

PARTIE TECHNIQUE

PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES EQUIVALENTS 1er au 5^{ème} DAN

DU STYLE KYOKYSHINKAI

Novembre 2010

Vous trouverez dans ce document uniquement la partie technique (Les épreuves du 1^{er} au 5^{ème} Dan) du programme du style KYOKUSHINKAI ainsi que des annexes spécifiques.

En ce qui concerne les règles communes à tous les candidats, vous pouvez consulter le règlement modifié en octobre 2010 de la CSDGE (Commission Spécialisée des Dan et Grades Equivalents) sur le site fédéral (Onglet grades).

TABLE DES MATIERES

PREAMBULE	3
PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES EQUIVALENTS DE KARATE JUTSU (STYLE KYOKUSHINKAI) du 1^{er} au 5^{ème} DAN	
Article 401 – REGLES GENERALES	3
Article 401-1 – Règles du 1 ^{er} au 3 ^{ème} DAN	4
Article 401-2 – Règles du 4 ^{ème} au 5 ^{ème} DAN	4
Article 401-3 – Dispositions particulières aux arbitres	5
Article 502 – EXAMENS POUR L'OBTENTION DU 1 ^{er} au 3 ^{ème} DAN	6
Article 503 – EXAMENS POUR L'OBTENTION DES 4 ^{ème} ET 5 ^{ème} DAN	22
ANNEXES	
ANNEXE I – KATA STYLE KYOKUSHINKAI	27
ANNEXE II – KUMITE KYOKUSHINKAI	28

PREAMBULE

Les différents grades de Karaté et Disciplines Associées forment un ensemble dans la progression des connaissances en Karaté et Disciplines Associées. L'acquisition des valeurs morales, la progression technique et sportive sont l'aboutissement normal de l'enseignement du professeur et de l'entraînement. L'échelle des grades valide cette progression.

Nul ne peut participer à la délivrance des grades par l'intermédiaire de quelque organisme que ce soit autre que la commission spécialisée des Dan et grades équivalents et se prévaloir ou avoir accepté un grade qui n'aurait pas été délivré par la commission spécialisée des Dans et grades équivalents.

Conformément à l'article L. 212-5 du code du sport, dans les disciplines relevant des arts martiaux, nul ne peut se prévaloir d'un Dan ou d'un grade équivalent sanctionnant les qualités sportives et les connaissances techniques, et, le cas échéant, les performances en compétition s'il n'a pas été délivré par la commission spécialisée des Dans et grades équivalents de la fédération délégataire.

Article 401 – REGLES GENERALES

Les candidats aux examens de grade en KYOKUSHINKAI doivent impérativement se présenter en Karaté-Gi.

Le règlement et le contenu de l'examen sont identiques pour les hommes et les femmes.

Le jury doit tenir compte de l'âge du candidat dans l'évaluation de la prestation technique.

Le nombre d'années requis entre chaque grade est indiqué dans les articles 205 et 206 du présent règlement.

Lors des tests « compétition », seuls sont autorisés les surclassements permis par les règlements FFKDA.

L'ensemble des examens se déroule sans public. Un seul enseignant par club, ayant un ou des candidat(s) inscrit(s), est admis.

Article 401-1 – Règles du 1^{er} au 3^{ème} DAN

Jusqu'au 2^{ème} Dan, les candidats ont la possibilité de passer leur grade dans la voie traditionnelle ou la voie compétition.

La voie traditionnelle est composée de 6 épreuves, chacune notée sur 20.

La voie compétition est composée de 4 épreuves, dont 3 notées sur 20 et des tests compétition.

Pour le 3^{ème} Dan, les candidats doivent passer dans la voie traditionnelle.

Au premier passage, le candidat doit présenter toutes les UV.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale :

- Voie traditionnelle : sur 120 points, soit 60 sur 120 ;
- Voie compétition : sur 60 points, soit 30 sur 60, et les tests compétition réussis.

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à 10/20 restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées.

En participant à des stages listés dans un calendrier fédéral validé par la CSDGE, les candidats peuvent bénéficier d'une bonification de points (1 point par stage) en prévision de l'examen de grades qu'ils préparent.

Le nombre de points maximal pouvant être obtenus est égal à :

- 3 points pour un passage de 1^{er} Dan (stages ouverts aux ceintures marrons candidats ou futurs candidats au passage de 1^{er} Dan);
- 4 points pour un passage de 2^{ème} Dan (2 points maximum par saison sportive) ;
- 6 points pour un passage de 3^{ème} Dan (2 points maximum par saison sportive).

La validation de chaque point obtenu est certifiée sur le passeport du candidat, par le responsable de chacun des stages auquel il a participé.

La validation du responsable du stage certifie la présence du candidat et sa capacité technique à pouvoir se présenter à l'examen.

Note éliminatoire

Si un candidat obtient une note éliminatoire inférieure ou égale à 5/20, l'examen n'est pas validé même si le candidat obtient plus que la moyenne. Dans ce cas, le candidat devra repasser l'épreuve pour laquelle il a eu une note éliminatoire, ainsi que les épreuves où il n'a pas obtenu la moyenne.

Article 401-2 – Règles des 4^{ème} et 5^{ème} DAN

Le passage du 4^{ème} et 5^{ème} Dan est composé de 4 épreuves.

Bien qu'indépendantes, ces épreuves forment un même examen, ce qui conduit aux situations suivantes :

- au premier passage le candidat doit présenter toutes les épreuves.
- en cas d'échec total ou partiel, il doit présenter l'ensemble des épreuves qui lui manquent.

Article 401-3 - Dispositions particulières aux arbitres

Des dispositions particulières concernent les titulaires du diplôme d'arbitre ayant au moins 16 ans :

- du diplôme d'arbitre départemental en activité depuis au moins une année ;
- du diplôme d'arbitre régional en activité depuis au moins une année ;
- du diplôme d'arbitre national en activité depuis au moins une année.

Pour les passages de 1^{er}, 2^{ème}, et 3^{ème} Dan, ces derniers peuvent être exemptés d'une épreuve. Le candidat qui choisit l'exemption se verra attribuer une note de 12/20 à l'épreuve concernée.

Les arbitres Kata sont exemptés de l'épreuve Kata.

Les arbitres Kunité sont exemptés de l'épreuve Kunité.

Au cas où l'arbitre officierait en kata et kunité, il choisit l'UV dont il souhaite être exempté.

Pour l'épreuve Bunkai de la voie traditionnelle, le candidat titulaire du diplôme d'arbitre départemental, régional ou inscrit à la formation du diplôme d'arbitre national effectue le bunkai du kata de son choix, qu'il aura annoncé.

Ainsi :

- le titulaire du diplôme d'arbitre départemental en activité depuis au moins une année bénéficie d'une procédure d'exemption pour l'examen de la ceinture noire 1^{er} Dan ;
- le titulaire du diplôme d'arbitre régional en activité depuis au moins une année bénéficie d'une procédure d'exemption pour l'examen de la ceinture noire 2^{ème} Dan ;
- le titulaire du diplôme d'arbitre national bénéficie d'une procédure d'exemption pour l'examen de la ceinture noire 3^{ème} Dan.

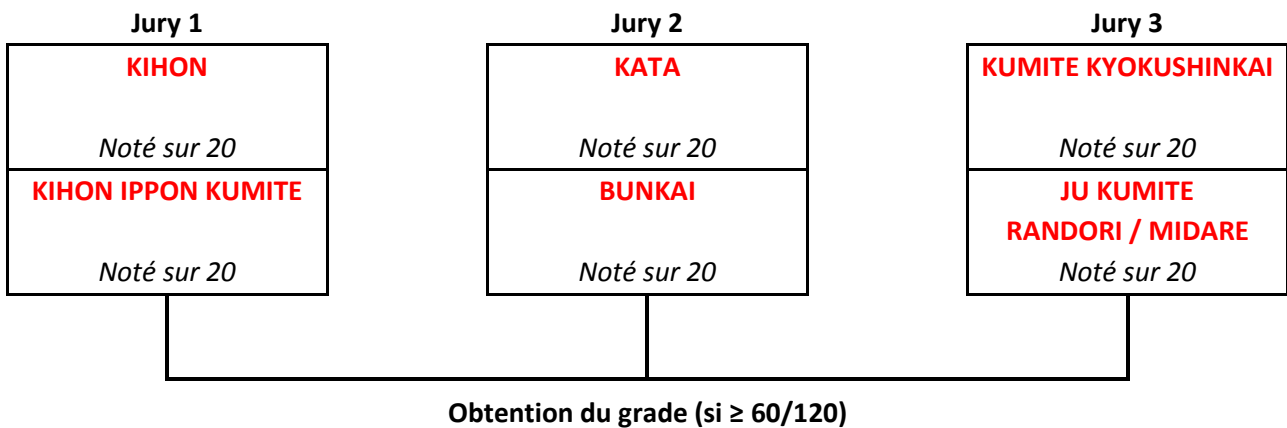
La certification de la durée de l'activité comme arbitre est validée par le président du comité départemental ou de la ligue, ou le responsable de l'arbitrage national.

La procédure d'exemption n'est autorisée que pour un seul examen. Cependant, à chaque nouveau diplôme d'arbitre acquis, le candidat bénéficie d'une nouvelle possibilité d'exemption.

Article 402 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1^{er} DAN

Article 402-1 – Examen 1^{er} Dan voie « traditionnelle » du style KYOKUSHINKAI

Organigramme du passage de grade Karaté Do 1er DAN Voie Traditionnelle du style KYOKUSHINKAI



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

Les épreuves sont :

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

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

- Module 1 : Kihon et Kihon Ippon Kumité
- Module 2 : Kata et bunkai
- Module 3 : Kumite Kyokushinkai et Ju Kumité (Randori ou Midare)

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 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.

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 (Fudo Dachi) 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
- Oi 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/ Kihon Ippon Kumité (annexe 2, §A)

Il est composé des 5 attaques :

- Oi Zuki Jodan,
- Oi 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.

B. Module 2

1/ Kata (annexe n° I)

Pour l'épreuve Kata, le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.

Le candidat doit ensuite réaliser un Kata libre. Il peut le choisir dans la liste des Katas de 1^{er} Dan de son style, mais aussi dans la liste des Katas de 1^{er} Dan qui relèvent de tout autre style.

Il doit enfin réaliser un kata imposé. Ce Kata est tiré au sort parmi la liste des Katas de 1^{er} Dan du style annoncé lors de son inscription.

KATA	KYOKUSHINKAI
1 ^{er} Dan	- PINAN 1-2-3-4-5 - TSUKI NO KATA

2/ Bunkai

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les différentes techniques ou séquences issues des kata de sa liste. Les techniques ou séquence seront déterminées par les membres du Jury formant la table d'examen.

C. Module 3**1/ Kumite Kyokushinkai (annexe n° II)**

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

Kumité sono Ichi

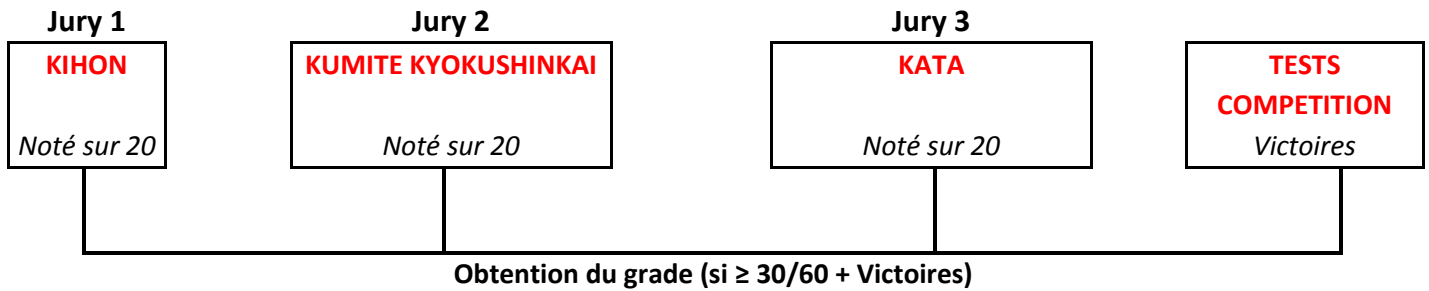
Tori	Uke
Avancer en Zenkutsu Dashi, Oi Tsuki Shudan	Reculer en Kokutsu Dashi, Oi Uchi Uké
Puis Gyaku Tsuki Shudan (sur place)	Oi Mawashi Gedan Barai sur place puis saisie de la manche du Dogi
	Contre attaque Oi Mae Geri Shudan, réarmer puis reposer devant en Zenkutsu Dashi avec déséquilibre interne du 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 Kokutsu Dashi, Shuto Mawashi Uké	Reculer en Kokutsu Dashi, Shuto Mawashi Uké

2/ 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 402-2 – Examen de 1^{er} Dan voie « compétition » du style KYOKUSHINKAI (kata ou combat)

Organigramme du passage de grade Karaté Do 1er DAN Voie Compétition du style KYOKUSHINKAI



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

- 1/ Kihon
- 2/ Kumite KYOKUSHINKAI
- 3/ Kata
- 4/ les tests compétition

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

Les tests compétition se pratiquent dans toutes les compétitions officielles organisées par les organes déconcentrés (ligues, comités départementaux, interrégions) et au niveau national, ou les coupes de styles dont la liste est validée par la CSDGE.

Epreuve Combat :

Les candidats pourront bénéficier des victoires acquises lors des compétitions officielles (Département, Ligue, inter région, ou national).

La comptabilisation des victoires ne peut commencer que lorsque le candidat a participé aux épreuves techniques, réussies ou non. Pour obtenir ses victoires dans une compétition, le combattant devra totaliser 5 victoires dans la même compétition en individuel, dans sa catégorie ou en open, y compris les repêchages.

Dans le cas où il ne marque pas ses 5 victoires dans la même compétition et même catégorie, il devra comptabiliser 10 victoires dans différentes compétitions officielles.

Pour bénéficier de ces victoires, le candidat devra veiller à leur report sur le passeport sportif et leur authentification :

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

Epreuve Kata :

Les candidats pourront bénéficier des victoires acquises lors des compétitions officielles (Département, Ligue, inter région, ou national).

La comptabilisation des victoires ne peut commencer que lorsque le candidat a participé aux épreuves techniques, réussies ou non. Pour obtenir ses victoires dans une compétition, l'athlète devra totaliser 5 victoires dans la même compétition en individuel, dans sa catégorie, y compris les repêchages.

Dans le cas où il ne marque pas ses 5 victoires dans la même compétition et même catégorie, il devra comptabiliser 10 victoires dans différentes compétitions officielles.

Pour bénéficier de ces victoires, le candidat devra veiller à leur report sur le passeport sportif et leur authentification :

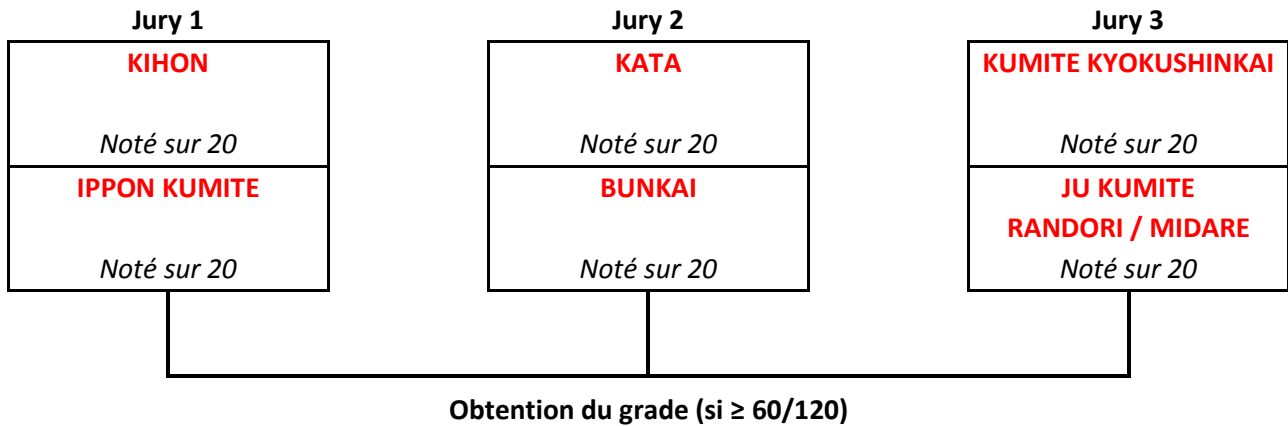
- par le Président du comité départemental ou son représentant au niveau départemental ;
- par le Président de ligue ou son représentant au niveau régional ;
- par le responsable de la compétition au niveau interrégional et au niveau national.

Le candidat doit mentionner sur son dossier d'inscription son choix définitif entre l'épreuve combat et l'épreuve Kata. Il ne pourra pas cumuler les deux épreuves.

Article 403 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2^{ème} DAN

Article 403-1 – Examen 2^{ème} Dan voie « traditionnelle » du style KYOKUSHINKAI

Organigramme du passage de grade Karaté Do 2ème DAN Voie Traditionnelle



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

Les épreuves sont :

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

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

- Module 1 : Kihon et Ippon Kumité
- Module 2 : Kata et bunkai
- Module 3 : Kumite Kyokushinkai et Ju Kumité (Randori ou Midare)

A. Module 1

1/ Kihon (Annexe 1)

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 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.

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 (Fudo Dachi) 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
- Oi 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/ Ippon Kunité (Annexe 2, §b)

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 Oi Zuki Jodan,
- 1 fois Oi 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 1^{er} Dan, ce qui conduira à une meilleure opportunité dans la contre attaque (Go no Sen, Sen no Sen).

B. Module 2

1/ Kata (annexe n° I)

Le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.

Le candidat doit ensuite réaliser un Kata libre. Il peut le choisir dans la liste des Katas de 2^{ème} Dan qui relèvent de son style, mais aussi dans la liste des Katas, de 2^{ème} Dan qui relèvent de tout autre style.

Il doit enfin réaliser un Kata imposé. Ce Kata est tiré au sort parmi la liste des Katas de 2^{ème} Dan du style annoncé lors de son inscription.

KATA	KYOKUSHINKAI
2^{ème} Dan	- TSUKI NO KATA - GEKISAI DAI - TENSUO - YANTSU - SAIHA

2/ Bunkai

Le candidat est interrogé avec un partenaire sur les différentes techniques et séquences issues des kata de sa liste. Les techniques et séquences seront déterminées par les membres du jury formant la table d'examen.

C. Module 3

1/ Kumite Kyokushinkai (annexe n° II)

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 2^{ème} Dan devra présenter :

KUMITE SONO ICHI

et

KUMITE SONO NI.

Kumité Sono Ni

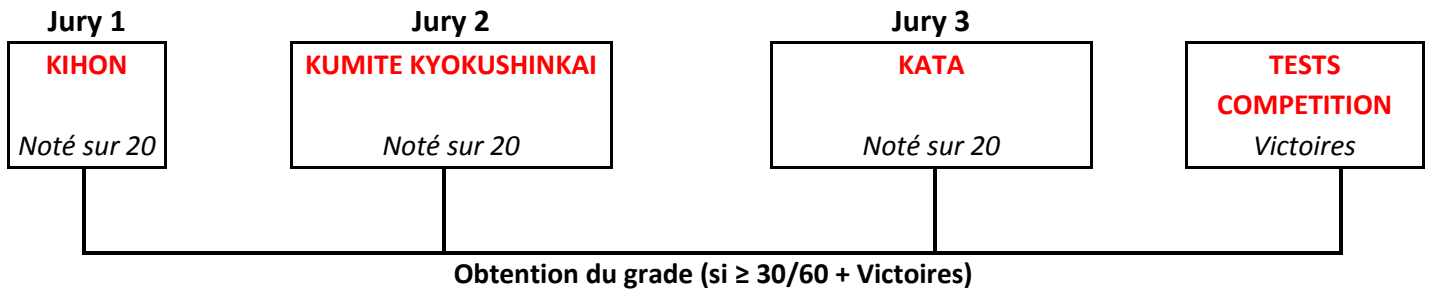
Tori	Uke
Avancer en zenkutsu dashi, Oi tsuki shudan	Reculer en Kokutsu Dashi, Oi Uchi Uké
	Gyaku Uraken Ganmen Uchi Jodan
Tori recule de deux pas à l'impact	Mae Kosa Ashi en Kaké Ashi Dashi adapté à la distance de Tori puis Tsuru Ashi Dashi
Tori se plie en deux à l'impact	Shudan Yoko Geri Kekomi, reposer 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

2/ Ju Kumité (Randori ou Midare) (Annexe 2 §D)

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 403-2 – Examen 2^{ème} Dan voie « compétition » du style KYOKUSHINKAI (Kata ou combat)

Organigramme du passage de grade Karaté Do 2^{ème} DAN Voie Compétition du style KYOKUSHINKAI



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

- 1/ Kihon
- 2/ Kumite KYOKUSHINKAI
- 3/ Kata
- 4/ les tests compétition

Les 3 épreuves : Kihon, Kumite KYOKUSHINKAI et Kata, sont notées par 3 jurys différents composés chacun de 3 juges.

Le contenu de ces épreuves est identique à la voie « traditionnelle ».

Les tests compétition se pratiquent dans toutes les compétitions officielles organisées par les organes déconcentrés (ligues, comités départementaux, interrégions) et au niveau national, ou les coupes de styles dont la liste est validée par la CSDGE.

Epreuve Combat :

Les candidats pourront bénéficier des victoires acquises lors des compétitions officielles (Comité Départemental, Ligue, inter région, ou national) ou lors des coupes de styles dont la liste est validée par la CSDGE.

La comptabilisation des victoires ne peut commencer que lorsque le candidat a participé aux épreuves techniques, réussies ou non. Pour obtenir ses victoires dans une compétition, le combattant devra totaliser 5 victoires dans la même compétition en individuel, dans sa catégorie ou en open, y compris les repêchages.

Dans le cas où il ne marque pas ses 5 victoires dans la même compétition et même catégorie, il devra comptabiliser 10 victoires dans différentes compétitions officielles.

Pour bénéficier de ces victoires, le candidat devra veiller à leur report sur le passeport sportif et leur authentification :

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

Epreuve Kata :

Les candidats pourront bénéficier des victoires acquises lors des compétitions officielles (Comité Départemental, Ligue, inter région, ou national) ou lors des coupes de styles dont la liste est validée par la CSDGE.

La comptabilisation des victoires ne peut commencer que lorsque le candidat a participé aux épreuves techniques, réussies ou non. Pour obtenir ses victoires dans une compétition, l'athlète devra totaliser 5 victoires dans la même compétition en individuel, dans sa catégorie, y compris les repêchages.

Dans le cas où il ne marque pas ses 5 victoires dans la même compétition et même catégorie, il devra comptabiliser 10 victoires dans différentes compétitions officielles.

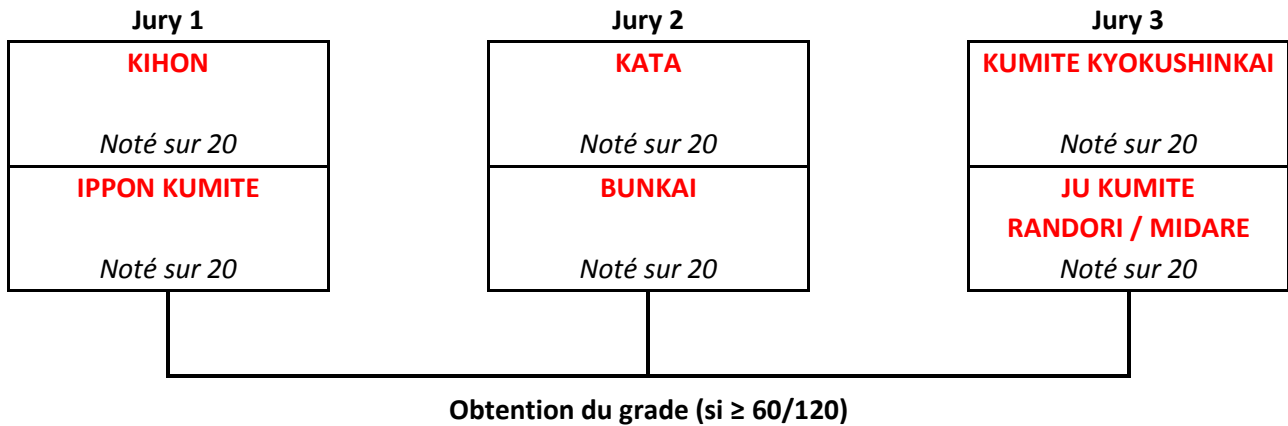
Pour bénéficier de ces victoires, le candidat devra veiller à leur report sur le passeport sportif et leur authentification :

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

Le candidat doit mentionner sur son dossier d'inscription son choix définitif entre l'épreuve combat et l'épreuve kata. Il ne pourra pas cumuler les 2 épreuves.

Article 404 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3^{ème} DAN du style KYOKUSHINKAI

Organigramme du passage de grade Karaté Do 3^{ème} DAN Voie Traditionnelle du style KYOKUSHINKAI



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

- 1/ kihon,
- 2/ Ippon Kumité
- 3/ Kata,
- 4/ Bunkai
- 5/ Kumite KYOKUSHINKAI
- 6/ Ju Kumité ou Randori ou Midare

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

- Module 1 : Kihon et Ippon Kumité
- Module 2 : Kata et Bunkai
- Module 3 : Kumite KYOKUSHINKAI et Ju Kumité (Randori ou Midare)

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 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.

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 (Fudo Dachi) 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
- Oi 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/ Ippon Kunité (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 Oi Zuki Jodan,
- 1 fois Oi 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 1 du présent règlement.

La perception de l'attaque devra être supérieure à celle exigée pour un prétendant au 2^{ème} Dan, ce qui conduira à une meilleure opportunité dans la contre attaque (Go no Sen, Sen no Sen).

B. Module 2

1/ Kata (annexe n° I)

Le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.

Le candidat doit ensuite réaliser un Kata libre. Il peut le choisir dans la liste des Katas de 3^{ème} Dan de son style, mais aussi dans la liste des Katas de 3^{ème} Dan qui relèvent de tout autre style.

Le candidat doit enfin réaliser un Kata imposé. Ce Kata est tiré parmi la liste des Katas de 3^{ème} Dan du style annoncé lors de son inscription.

KATA	KYOKUSHINKAI
3 ^{ème} Dan	- GEKISAI SHO - SAIHA - YANTSU - KANKU - SANCHIN

2/ Bunkai

Le candidat sera interrogé avec un partenaire (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau) sur les différentes techniques et séquences issues des katas de sa liste. Les techniques et séquences seront déterminées par les membres du jury formant la table d'examen.

C. Module 3

1/ Kumite Kyokushinkai (annexe n° II)

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 3^{ème} Dan devra présenter :

KUMITE SONO ICHI,

KUMITE SONO NI

Et

KUMITE SONO SAN.

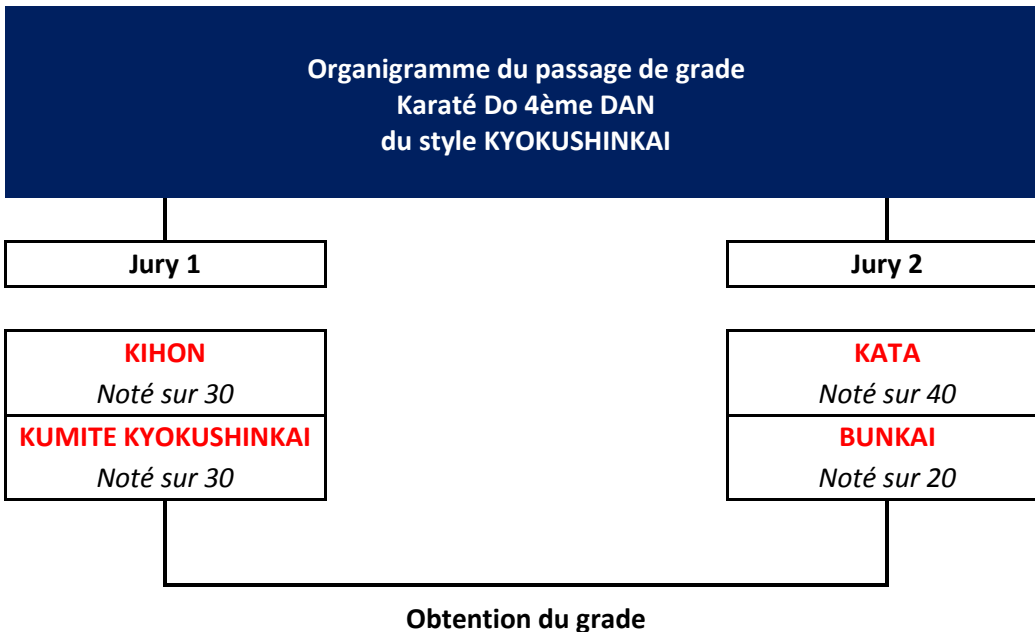
Kumité Sono San

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 1 ^{er} 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

2/ Ju Kumité (Randori ou Midare) (Annexe 2 §D)

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 405 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4^{ème} DAN du style KYOKUSHINKAI



L'examen pour l'obtention du 4^{ème} Dan est constitué de 4 épreuves : le kihon, le kumité KYOKUSHINKAI, le kata et le bunkai. Le candidat doit obtenir la note minimale requise dans chacune des quatre épreuves pour obtenir son grade.

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 Bunkai).

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.

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-do, 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 en self-défense.

Epreuve 2 : Kumité KYOKUSHINKAI (annexe n° II)

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 4^{ème} 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 Kokutsu dashi, Shuto Mawashi Uké	Shuto Mawashi Uké

B. Jury 2 : KATA et BUNKAÏEpreuve 3 : Kata (annexe n° I)

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 un Kata libre noté sur 20. Il peut le choisir dans la liste des Katas de 4^{ème} Dan, qui relèvent de son style, mais aussi dans la liste des Katas de 4^{ème} Dan qui relèvent de tout autre style.

Il doit enfin réaliser un Kata imposé, noté sur 20. Ce Kata est tiré au sort parmi la liste des Katas de 4^{ème} Dan du style annoncé lors de son inscription.

KATA	KYOKUSHINKAI
4^{ème} Dan	- SEIPAI - KANKU - SEIENCHIN - SAIHA - GARYU

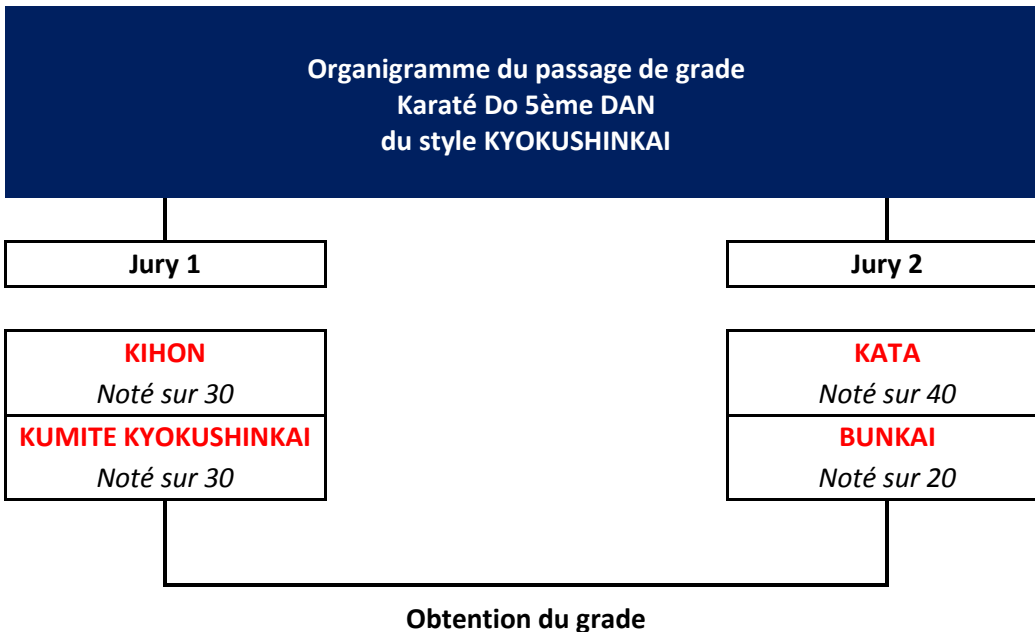
Epreuve 4 : Bunkai

Le candidat doit réaliser un Bunkai 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 des Kata de sa liste. Le candidat doit pouvoir démontrer plusieurs applications. Les techniques et séquences seront déterminées par les membres du jury composant la table d'examen.

Article 406 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5^{ème} DAN du style KYOKUSHINKAI



L'examen pour l'obtention du 5^{ème} Dan est constitué de 4 épreuves : le kihon, le kumité KYOKUSHINKAI, le kata et le bunkai. Le candidat doit obtenir la note minimale requise dans chacune des quatre épreuves pour obtenir son grade.

Le candidat est examiné par deux jurys différents composés chacun de trois juges. Le jury du module 1 juge deux épreuves (Kihon et Kumité KYOKUSHINKAI). Le jury du module 2 juge deux épreuves (Kata et Bunkai).

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 5^{ème} 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.

Epreuve 2 : Kumité KYOKUSHINKAI (annexe n° II)

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 5^{ème} 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 Kokutsu Dashi, Gyaku Tate Tsuki Jodan puis lâcher le Dogi
	Yoko Geri Shudan de la jambe arrière puis reposer en Kokutsu Dashi
Reculer en Kokutsu dashi, Shuto Mawashi Uké	Reculer en Kokutsu Dashi, Shuto Mawashi Uké

B. Jury 2 : KATA et BUNKAÏ

Epreuve 3 : Kata (annexe n° I)

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 :

Le candidat doit d'abord rappeler au jury son style tel que renseigné sur sa fiche d'inscription.

- 1 Kata libre noté sur 20 points. Le candidat peut choisir le Kata dans la liste des Katas de 5^{ème} Dan qui relèvent de son style, mais aussi dans la liste des Katas de 5^{ème} Dan qui relèvent de tout autre style ;

- 1 Kata imposé noté sur 20 points. Ce Kata est tiré au sort parmi la liste des Katas de 5^{ème} Dan du style annoncé lors de son inscription;

KATA	KYOKUSHINKAI
5 ^{ème} Dan	- KANKU - SEIENCHIN - SEIPAI - GARYU - SUSHI HO

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 sera interrogé avec un partenaire (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau) sur les techniques et séquences des Kata de sa liste. Le candidat doit pouvoir démontrer plusieurs applications. Les techniques et séquences seront déterminées par les membres du jury composant la table d'examen.

ANNEXE I - KATA KYOKUSHINKAI

KATA	KYOKUSHINKAI
1^{er} Dan	- PINAN 1-2-3-4-5 - TSUKI NO KATA
2^{ème} Dan	- TSUKI NO KATA - GEKISAI DAI - TENSUO - YANTSU - SAIHA
3^{ème} Dan	- GEKISAI SHO - SAIHA - YANTSU - KANKU - SANCHIN
4^{ème} Dan	- SEIPAI - KANKU - SEIENCHIN - SAIHA - GARYU
5^{ème} Dan	- KANKU - SEIENCHIN - SEIPAI - GARYU - SUSHI HO

ANNEXE II - KUMITE KYOKUSHINKAI

KUMITES 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

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 1^{er} 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 Kokutsu 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 2^{ème} 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 Kokutsu 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 3^{ème} 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 1 ^{er} 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 Kokutsu 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 4^{ème} 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 Orosi 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 5^{ème} 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 Kokutsu 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