa maîtrise de la distance et du mouvement, les défenses et les ripostes sont libres et doivent être effectuées avec opportunité de la manière la plus cohérente.
Chacune de ces attaques est exécutée une fois à droite et une fois à gauche.
Les candidats inverseront les rôles lorsque toutes les attaques auront été réalisées par Tori.
C'est un assaut fondamental base sur une attaque contrée par une ou plusieurs techniques de contre attaque pouvant aller à la finalisation (clés, étranglements, percussions).

Il est composé des attaques suivantes :

- coup de poing avant (direct tête)
- coup de poing arrière (direct tête)
- coup de poing avant (direct corps)
- crochet du bras avant (tête et corps)
- crochet du bras arrière (tête et corps)
- Mae GeriChudan
- Mawashi geri gedan (low kick)
- Mawashi Géri Jodan ou Chudan (coup de pied circulaire niveau haut et moyen)
- Yoko Kékomi Chudan (coup de pied de côté niveau moyen)

- soit :

Techniques de projection (JUHO NAGE WAZA). Ces techniques sont à effectuer à droite et à gauche. Une fois lentement, une fois à vitesse réelle. Les candidats font l'exercice à tour de rôle. (5 attaques gyakutsukijodan ou chudan (choisies par le jury) sur les 10 ci-dessous).
Tori : GYAKU TSUKI JODAN: *Uke : projection avec pression sur le coude (TENBIN NAGE)*
Tori : GYAKU TSUKI JODAN: *Uke : projection interne sur l'épaule (IPPON SEOÏ NAGE)*
Tori : GYAKU TSUKI JODAN: *Uke : projection interne sur la hanche (KOSHI NAGE)*
Tori : GYAKU TSUKI CHUDAN: *Uke : clé du bras avec action sur l'épaule (UDE GARAM)I*
Tori : GYAKU TSUKI JODAN: *Uke : projection latérale (YOKO SUTEMI)*
Tori : GYAKU TSUKI JODAN: *Uke : projection sur les épaules (KATA GURUMA)*

Tori : GYAKU TSUKI JODAN: *Uke : projection sur l'épaule (YAMA ARASHI)*
Tori : GYAKU TSUKI JODAN: *Uke : projection roulée sur la hanche (KOSHI GURUMA)*
Tori : GYAKU TSUKI CHUDAN: *Uke : projection vers l'arrière (USHIRO SUTEMI)*
Tori : GYAKU TSUKI JODAN: *Uke : projection vers l'avant (MAE SUTEMI*

Epreuve 5 : Travail au sol

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.
Les candidats se présentent par 2 et sont évalués à tour de rôle tant en attaque qu'en défense.
Cette épreuve est un travail sous forme d'un assaut libre et souple.
La durée de cet assaut est de 2'maximum.
Les candidats doivent démontrer leurs capacités à travailler debout, dans la garde, la demi-garde, la croix, la montée, nord/sud. La prestation technique démarre debout. On doit y trouver des déplacements, des liaisons debout/sol, des techniques de projections, des techniques de crochetages, des finalisations (étranglements, clés, soumissions).

Epreuve 6 : Ju Kumite/Randori

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.
Les deux candidats sont évalués en attaque et en défense pour les trois parties de cette épreuve.
La durée de chaque assaut est de 1minute 30'' maximum.

Cette épreuve s'effectue de façon souple avec des techniques contrôlées.
Les candidats sont notés sur le sens technico-technique, sur la rapidité d'analyse, sur l'adaptation et l'opportunité et la capacité à maitriser les techniques, les déplacements et les distances tant en attaques qu'en défenses.

Cette épreuve comporte 3 parties :
- Assaut percussions
- Assaut avec percussions, saisies et liaisons debout/sol
- Assaut Combat libre

Article 604.KPO EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3ème DAN voie « Compétition » du KEMPO et NIHON KEMPO

Organigramme du passage 3ème Dan
Voie Compétition

Jury1	Jury1	Jury2	
KIHON Noté sur 20	KATA Noté sur 20	KUMITE KEMPO Noté sur 20	PARTICIPATIONS AUX COMPETITIONS 5 participations

Obtention du grade (si ≥ 30/60 + 5 participations)

Un candidat qui choisit le passage de 3ème Dan voie « compétition » doit passer 4 épreuves, qui sont :

1/ Kihon
2/ Kata
3/ Kumité Kempo
4/ Participations aux compétitions

Les 3 épreuves : Kihon, Kata et Kumité Kempo, sont notées sur 20, par 2 jurys différents composés chacun de 3 juges. Le contenu de ces épreuves est identique à la voie « traditionnelle ».

Les 5 participations aux compétitions officielles (uniquement en individuel) devront être effectives. Le candidat devra effectuer au moins un tour, en combat ou kata (technique) lors de chaque participation. Le responsable de la compétition validera la participation réalisée sur le passeport sportif.

Compétition Combat ou Kata :
Le candidat doit mentionner sur son dossier d'inscription son choix définitif entre sa participation aux compétitions combats ou aux compétitions kata. Il ne pourra cumuler les deux types de participations.

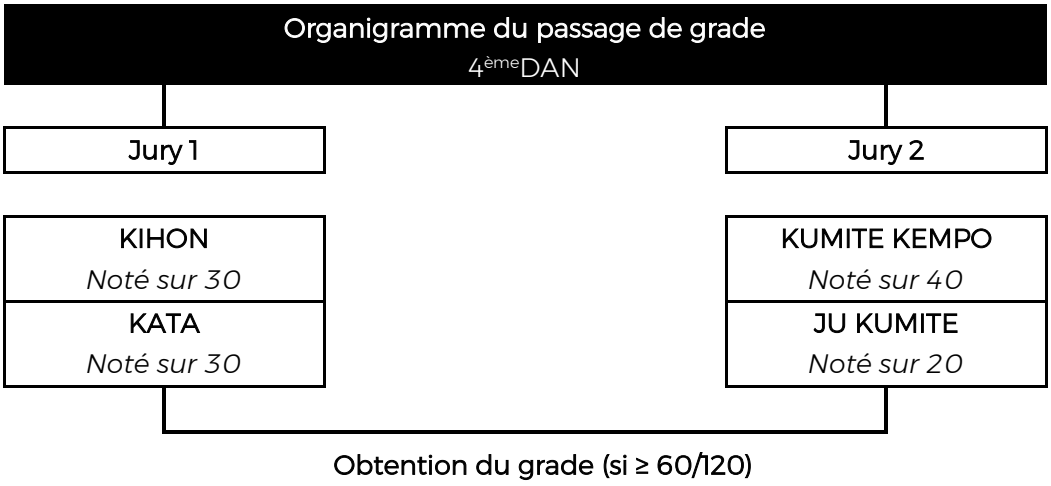
Les candidats devront participer à 5 compétitions officielles (Département, zone inter départementale, ligue régionale et zone qualificative, national et coupes de styles FFK)

Les cinq participations seront comptabilisées 2 saisons sportives précédent et suivant la saison sportive lors de laquelle se déroule le passage de grade.

Pour bénéficier de l'UV 4, le candidat devra veiller à reporter ses participations sur le passeport sportif :

- par le Président du comité départemental ou son représentant ;
- par le Président de zone interdépartemental ou son représentant ;
- par le responsable de la compétition au niveau ligue régionale, zone qualificative et au niveau national.

Article 605.KPO EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4ème DAN DU KEMPO et NIHON KEMPO



L'examen du 4ème Dan Kempo est composé de 4 épreuves notées chacune sur 30.
Conformément à la règlementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par deux jurys différents composés chacun de trois juges. Le jury du module 1 juge deux épreuves (Kihon et Kata). Le jury du module 2 juge deux épreuves (Kumite Kempo et Ju Kumite).

Les épreuves sont :

1. Kihon
2. Kata
3. Kumite Kempo
4. Ju kumite (Randori)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Epreuve 1 : Kihon

Ce test est noté sur 30 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 15/30.
Le jury ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon.

Le Kihon est composé de 3 parties sous une seule même note :
1/ des techniques de base simples exécutées en aller et retour sur trois pas en avançant ou en reculant;
2/ des techniques de base exécutées sur place en position de combat, dans une seule direction ou de façon multi directionnelle, avec ou sans sursaut ;
3/ des techniques en Shadow en 3 parties (shadow poings, shadow jambes, shadow libre).

Partie 1 : les candidats sont évalués sur des techniques simples sur trois pas.
Les candidats sont ensuite évalues sur des techniques d'enchainements simples, au maximum trois mouvements, toujours sur trois pas.

Partie 2 : les candidats en position de combat sont évalués sur des techniques simples avec retour à la position de départ en fin de mouvement.
- Le candidat est interrogé sur un enchaînement simple de trois techniques sur place avec ou sans sursaut, à droite puis à gauche.

- Multidirectionnel (Kihon sur un seul adversaire imaginaire qui se déplace). Le candidat est interrogé sur des techniques de maximum trois mouvements multi directionnels, à droite puis à gauche.

Partie 3 :

Pour cette partie, le candidat choisit

- soit :

L'épreuve shadow est composée de 3 parties d'une durée totale de 2 minutes. Le jury précise aux candidats le timing des différentes parties.

Le candidat est en position de combat, il effectue des déplacements multi directionnels.

Le shadow debout se compose d'enchaînements d'au moins 3 techniques de poings (30 secondes)

Le shadow debout se compose d'enchaînements d'au moins 3 techniques de jambes (30 secondes)

Le jury évalue pour la troisième partie du shadow les compétences techniques sur un thème libre (1 minute)

- soit :

Un exercice de maitrise de la technique exécuté deux par deux à genoux *(suwari)*, ou tori debout et uke à genoux (Hantashi)

Tori :SAISIE DU POIGNET EN DIAGONAL (*TAGAÏ KATATE DORI): Uke : immobilisation du bras avec pression sur le coude(UdeOsae).*
Tori :SAISIE DU REVERS DE LA VESTE A 1 MAIN *(MUNE DORI) uke : par saisie avec poussée du poignet + immobilisation du bras avec pression sur le coude(udeosae)*
Tori :SAISIE DES 2 POIGNETS PAR DEVANT *(MAE RYOTE DORI): Uke : du poignet(gyakukoteGaeshi)*
Tori :ETRANGLEMENT AVANT DES 2 MAINS *(MAE SHIME DORI) Uke : Briser la saisie + immobilisation du bras avec pression sur le coude(UdeOsae)*
Tori :SAISIE DU REVERS DE LA VESTE A 1 MAIN *(MUNE DORI) Uke : Saisie Poignet Vers le Haut + pression vers le bas (shiburi).*
Tori :FRAPPE EN SHUTO DE HAUT EN BAS NIVEAU TETE *(SHOMEN UCHI): Uke : Blocage + torsion poignet/coude/épaule (Yuki Chigae)*
Tori :ATTAQUE SHUTO diagonale (haut/bas) niveau cou *(Yoko Men Uchi): Uke : projection par la douleur (Itami Nage)*
Tori :ETRANGLEMENT LATERAL *(YOKO SHIME DORI) Uke : torsion du poignet (KoteGaeshi)*
Tori :ETRANGLEMENT (avec le bras) PAR L'ARRIERE + SAISIE DU POIGNET *(UshiroKatate Dori KubiShime): Uke : pression sur point vital + projection (Kyusho + MochiMawari)*
Tori :SAISIE LATTERALE DU POIGNET EN TIRANT *(Yoko KatateOsaeDori): Uke : projection avec action sur poignet/coude/épaule (shiho nage)*

Epreuve 2 : Kata

Ce test est noté sur 30 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 15/30.

Pour l'épreuve Kata, le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.
Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres. Il doit les choisir dans la liste des Katas de 4ème Dan de son style, mais aussi dans la liste des katas de 4ème Dan qui relèvent de tout autre style. (Voir tableau des katas en annexe).

Epreuve 3 : Kumite kempo

Ce test est noté sur 40 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 20/40.

Pour cette épreuve, le candidat choisit

- soit :

Il est composé des attaques suivantes :

-coup de poing avant (direct tête)
-coup de poing arrière (direct tête)
- coup de poing avant (direct corps)
- crochet du bras avant (tête et corps)
- crochet du bras arrière (tête et corps)
- Mae Geri Chudan, (jambe avant et arrière)
- Mawashi geri gedan (low kick jambe avant et arrière)
- Mawashi Géri Jodan ou Chudan (coup de pied circulaire niveau haut et moyen)
- Yoko Kékomi Chudan (coup de pied de côté niveau moyen)
- coups de genoux

Le jury évalue l'attaquant et le défenseur. L'attaquant et le défenseur sont en garde. Le partenaire attaque uniquement de face.
L'attaquant est évalué sur sa maîtrise de la distance et du mouvement, les défenses et les ripostes sont libres et doivent être effectuées avec opportunité de la manière la plus cohérente.
Chacune de ces attaques est exécutée une fois à droite et une fois à gauche.
Les candidats inverseront les rôles lorsque toutes les attaques auront été réalisées par Tori.
C'est un assaut fondamental base sur une attaque contrée par une ou plusieurs techniques de contre attaque pouvant aller à la finalisation (clés, étranglements, percussions).

- soit : *TANTO RANDORI NO KATA*

Travail effectué sur dix attaques couteaux (TANTO). Application martiale d'un travail préparé de self défense avec partenaire. L'objectif de l'exercice est de juger le postulant sur sa manière de mettre en application les différentes techniques TANTO DORI.

Tori :Attaque de haut en bas niveau tête lame droite *(ShomenUchi): Uke : immobilisation du bras avec pression sur le coude (UdeOsae)*
Tori :Attaque de haut en bas niveau tête lame 90° *(ShomenUchi): Uke : blocage main ouverte + saisie et flexion sur l'avant*
Tori :Attaque diagonale (haut/bas) niveau cou, lame 90° *(YokomenUchi): Uke : projection par Atémi (Itami Nage)*
Tori :Attaque en pique *(Tsuki): Uke : (intérieur) blocage balayant + clé de poignet (HaraiUke + KoteKudaki)*
Tori :Attaque en pique *(Tsuki): Uke : (extérieur) blocage balayant + torsion du poignet (HaraiUke + KoteGaeshi)*
Tori :Attaque latérale avec retour niveau cou, lame 90° *(Yokomen + Ura)* : *Uke : esquive + blocage + étranglement + clé (moroteUde Uke + Ushiro te dorkubishimei*
*Tori : i*Attaque en remontant (bas/haut) lame vers le haut: *Uke : blocage en croix + clé de bras (Juji Uke + UshiroUdeJujigatame)*
Tori :Attaque en remontant (bas/haut) lame 90°dirigée vers le haut: *Uke : blocage double intérieur avec saisie lame vers Tori (Morote Uke + YukiChigae).*
Tori :Attaque de haut en bas niveau tête lame 90° *(ShomenUchi): Uke : blocage haut + saisie poignet et sous biceps - tirer/pousser*
Tori :Attaque en pique *(Tsuki): Uke : esquive avec enroulement du bras + torsion du poignet (Tai sabaki + Maki ude + KoteGaeshi)*

<u>Epreuve 4 : Ju Kumite/Randori</u>

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Pour cette épreuve, le candidat choisit

- soit :

Les deux candidats sont évalués en attaque et en défense pour les trois parties de cette épreuve.
La durée de chaque assaut est de 1minute maximum.

Cette épreuve s'effectue de façon souple avec des techniques contrôlées.
Les candidats sont notés sur le sens technico-technique, sur la rapidité d'analyse, sur l'adaptation et l'opportunité et la capacité à maitriser les techniques, les déplacements et les distances tant en attaques qu'en défenses.

Cette épreuve comporte 3 parties :

- Assaut percussions
- Assaut avec percussions, saisies et liaisons debout/sol
- Assaut Combat libre

- soit :

KUMITE (*KANSETSU WAZA).*
Application de dix techniques KANSETSU WAZA. Le candidat doit faire une synthèse du travail spécifique au 4éme dan Nihon-Kempo, et sur l'approche énergétique. Les attaques sont à la fois sur juho et goho et la réponse doit être proportionnelle à l'attaque.

Tori : FRAPPE EN SHUTO DE HAUT EN BAS NIVEAU TETE *(SHOMEN UCHI): Uke saisie du bras avec torsion du coude et du poignet sur l'intérieur (UdeOsae + HijiGaeshi)*

Tori : SAISIE DU POIGNET EN DIRECT *(KATATE DORI) :Uke torsion et clé sur le coude (HijiKudaki)*

Tori : SAISIE DU POIGNET EN DIAGONLE *(TAGAI KATATE DORI) : Uke immobilisation du bras avec pression sur le coude (UdeOsae)*

Tori : SAISIE DES 2 POIGNETS PAR DEVANT *(MAE RYOTE DORI): Uke projection avec action sur poignet/coude/épaule (Shiho Nage)*

Tori : SAISIE D'UN AVANT-BRAS A DEUX MAINS *(MOROTE DORI): Uke torsion du poignet sur l'intérieur (KoteGaeshi)*

Tori : TANTATIVE D'ENCERCLEMENT DE FACE PAR DESSUS LES BRAS *(MAE KAKAE UWATE): Uke projection par la douleur (Itami Nage)*

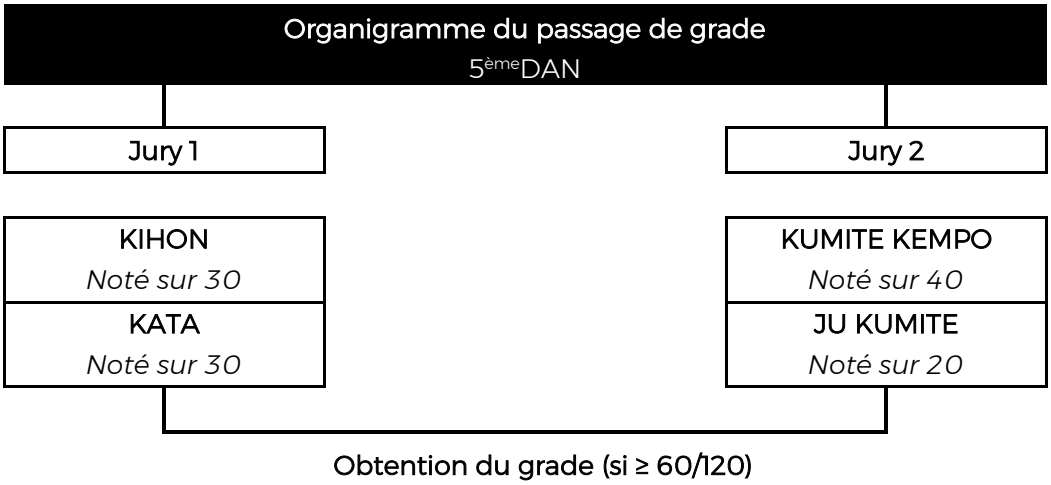
Tori : SAISIE DES DEUX MANCHES PAR L'ARRIERE NIVEAU COUDE *(USHIRO RYO SODE DORI): Uke projection de coude (Hiji Nage) ou immobilisation du bras avec pression sur le coude (UdeOsae)*

Tori : ENCERCLEMENT SOUS LES BRAS PAR L'ARRIERE *(USHIRO KAKAE SHITATE): Uke torsion poignet/coude/épaule (Yuki Chigae)*

Tori : SAISIE PAR L'ARRIERE SOUS LES BRAS AVEC ACTION SUR LA NUQUE TYPE «DOUBLE NELSON» *(USHIRO HAGAI DORI): Uke projection de hanche (KoshiGuruma)*

Tori : SAISIE DU POIGNET EN DIAGONAL *(TAGAÏ KATATE DORI) : Uke clé de poignet (KoteKudaki)*

Article 606.KPO EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5ème DAN DU KEMPO et NIHON KEMPO



L'examen du 4ème Dan Kempo est composé de 4 épreuves notées chacune sur 30.
Conformément à la règlementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par deux jurys différents composés chacun de trois juges. Le jury du module 1 juge deux épreuves (Kihon et Kata). Le jury du module 2 juge deux épreuves (Kumite Kempo et Ju Kumite).

Les épreuves sont :

1. Kihon
2. Kata
3. Kumite Kempo
4. Ju kumite (Randori)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Epreuve 1 : Kihon

Ce test est noté sur 30 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 15/30.
Le jury ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon.

Le Kihon est composé de 3 parties sous une seule même note :
1/ des techniques de base simples exécutées en aller et retour sur trois pas en avançant ou en reculant;
2/ des techniques de base exécutées sur place en position de combat, dans une seule direction ou de façon multi directionnelle, avec ou sans sursaut ;
3/ des techniques en Shadow en 3 parties (shadow poings, shadow jambes, shadow libre).

Partie 1 : les candidats sont évalués sur des techniques simples sur trois pas.
Les candidats sont ensuite évalues sur des techniques d'enchainements simples, au maximum trois mouvements, toujours sur trois pas.

Partie 2 : les candidats en position de combat sont évalués sur des techniques simples avec retour à la position de départ en fin de mouvement.
- Le candidat est interrogé sur un enchaînement simple de trois techniques sur place avec ou sans sursaut, à droite puis à gauche.

- Multidirectionnel (Kihon sur un seul adversaire imaginaire qui se déplace). Le candidat est interrogé sur des techniques de maximum trois mouvements multi directionnels, à droite puis à gauche.

Partie 3 :

Pour cette partie, le candidat choisit

- soit :

L'épreuve shadow est composée de 3 parties d'une durée totale de 2 minutes. Le jury précise aux candidats le timing des différentes parties.

Le candidat est en position de combat, il effectue des déplacements multi directionnels.

Le shadow debout se compose d'enchaînements d'au moins 3 techniques de poings (30 secondes)

Le shadow debout se compose d'enchaînements d'au moins 3 techniques de jambes (30 secondes)

Le jury évalue pour la troisième partie du shadow les compétences techniques sur un thème libre (1 minute)

- soit : *TANTO RANDORI NO KATA*

Travail effectué sur dix attaques couteaux (TANTO). Application martiale d'un travail préparé de self défense avec partenaire. L'objectif de l'exercice est de juger le postulant sur sa manière de mettre en application les différentes techniques TANTO DORI.

Tori :Attaque de haut en bas niveau tête lame droite *(ShomenUchi): Uke : immobilisation du bras avec pression sur le coude (UdeOsae)*

Tori :Attaque de haut en bas niveau tête lame 90° *(ShomenUchi): Uke : blocage main ouverte + saisie et flexion sur l'avant*

Tori :Attaque diagonale (haut/bas) niveau cou, lame 90° *(YokomenUchi): Uke : projection par Atémi (Itami Nage)*

Tori :Attaque en pique *(Tsuki): Uke : (intérieur) blocage balayant + clé de poignet (HaraiUke + KoteKudaki)*

Tori :Attaque en pique *(Tsuki): Uke : (extérieur) blocage balayant + torsion du poignet (HaraiUke + KoteGaeshi)*

Tori :Attaque latérale avec retour niveau cou, lame 90° *(Yokomen + Ura) : Uke : esquive + blocage + étranglement + clé (moroteUde Uke + Ushiro te doriKubishimei*

Tori : Attaque en remontant (bas/haut) lame vers le haut: *Uke : blocage en croix + clé de bras (Juji Uke + UshiroUdeJujigatame)*

Tori :Attaque en remontant (bas/haut) lame 90°dirigée vers le haut: *Uke : blocage double intérieur avec saisie lame vers Tori (Morote Uke + YukiChigae).*

Tori :Attaque de haut en bas niveau tête lame 90° *(ShomenUchi): Uke : blocage haut + saisie poignet et sous biceps - tirer/pousser*

Tori :Attaque en pique *(Tsuki): Uke : esquive avec enroulement du bras + torsion du poignet (Tai sabaki + Maki ude + KoteGaeshi)*

Epreuve 2 : Kata

Ce test est noté sur 30 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 15/30. Pour l'épreuve Kata, le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.

Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres. Il doit les choisir dans la liste des Katas de 5ème Dan de son style, mais aussi dans la liste des katas de 5èmeDan qui relèvent de tout autre style. (Voir tableau des katas en annexe)

Epreuve 3 : Kumite kempo
Ce test est noté sur 40 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 20/40.

Pour cette épreuve, le candidat choisit

- soit :

Le jury évalue l'attaquant et le défenseur. L'attaquant et le défenseur sont en garde. Le partenaire attaque uniquement de face.
L'attaquant est évalué sur sa maîtrise de la distance et du mouvement, les défenses et les ripostes sont libres et doivent être effectuées avec opportunité de la manière la plus cohérente.
Chacune de ces attaques est exécutée une fois à droite et une fois à gauche.
Les candidats inverseront les rôles lorsque toutes les attaques auront été réalisées par Tori.
C'est un assaut fondamental base sur une attaque contrée par une ou plusieurs techniques de contre attaque pouvant aller à la finalisation (clés, étranglements, percussions).

Il est composé des attaques suivantes :
- coup de poing avant (direct tête)
- coup de poing arrière (direct tête)
- coup de poing avant (direct corps)
- crochet du bras avant (tête et corps)
- crochet du bras arrière (tête et corps)
- Mae Geri Chudan,
- Mawashi geri gedan (low kick)
- Mawashi GériJodan ou Chudan (coup de pied circulaire niveau haut et moyen)
- Yoko Kékomi Chudan coup de pied de côté niveau moyen)
- coups de genoux

- soit :

Travail sur méridiens (*JUHO KI WAZA)* Application de 10 techniques

Tori : SAISIE DU POIGNET EN DIAGONALE (TAGAÏ KATATE DORI) : Uke : immobilisation du bras avec pression sur le coude (UdeOsae)

Tori : SAISIE DU POIGNET EN DIAGONALE (TAGAÏ KATATE DORI) ou Oitsuki: Uke : torsion du poignet et du coude (HijiGaeshi)

Tori : SAISIE DES 2 POIGNETS PAR DEVANT (MAE RYOTE DORI) Uke : projection avec action sur poignet/coude/épaule (Shiho Nage)

Tori : SAISIE DES 2 POIGNETS PAR DEVANT (MAE RYOTE DORI): Uke : blocage en croix + clé de bras (UdeJujiGatame)

Uke prend l'initiative de : SAISIR LE POIGNET DE TORI: Uke : saisie poignet et enroulement du bras vers l'arrière (UdeUshiro Maki Komi)

Tori : TENTATIVE D'ENCERCLEMENT DE FACE PAR DESSUS LES BRAS (MAE KAKAE UWATE): Uke : projection par la douleur (Itami nage)

Tori : SAISIE DUPOIGNET EN DIAGONALE (TAGAÏ KATATE DORI) : Uke : clé de poignet (Kote Ori)

Tori : SAISIE DU POIGNET EN DIAGONAL (TAGAÏ KATATE DORI) Uke : torsion des doigts (Yubiori)

Tori : ETRANGLEMENT LATERAL (YOKO SHIME DORI) Uke : enroulement du coude puis projection et immobilisation (HijiSukuiOtoshi)

Tori : SAISIE LATTERALE DU POIGNET EN TIRANT (Yoko KatateOsaeDori): Uke : projection avec action sur poignet/coude/épaule (Shiho nage)

Epreuve 4 : Ju Kumite/Randori

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Pour cette épreuve, le candidat choisit

- soit :

Il est demandé deux assauts à thème et 1 assaut libre afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats. Les deux candidats sont évalués en attaque et en défense.
La durée de chaque assaut est de 1 minute maximum.
Cette épreuve s'effectue de façon souple avec des techniques contrôlées.
Les candidats sont notés sur leurs capacités à maitriser :

- les techniques, les déplacements et les distances tant en attaques qu'en défenses.
- le sens technico-tactique
- la rapidité d'analyse, et l'opportunité des attaques plutôt que sur la puissance des coups.

Partie 1 : Assaut percussions (1' maximum)
Partie 2 : Assaut Percussions et saisies et liaisons debout/sol (1' maximum)
Partie 3 : Assaut Combat libre (percussions, saisies, projections et sol) (1' maximum)

- soit :

Travail de self défense en deux minutes. Le candidat est attaqué sur saisie, atémi pied/poing (juho et goho), avec utilisation de couteau(Tanto) et de baton(Tanbo).

ANNEXE I – KEMPO – LISTE DES KATAS (par styles)

	KEMPO	NIHON KEMPO
1er Dan	Pinan 1 Pinan 2 Pinan 3 Pinan 4 Pinan 5	TAÏYO SHODAN SHIZUAN DAÏ ICHI SHIZUAN DAÏ NI SHIHO SHODAN SHIHO NIDAN
2ème Dan	Pinan 2 Pinan 3 Pinan 4 Pinan 5 Yantsu	TAÏYO NIDAN SHIHO SHODAN SHIHO NIDAN SHIZUAN DAÏ ICHI SHIZUAN DAÏ NI
3ème Dan	Pinan 3 Pinan 4 Pinan 5 Yansu Sanchin	TAÏYO NIDAN SHIHO SHODAN SHIHO NIDAN SHIHO SANDAN SHIZUAN DAÏ SAN
4ème Dan	Pinan 4 Pinan 5 Yantsu Sanchin Ananku	SHIHO SHODAN SHIHO NIDAN SHIHO SANDAN YUSEN JO KATA NO JU NI
5ème Dan	Pinan 4 Pinan 5 Yantsu Sanchin Ananku	SHIHO SANDAN SHI SAÎ APPOKEN NO KATA YUSEN NIHON ME SUI GETSU

	kemposhinkai	Okinawa kempo	KempoBudo	Kenpokan	American Kenpo
1er Dan	Pinan 1, 2, 3, 4, 5	Pinan 1, 2, 3, 4, 5	Seiken shodan Suwariwaza Pinanshodan Pinannidan Tsuki no kata	Heiwadai 1, 2, 3, 4, 5	Long form1 Long form2 Long form3 Short form 2 Short form 3
2éme Dan	Pinan 2 , 3, 4, 5 Yantsu	Pinan 1, 2, 3, 4, 5	Ura no kata Seiken nidan Pinansandan Pinanyodan Chinto	Heiwadai 1, 2, 3, 4, 5	Long form2 Long form3 Long form 4 Short form2 Short form 3
3éme Dan	Pinan 3, 4, 5 Yansu Kemposhinkai kata ichi	Pinan 1, 2, 3, 4, 5 Yantsu	Tsukame no kata Nage no kata Pinannidan Kanku Pinanyodan	Heiwadai 1, 2, 3, 4, 5	Long form2 Long form3 Long form4 Long form 5 Short form3
4éme Dan	Pinan 4, 5 Yantsu kemposhinkai kata ichi Kemposhinkai 2	Pinan 1, 2, 3, 4, 5 Yantsu	WazaGatame Ura no kata Zanshin Empi Wanshu	Heiwadai 1, 2, 3, 4, 5	Long form3 Long form 4 Long form5 Long form 6 Short form 3
5éme Dan	Pinan 4, 5 Yantsu kemposhinkai kata ichi Kemposhinkai kata ni	Pinan 1, 2, 3, 4, 5 Yantsu	Tsukame no kata Tsukigeri no kata Ura no kata Nage no kata Seishan	Heiwadai 1, 2, 3, 4, 5	Long form 3 Long form4 Long form 5 Long form 6 Kata personnel 15 à 20 techniques

ANNEXEI I – KPO – PROGRAMME TECHNIQUE NIHON KEMPO

UDE OSAE: *Immobilisation du bras avec pression sur le coude.*

HIJI KIME OSAE: *Immobilisation du coude avec pénétration dans la garde de l'adversaire.*

UDE KIME OTOSHI: *Clé de poignet avec action sur l'épaule et immobilisation au sol.*

KOTE GAESHI: *Torsion du poignet vers l'intérieur.*

YUKI CHIGAE: *Torsion poignet, coude, épaule.*

KOTE KUDAKI: *Clé de poignet (concasser).*

SHIHO NAGE: *Projection avec action sur le poignet, le coude, et l'épaule.*

HIJI SUKUI OTOSHI: *Enrouler le coude, et faire chuter tori sur l'arrière avant immobilisation.*

MUKAE DAOSHI*: Ude osae puis inverser la direction pour faire chuter (nami geashi la vague).*

HIJI KUDAKI: *Torsion et clé sur le coude de tori.*

OMOTE NAGE: *Projection en tirant sur un bras, et poussant sur l'autre.*

MATSUBA: *(aiguilles de pin) Clé de poignet utilisant le tranchant de la main saisie.*

TENBIN NAGE: *Projection avec action sur l'articulation du coude de tori.*

IPPON SEOÏ NAGE: *Projection avec chargement sur l'épaule.*

KOSHI NAGE: *Projection par les hanches.*

UDE GARAMI: *Clé en enroulant le bras de tori avec action sur l'épaule.*

YOKO SUTEMI: *Sacrifice de l'équilibre en partant sur le côté.*

KATA GURUMA: *Projeter tori en le faisant rouler sur son dos.*

YAMA ARASHI: *Projection chargée sur l'épaule, avec saisie simultanée du revers et du bras.*

KOSHI GURUMA: *Projeter tori en le faisant rouler sur les hanches.*

USHIRO SUTEMI: *Sacrifice de l'équilibre pour projeter tori vers l'arrière.*

MAE SUTEMI: *Sacrifice de l'équilibre pour projeter tori vers l'avant (planchette japonaise).*

ITAMI NAGE*: Projection par la douleur.*

USHIRO TE DORI KUBI SHIME OTOSHI: *Etranglement par l'arrière, avec saisie du poignet.*

USHIRO UDE JUJI GATAME*: Immobilisation du bras en croix, vers l'arrière.*

MAKI UDE: *Enrouler le bras.*

SHIBURI: *Action d'égoutter le sang (comme gédan barai, mais avec le poignet de l'adversaire).*
MOCHI MAWARI: *Yuki chigae avec blocage le long des côtes.*
HIJI GAESHI: *Torsion du poignet et du coude avec pivot sur l'intérieur.*
HIJI NAGE: *Projection par les coudes.*
UDE USHIRO MAKI KOMI: *Saisie du poignet et enroulement du bras vers l'arrière.*
KOTE ORI: *Poignet plié.*
YUBI ORI:*Doigts pliés.*

FÉDÉRATION FRANÇAISE KARATÉ

39 rue Barbès - 92120 MONTROUGE
01 41 17 44 40
info@ffkarate.fr

ffkarate.fr