

Réglementation de la CSDGE



YOSEIKAN BUDO

F.F. KARATÉ 
et disciplines associées

Octobre 2011

TABLE DES MATIERES

PREAMBULE	3
------------------------	----------

PROGRAMME DES EXAMENS DE DAN ET GRADES EQUIVALENTS DE YOSEIKAN BUDO

REGLES GENERALES.....	4
Règles du 1 ^{er} au 3 ^{ème} Dan.....	4
Règles du 4 ^{ème} , 5 ^{ème} et 6 ^{ème} Dan.....	5
EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1 ^{er} DAN	6
EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2 ^{ème} DAN	8
EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3 ^{ème} DAN	10
EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4 ^{ème} DAN	12
EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5 ^{ème} DAN	14
EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6 ^{ème} DAN	16
EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7 ^{ème} DAN	17

ANNEXES

ANNEXE I – KIHON	18
ANNEXE II – IPPON KUMITE	19
ANNEXE III – KATA	21
ANNEXE IV – BUNKAI	23
ANNEXE V – JYU IPPON KUMITE	24
ANNEXE VI – JU KUMITE	26
ANNEXE VII – REPERTOIRE TECHNIQUE	27

PREAMBULE

Ce règlement présente les dispositions techniques spécifiques aux examens de grades de Yoseikan Budo. Il s'intègre aux dispositions générales de la CSDGE.

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.

PROGRAMME DES EXAMENS DE DAN ET GRADES EQUIVALENTS DE YOSEIKAN BUDO

Article 401 – REGLES GENERALES

Les candidats aux examens de grade doivent impérativement se présenter en Yoseikan Budo-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.

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

Pour le Yoseikan Budo, le candidat est examiné par un jury composé de 3 personnes afin d'évaluer l'ensemble des épreuves.

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

L'examen du 1^{er}, 2^{ème} ou 3^{ème} Dan comporte 6 épreuves, chacune notée sur 20.

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 ;

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 des grades aux pages 20 et 21 du passeport.

La validation du responsable des grades certifie la présence du candidat aux stages considérés.

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}, 5^{ème}, et 6^{ème} DAN

Le passage du 4^{ème} et du 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.

En participant à des stages listés dans un calendrier fédéral et organisés soit par le département, la ligue ou au niveau national 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 :

- 8 points pour un passage de 4^{ème} Dan (2 points maximum par saison sportive) ;
- 10 points pour un passage de 5^{ème} Dan (2 points maximum par saison sportive).

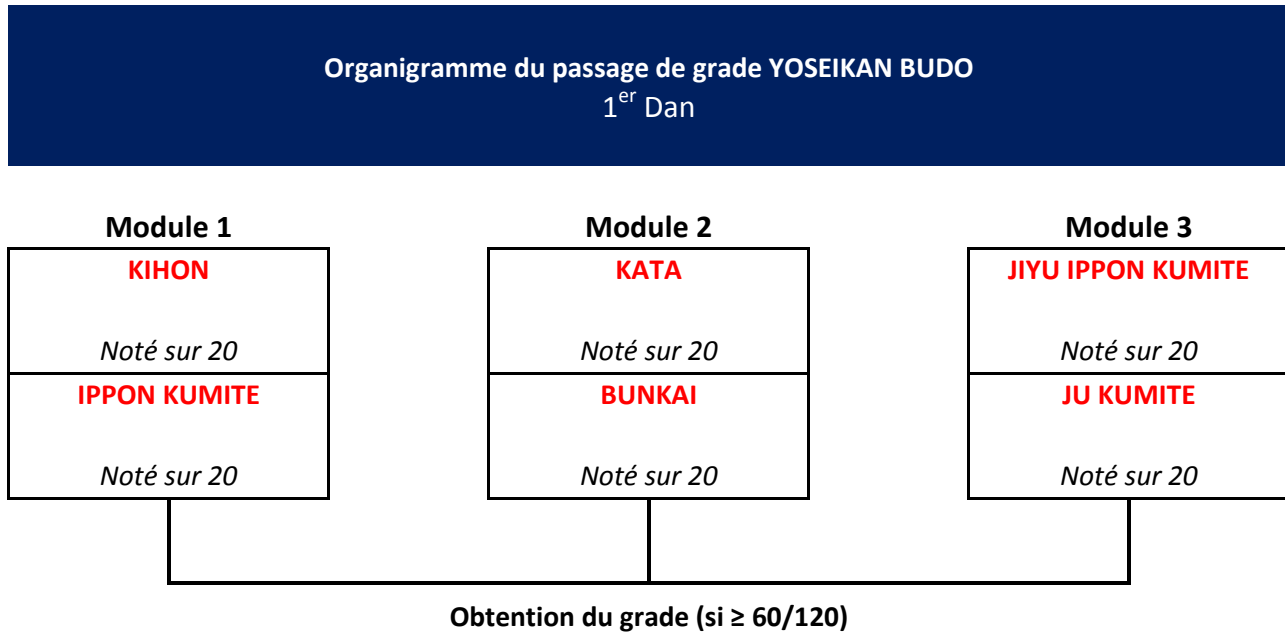
La validation de chaque point obtenu est certifiée sur le passeport du candidat, par le responsable des grades aux pages 20 et 21 du passeport.

La validation du responsable des grades certifie la présence du candidat aux stages considérés.

Pour le 6^{ème} Dan, l'examen est constitué de 4 épreuves (soutenance du mémoire technique, kata, kihon, kumité). Pour obtenir le 6^{ème} Dan, il faut obtenir la note minimale requise dans chacune des 4 U.V.

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

L'examen du 1^{er} Dan est composé de 6 épreuves réparties en 3 modules :



A. MODULE 1

1/ KIHON (Annexe I)

Le test est composé de 2 épreuves notées sur 10 :

- Percussions sur cibles :

TSUKI UTCHI KELI WAZA : le candidat doit présenter au maximum 5 enchaînements de 2 à 3 techniques de percussions avec les membres supérieurs et/ou inférieurs (garde droite et garde gauche).

- Techniques d'attaques au bâton :

Démonstration de techniques d'attaque au bâton sur un partenaire : contrôle et/ou dégagement du bâton adverse suivi d'une touche et d'une sortie sécurisée (durée maximum : 20 secondes garde droite, 20 secondes garde gauche).

Le type de bâton utilisé est tiré au sort : TAMBO ou TCHOBO.

2/ IPPON KUMITE (Annexe II)

Le test est composé de 2 épreuves notées sur 10 :

- Assaut conventionnel à mains nues :

3 attaques déterminées (garde droite puis garde gauche) : Tchoku Zuki, Gyaku Halai Mawashi Zuki, Mae Geli.

Contres par percussion(s) et/ou projection.

- Assaut conventionnel avec bâton :

Défense libre contre un contrôle et/ou dégagement suivi d'une attaque portée au niveau Jyodan. Après chaque attaque/contre-attaque les partenaires se remettent à distance (durée maximum : 30 secondes garde droite, 30 secondes garde gauche).

Le type de bâton utilisé est tiré au sort : TAMBO ou TCHOBO.

B. MODULE 2

1/ KATA (annexe III)

Le candidat doit présenter 2 katas notés sur 10 :

1 kata libre : HAPPOKEN SHODAN HAPPOKEN NIDAN	1 kata imposé : HAPPOKEN SHODAN HAPPOKEN NIDAN YOSEIKAN HAPPO TAMBO HAPPO KEN LOPPO
--	---

2/ BUNKAI (Annexe IV)

Le candidat est interrogé avec un partenaire sur des séquences d'un des katas imposés de la liste. Les séquences seront déterminées par les membres du jury. Durée maximum : 2 minutes.

C. MODULE 3

1/ JYU IPPON KUMITE (Annexe V)

Le test est composé de 2 épreuves notées sur 10:

- TAI SABAKI contre 2 attaquants (durée 20 secondes) :

- le 1er attaquant effectue Tsuki avec un Kombo (sur un pas)
- le 2e Mae Geli (attaque directe jambe arrière)

- YAKU SOKU GEIKO : défense par clé(s) et/ou projection(s) suivi d'un contrôle au sol contre 2 attaquants qui attaquent alternativement dans chaque garde. 6 attaques maximum en Mune Oshi (poussée poitrine avec la main arrière sur un pas).

2/ JU KUMITE (Annexe VI)

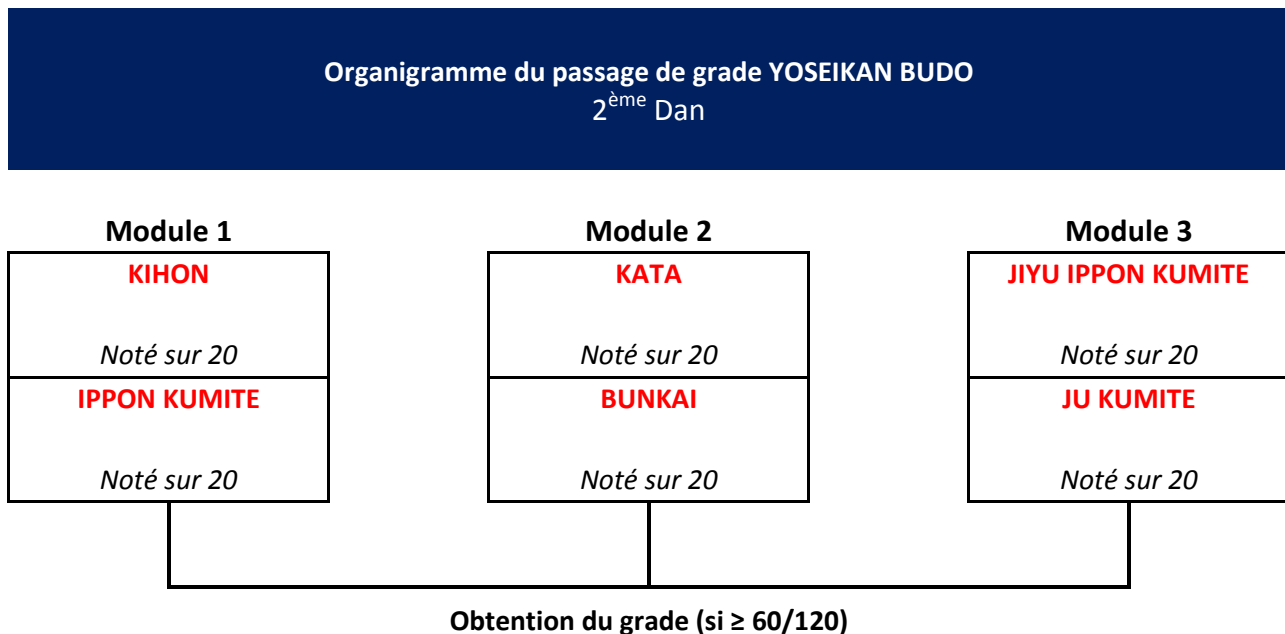
Le test est composé de 2 épreuves notées sur 10 :

- Assaut avec bâtons : TAMBO/TAMBO ou TCHOBO/TCHOBO (tirage au sort). Durée maximum 45 secondes dans chaque garde

- Assaut à mains nues : LANDOLI. Durée maximum 1 minute 30.

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

L'examen du 2^{ème} Dan est composé de 6 épreuves réparties en 3 modules :



A. MODULE 1

1/ KIHON (Annexe I)

Le test est composé de 2 épreuves notées sur 10 :

- Percussions sur cibles :

TSUKI UTCHI KELI WAZA : le candidat doit présenter au maximum 5 enchaînements de 3 à 4 techniques de percussions avec les membres supérieurs et/ou inférieurs (garde droite et garde gauche).

- Techniques d'attaques au bâton :

Démonstration de techniques d'attaque au bâton sur un partenaire : contrôle et/ou dégagement du bâton adverse suivi d'une touche et d'une sortie sécurisée (durée maximum : 30 secondes garde droite, 30 secondes garde gauche).

Le type de bâton utilisé est NI TAMBO.

2/ IPPON KUMITE (Annexe II)

Le test est composé de 2 épreuves notées sur 10 :

- Assaut conventionnel à mains nues :

3 attaques déterminées (garde droite puis garde gauche) : Tchoku Zuki, Gyaku Halai Mawashi Zuki, Mae Geli.

Contres par percussion(s) et/ou projection suivie d'un contrôle au sol.

- Assaut conventionnel au bâton :

Contre-attaques libres avec NI TAMBO contre des attaques directes au TCHOBO. Après chaque attaque/contre-attaque les partenaires se remettent à distance (durée maximum : 30 secondes avec Tchobo, 30 secondes avec Ni Tambo).

B. MODULE 2

1/ KATA (annexe III)

Le candidat doit présenter 2 katas notés sur 10 :

1 kata libre : HAPPOKEN NIDAN HAPPOKEN SANDAN HAPPOKEN YODAN	1 kata imposé : HAPPOKEN SANDAN HAPPOKEN YODAN NI TANTO HAPPO KEN KIHON KUMITE (séries 1 à 4)
--	--

2/ BUNKAI (Annexe IV)

Le candidat est interrogé avec un partenaire sur des séquences d'un des katas imposés de la liste. Les séquences seront déterminées par les membres du jury. Durée maximum : 2 minutes.

C. MODULE 3

1/ JYU IPPON KUMITE (Annexe V)

Le test est composé de 2 épreuves notées sur 10 :

- **TAI SABAKI** contre 2 attaquants (durée maximum 30 secondes) :
 - le 1er attaquant effectue Halai Utchi Jyodan avec un Tambo tenu à deux mains (sur un pas)
 - le 2e Mae Geli (attaque directe jambe arrière)
- **YAKU SOKU GEIKO** : défense par clés et projections suivies d'un contrôle au sol contre 2 attaquants qui attaquent alternativement dans chaque garde.
3 attaques maximum en Tsukami (saisie) et 3 attaques maximum Mae Geli (attaque directe jambe arrière).

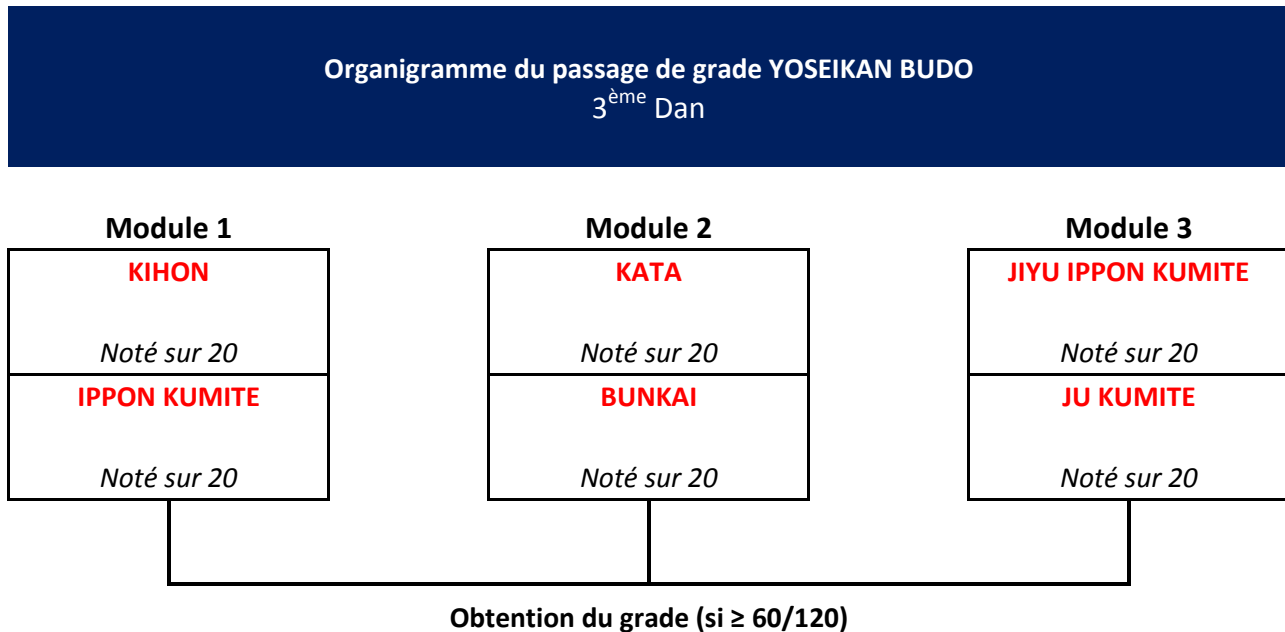
2/ JU KUMITE (Annexe VI)

Le test est composé de 2 épreuves notées sur 10 :

- **Assaut avec bâtons** : TAMBO/TAMBO, TCHOBO/TCHOBO ou NI TAMBO/TCHOBO (tirage au sort). Durée maximum 45 secondes dans chaque garde.
- **Assaut à mains nues** : LANDOLI. Durée maximum 1 minute 30.

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3^{ème} DAN

L'examen du 3^{ème} Dan est composé de 6 épreuves réparties en 3 modules :



A. MODULE 1

1/ KIHON (Annexe I)

Le test est composé de 2 épreuves notées sur 10 :

- Percussions sur cibles :

TSUKI UTCHI KELI WAZA : Le candidat doit présenter au maximum 5 enchaînements de 4 techniques de percussions avec les membres supérieurs et/ou inférieurs.

- Techniques d'attaques au bâton :

Démonstration de techniques d'attaque au bâton sur un partenaire : contrôle et/ou dégagement du bâton adverse suivi d'un enchaînement de 2 touches minimum et d'une sortie sécurisée. Les enchaînements peuvent également comporter des techniques de percussion (durée maximum : 30 secondes garde droite, 30 secondes garde gauche).

Le type de bâton utilisé est tiré au sort : TAMBO, TCHOBO ou Ni TAMBO.

2/ IPPON KUMITE (Annexe II)

Le test est composé de 2 épreuves notées sur 10 :

- Assaut conventionnel à mains nues :

3 attaques déterminées (garde droite puis garde gauche) : Tchoku Zuki, Gyaku Halai Mawashi Zuki, Mae Geli.

Contres par percussion(s) et/ou projection suivie d'un contrôle au sol.

- Assaut conventionnel au bâton :

Défense libre (percussions et/ou projections) à mains nues contre des attaques directes au KOMBO (sur la main ou l'avant bras). Après chaque attaque/contre-attaque les partenaires se remettent à distance (durée maximum : 30 secondes avec Kombo, 30 secondes à mains nues).

B. MODULE 2

1/ KATA (annexe III)

Le candidat doit présenter 2 katas notés sur 10 :

1 kata libre : HAPPOKEN NIDAN HAPPOKEN SANDAN HAPPOKEN YODAN HAPPOKEN GODAN HASHAKUKEN SHODAN	1 kata imposé : HAPPOKEN GODAN HASHAKUKEN SHODAN TANTO HAPPO KEN KIHON KUMITE (séries 1 à 8)
---	---

2/ BUNKAI (Annexe IV)

Le candidat est interrogé avec un partenaire sur des séquences d'un des katas imposés de la liste. Les séquences seront déterminées par les membres du jury. Durée maximum 2 minutes.

C. MODULE 3

1/ JYU IPPON KUMITE (Annexe V)

Le test est composé de 2 épreuves notées sur 10 :

- **TAI SABAKI** contre 3 attaquants (durée 20 secondes) :
 - le 1er attaquant effectue Halai Utchi Jodan avec un Tambo tenu à deux mains (sur un pas)
 - le 2e Mae Geli (attaque directe jambe arrière)
 - le 3e Tsuki avec un Kombo (sur un pas)
- **YAKU SOKU GEIKO** : défense par clé(s) et/ou projection(s) suivi d'un contrôle au sol contre 3 attaquants qui attaquent alternativement Tsukami (saisie), Mae Geli (attaque directe jambe arrière), Tsuki avec un Kombo (sur un pas).
2 attaques maximum en Tsukami, 2 attaques maximum avec Mae Geli, 2 attaques maximum avec Kombo.

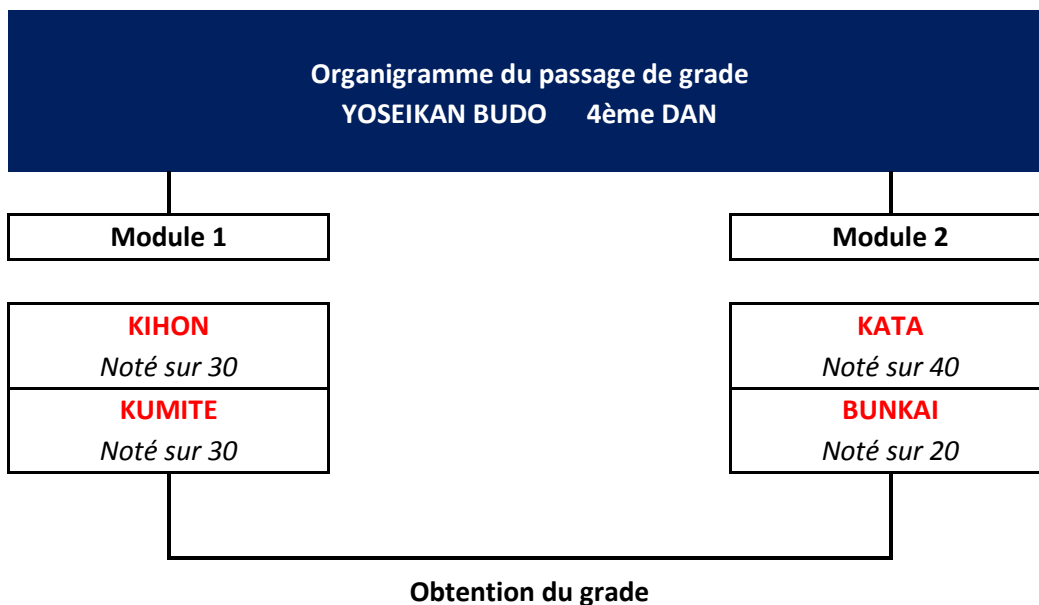
2/ JU KUMITE (Annexe VI)

Le test est composé de 2 épreuves notées sur 10 :

- **Assaut avec bâtons** : TCHOBO/TCHOBO ou Ni TAMBO/TCHOBO (tirage au sort). Durée maximum 45 secondes dans chaque garde.
- **Assaut à mains nues** : LANDOLI. Durée maximum 1 minute 30.

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4^{ème} DAN

L'examen du 4^{ème} Dan est composé de 4 épreuves réparties en 2 modules :



L'examen pour l'obtention du 4^{ème} 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 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.

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

MODULE 1

1/ KIHON

Kihon libre en personnalisant le contenu des katas HAPPOKEN NIDAN, HAPPOKEN YODAN et HAPPOKEN GODAN. Développement des séquences avec un partenaire. Durée maximum : 2 minutes.

2/ KUMITE

Le test est composé de 2 épreuves :

- **Assaut avec bâtons** : NI TAMBO/TCHOBO. (45 secondes maximum dans chaque garde)
- **Assaut à mains nues** : LANDOLI. Durée maximum 1 minute 30.

MODULE 2

3/ KATA

- 1 kata libre :	- 1 kata imposé :
-------------------------	--------------------------

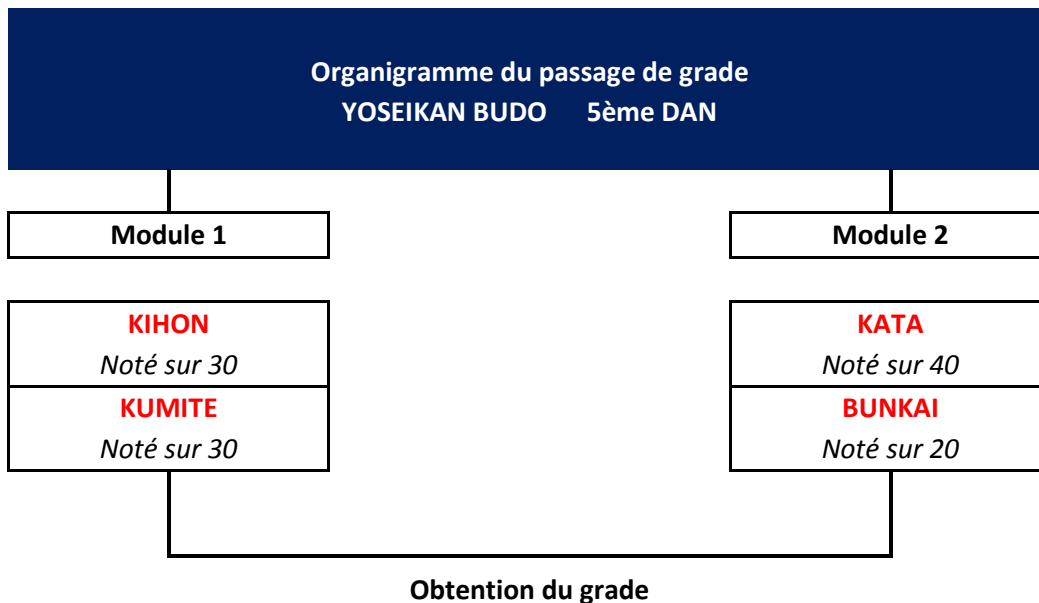
HAPPOKEN NIDAN HAPPOKEN SANDAN HAPPOKEN YODAN HAPPOKEN GODAN HASHAKUKEN SHODAN HASHAKUKEN NIDAN HASHAKUKEN SANDAN	HASHAKUKEN NIDAN HASHAKUKEN SANDAN HYOLI NO KATA SUWALI WAZA TONFA NO KATA (ou TONFA KUMIDATCHI) IAI (1-5)
---	---

4 / BUNKAI

Le candidat est interrogé avec un partenaire sur des séquences d'un des katas imposés de la liste. Les séquences seront déterminées par les membres du jury.

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5^{ème} DAN

L'examen du 5^{ème} Dan est composé de 4 épreuves réparties en 2 modules :



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

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

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

MODULE 1

1/ KIHON

Kihon libre en utilisant le contenu des katas HASHAKUKEN SHODAN, HASHAKUKEN NIDAN et HASHAKUKEN SANDAN. Développement des séquences avec un partenaire.

2/ KUMITE

Le test est composé de 2 épreuves :

- **Assaut avec bâtons** : Ni TAMBO/TCHOBO. (45 secondes maximum dans chaque garde)
- **Assaut à mains nues** : LANDOLI. Durée maximum 1 minute 30

MODULE 2

3/ KATA

1 kata libre : HAPPOKEN NIDAN HAPPOKEN SANDAN HAPPOKEN YODAN HAPPOKEN GODAN HASHAKUKEN SHODAN HASHAKUKEN NIDAN HASHAKUKEN SANDAN	1 kata imposé : HASHAKUKEN YODAN TAI SABAKI NO KATA TANTO NO KATA (ou TANTO KUMIDATCHI) SENPU (ou SENPU KUMIDATCHI) SAI NO KATA (ou SAI KUMIDATCHI) IAI (6-10)
--	---

4/ BUNKAI

Le candidat est interrogé avec un partenaire sur des séquences d'un des katas imposés de la liste. Les séquences seront déterminées par les membres du jury.

Article 407 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6^{ème} DAN

Organigramme du passage de grade 6^{ème} DAN

KIHON <i>Noté sur 20</i>	KUMITE TRADITIONNEL <i>Noté sur 20</i>	KATA <i>Kata et Bunkai</i> <i>Noté sur 20</i>	SOUTENANCE DU MEMOIRE TECHNIQUE <i>Noté sur 20</i>
------------------------------------	--	--	--

L'examen comporte la soutenance d'un mémoire **technique** ainsi que 3 parties basées sur la connaissance technique du Yoseikan Budo. Pour réussir son examen, le candidat doit obtenir la note minimale de 10 sur 20 dans chacune des épreuves.

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 Yoseikan Budo.

Le candidat se présente avec un partenaire de son choix.

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 1^{er} Dan minimum.

C. **KATA**

Ce test est noté sur 20 points.

Le candidat doit présenter deux Kata. 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 (Bunkai) avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1^{er} 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 408 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7^{ème} DAN

Le candidat devra présenter une thèse sur sa pratique, noté sur 20.

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 10 sur 20 dans chacune des épreuves.

ANNEXE I – KIHON

Le test est composé de 2 épreuves :

1) Percussions sur cibles :

Équipement :

- le candidat : gants, protèges pied/tibia
- le partenaire : pattes d'ours ou pao, plastron, protèges pied/tibia

Déroulement :

Chacun des enchaînements est démontré au moins une fois au ralenti pour permettre au partenaire de positionner les cibles (pattes d'ours/paos, plastron) correctement. Les enchaînements sont ensuite répétés 2 fois chacun avec vitesse et puissance dans chaque garde.

NB : les techniques doivent s'effectuer avec un contact maîtrisé, exclusivement sur les cibles placées par le partenaires.

2) Techniques d'attaques au bâton :

Equipement :

- le candidat : bâton mousse (TAMBO, TCHOBO ou Ni TAMBO selon le grade).
- le partenaire : casque, plastron, gants, batôn mousse

Déroulement :

Démonstration de techniques d'attaque au bâton sur un partenaire : contrôle et/ou dégagement du bâton adverse suivi d'une touche et d'une sortie sécurisée.

NB : les techniques doivent s'effectuer avec un contact maîtrisé

Critères de jugement :

- puissance
- vitesse
- distance appropriée
- précision technique
- variété technique
- logique des déplacements et enchaînements
- concentration

ANNEXE II – IPPON KUMITE

Le test est composé de 2 épreuves :

1) Assaut conventionnel à mains nues :

Présentation :

Le candidat (TOLI) doit répondre à 3 attaques déterminées portées dans cet ordre par son partenaire (UKE) :

- TCHOKU ZUKI
- GYAKU HALAI MAWASHI ZUKI
- MAE GELI

La défense et la contre-attaque de TOLI s'effectue avec des techniques de percussions et/ou projections suivis éventuellement d'un contrôle au sol selon les grades.

Equipement :

- le candidat (TOLI) : gants, protections pied/tibia
- le partenaire (UKE) : pattes d'ours, plastron

Déroulement :

Après s'être salué face à face (distance 4 mètres) les deux candidats se mettent en garde gauche. A chaque assaut, TOLI et UKE doivent se positionner à une distance propice aux attaques ci-dessus, UKE annonce son attaque.

Pour tous les grades, TOLI doit adapter sa garde à l'attaque de UKE. A partir du 2e Dan, TOLI doit en outre entrer dans la distance (TSUKULI) de UKE pour déclencher le départ de l'attaque.

Chaque attaque/contre-attaque est démontrée une première fois au ralenti afin de permettre à Uke de se protéger correctement et de préparer sa chute. Elle est ensuite présentée 2 fois à vitesse et puissance normale, une fois garde à droite, une fois garde à gauche.

NB : les contre-attaques par percussions s'effectuent exclusivement sur les cibles (pattes d'ours ou plastron)

2) Assaut conventionnel au bâton :

Présentation :

Le candidat (TOLI) doit répondre à des attaques déterminées au bâton portées par son partenaire (UKE).

Cette épreuve s'effectue avec des bâtons tenus à une ou deux mains (TAMBO, TCHOBO, NI TAMBO ou KOMBO selon le grade). Le candidat doit démontrer sa maîtrise de l'utilisation de chaque type de bâton en situation d'attaque et de contre-attaque.

NB : le candidat doit effectuer le test dans les 2 rôles d'attaquant (UKE) et de défenseur (TOLI)

Equipement :

- le candidat : casque, gants, bâton mousse
- le partenaire : casque, gants, batôn mousse

Déroulement :

Après s'être salué face à face (distance 4 mètres) les deux candidats se mettent en garde gauche. A chaque assaut, les partenaires doivent se positionner à une distance propice aux attaques.

NB : les contre-attaques doivent s'effectuer avec un contact maîtrisé

Critères de jugement :

- timing (SEN)
- puissance
- vitesse
- distance appropriée
- précision
- variété techniques
- concentration

ANNEXE III – KATA

1er DAN	
Kata libre	Kata imposé
HAPPOKEN SHODAN HAPPOKEN NIDAN	HAPPOKEN SHODAN HAPPOKEN NIDAN YOSEIKAN HAPPO TAMBO HAPPO KEN LOPPO

2e DAN	
Kata libre	Kata imposé
HAPPOKEN NIDAN HAPPOKEN SANDAN HAPPOKEN YODAN	HAPPOKEN SANDAN HAPPOKEN YODAN NI TANTO HAPPO KEN KIHON KUMITE (1-4)

3e DAN	
Kata libre	Kata imposé
HAPPOKEN NIDAN HAPPOKEN SANDAN HAPPOKEN YODAN HAPPOKEN GODAN HASHAKUNKEN SHODAN	HAPPOKEN GODAN HASHAKUNKEN SHODAN TANTO HAPPO KEN KIHON KUMITE (1-8)

4e DAN	
Kata libre	Kata imposé
HAPPOKEN NIDAN HAPPOKEN SANDAN HAPPOKEN YODAN HAPPOKEN GODAN HASHAKUNKEN SHODAN HASHAKUNKEN NIDAN HASHAKUNKEN SANDAN	HASHAKUNKEN NIDAN HASHAKUNKEN SANDAN HYOLI NO KATA SUWALI WAZA TONFA NO KATA (ou TONFA KUMIDATCHI) IAI (1-5)

5e DAN	
Kata libre	Kata imposé
HAPPOKEN NIDAN HAPPOKEN SANDAN HAPPOKEN YODAN HAPPOKEN GODAN HASHAKUKEN SHODAN HASHAKUKEN NIDAN HASHAKUKEN SANDAN	HASHAKUKEN YODAN TAI SABAKI NO KATA TANTO NO KATA (ou TANTO KUMIDATCHI) SENPU (ou SENPU KUMIDATCHI) SAI NO KATA (ou SAI KUMIDATCHI) IAI (6-10)

6e DAN	
Kata libre	Kata imposé
HAPPOKEN NIDAN HAPPOKEN SANDAN HAPPOKEN YODAN HAPPOKEN GODAN HASHAKUKEN SHODAN HASHAKUKEN NIDAN HASHAKUKEN SANDAN HASHAKUKEN YODAN	HASHAKUKEN GODAN TAI NO KATA GEN LYU NO KATA BO NO KATA (ou BO TAI JYO) JYO NO KATA (ou (JYO TAI BO) GYAKUTE NO KATA IAI (11-20)

NB :

Les Katas à mains nues suivants s'effectuent obligatoirement du côté gauche et du côté droit :

HAPPOKEN SHODAN, HAPPOKEN NIDAN, HAPPOKEN SANDAN, HAPPOKEN YODAN,
 YOSEIKAN HAPPO, TAMBO HAPPO, KEN LOPPO, NI TANTO HAPPO, TANTO HAPPO

Critères de jugement :

- mouvements corrects, respect des directions
- puissance (maîtrise de l'onde de choc)
- direction du regard
- concentration
- équilibre dans le mouvement
- vitesse, rythme

Remarque concernant les erreurs : si le candidat commet une erreur dans le Kata tiré au sort, les juges lui donneront la possibilité de recommencer UNE seule fois. Il ne faut pas entendre par erreur une légère variante technique issue d'une interprétation différente de la technique originale. Mais un oubli, un rajout ou toutes variations qui déformeront la nature originelle du Kata, seront considérés comme des erreurs.

ANNEXE IV – BUNKAI

La connaissance des Kata impose leur parfaite maîtrise technique et la connaissance des applications sur un adversaire des techniques de combat contenues dans le Kata. Le candidat doit parfaitement connaître les explications techniques et les applications se rattachant aux différents Kata de la liste correspondante au Dan présenté.

Le candidat est interrogé avec un partenaire sur des séquences d'un des katas imposés de la liste officielle (annexe III). Le choix du kata ainsi que les séquences seront déterminées par les membres du jury.

Déroulement :

Le candidat présente le kata jusqu'à la séquence déterminée par le jury. Dans le cas des katas comportant des séries, le candidat présente uniquement la série choisie par le jury.

Le candidat doit ensuite démontrer avec un partenaire les applications et développements de la séquence. Durée maximum de l'épreuve : 2 minutes.

Critères de jugement :

- connaissance générale du kata
- respect des mouvements de la séquence
- logique et réalisme des applications
- précision technique
- variété technique
- concentration

ANNEXE V – JYU IPPON KUMITE

Le test est composé de 2 épreuves :

1) TAI SABAKI :

Présentation :

Techniques de déplacements et d'esquives contre plusieurs attaquants. La forme des attaques est déterminée :

	1er Dan	2e Dan	3e Dan
Mae Geli (attaque directe jambe arrière)	X	X	X
Tsuki avec un Kombo (sur un pas)	X		X
Halai Utchi Jyodan avec un Tambo tenu a deux mains (sur un pas)		X	X

Durée maximum de l'épreuve : 30 secondes.

2) YAKU SOKU GEIKO :

Présentation :

utilisation de techniques de projections, clés et contrôles au sol (immobilisation, clé, étranglement) contre une attaque prévue.

Déroulement :

Positionnement des partenaires :

- 2 partenaires : 1 attaquant (UKE) se place à gauche du candidat (TOLI), l'autre à sa droite
- 3 partenaires : 1 UKE se place devant TOLI, 1 à sa gauche, 1 à sa droite

Toli se rapproche du 1er attaquant (UKE) afin de trouver la distance propice à l'exercice. Une fois l'attaque déclenchée et la contre-attaque effectuée, Toli se dirige vers l'attaquant suivant qui attaque à son tour lorsque Toli entre dans sa distance (MA).

Après chaque attaque/contre-attaque, les différents UKE reprennent leur place initiale.

NB : si le nombre des partenaires disponibles est insuffisant lors d'un examen, le jury pourra adapter l'épreuve en réduisant le nombre d'attaquants. Le nombre d'attaques ainsi que leurs modalités restent néanmoins inchangés.

	1er Dan		2e Dan		3e Dan	
Forme et nombre d'attaques	Mune Oshi	3	Tsukami	3	Tsukami	2
	Mune Oshi	3	Mae Geli	3	Mae Geli	2
					Kombo	2
Total		6 attaques		6 attaques		6 attaques
Nombre minimal de techniques à présenter	3 projections 3 clés 2 immobilisations 1 contrôle par clé 1 étranglement		4 projections 4 clés 3 immobilisations 2 contrôles par clé 2 étranglements		5 projections 5 clés 4 immobilisations 3 contrôles par clé 3 étranglements	

NB : les différentes attaques s'effectuent alternativement en garde droite et en garde gauche.

Critères de jugement :

- prise d'initiative (SEN)
- déséquilibre
- utilisation du poids du corps
- logique d'exécution
- précision technique
- variété technique

ANNEXE VI – JU KUMITE

Le test est composé de 2 épreuves :

1) Assaut avec bâtons :

Présentation :

Assaut contrôlé avec bâtons : TAMBO/TAMBO, TCHOBO/TCHOBO, NI TAMBO/TCHOBO.
Durée maximum : 45 secondes dans chaque garde

Equipement :

bâton mousse, casque, gants, protections pied/tibia

Registre technique :

techniques de bâtons et projections. Les techniques de percussions sont également possibles.

2) Assaut à mains nues :

Présentation :

LANDOLI : assaut contrôlé à mains nues privilégiant la coopération entre les partenaires.

Equipement :

gants, protections pied/tibia

Registre technique :

techniques de percussions, projections, clés, immobilisations, contrôles avec clés, étranglements.

A partir du 2e dan, le candidat doit impérativement démontrer des techniques d'enchaînements, et à partir du 3e dan, des techniques de contre-prises.

Critères de jugement :

- utilisation de la distance
- timing
- déplacements
- logique et efficacité des mouvements
- contrôle des mouvements
- variété technique

ANNEXE VII – REPERTOIRE TECHNIQUE

TAI SABAKI	Déplacements
Ilimi	Déplacement de la jambe avant vers l'avant
Ula Ilimi	Déplacement de la jambe avant vers l'avant, dos vers l'adversaire
O Ilimi	Déplacement de la jambe arrière vers l'avant
O Ilimi Nagashi	Déplacement de la jambe arrière vers l'avant en pivotant
Hiki	Déplacement de la jambe arrière vers l'arrière
O Hiki	Déplacement de la jambe avant vers l'arrière
Hilaki	Déplacement latéral
Ula Hilaki	Déplacement latéral vers le dos
Nagashi	Pivot sur la jambe avant
O Nagashi	Pivot sur la jambe arrière
Sulikomi	Déplacement en croisant les jambes
Tsukumi	Baisser le corps
Koguli	Mouvement circulaire du buste
Tobi	Sauter

UKE WAZA	Techniques de blocages
Halai Uke	mouvement horizontal vers l'intérieur
Halai Uke Gedan	mouvement horizontal vers l'intérieur niveau bas
Soto Halai Uke	mouvement horizontal vers l'extérieur
Soto Halai Uke Gedan	mouvement horizontal vers l'extérieur niveau bas
Age Uke	Défense par un mouvement remontant
Otoshi Uke	Défense par un mouvement descendant
Molote Uke	Défense avec les deux bras
Sune Uke	Défense avec le tibia vers l'intérieur
Soto Sune Ule	Défense avec le tibia vers l'extérieur

TSUKI UTCHI WAZA	Techniques de percussions avec les membres supérieurs
Tchoku Zuki	Coup de poing direct avec le bras avant
Gyaku Tchoku Zuki	Coup de poing direct avec le bras arrière
Halai Mawashi Zuki	Coup de poing circulaire horizontal avec le bras avant
Gyaku Halai Mawashi Zuki	Coup de poing circulaire horizontal avec le bras arrière
Age Mawashi Zuki	Coup de poing circulaire remontant avec le bras avant
Gyaku Age Mawashi Zuki	Coup de poing circulaire remontant avec le bras arrière
Otoshi Mawashi Zuki	Coup de poing circulaire descendant avec le bras avant
Gyaku Otoshi Mawashi Zuki	Coup de poing circulaire descendant avec le bras arrière
Soto Halai Utchi	Percussion horizontale vers l'extérieur avec le bras avant
Gyaku Soto Halai Utchi	Percussion horizontale vers l'extérieur avec le bras arrière
Mawali Soto Halai Utchi	Percussion du bras arrière en pivotant sur la jambe avant
Halai Utchi	Percussion horizontale vers l'intérieur avec le bras avant
Gyaku Halai Utchi	Percussion horizontale vers l'extérieur avec le bras arrière
Age Utchi	Percussion ascendante avec le bras avant
Gyaku Age Utchi	Percussion ascendante avec le bras arrière
Otoshi Utchi	Percussion descendante avec le bras avant
Gyaku Otoshi Utchi	Percussion descendante avec le bras arrière

KELI WAZA	Techniques de percussions avec les membres inférieurs
Mae Geli	Coup de pied direct avec la jambe arrière
Mae Mae Geli	Coup de pied direct avec la jambe avant
Mawashi Geli	Coup de pied circulaire oblique avec la jambe arrière
Mae Mawashi Geli	Coup de pied circulaire oblique avec la jambe avant
Yoko Geli	Coup de pied latéral avec la jambe arrière
Mae Yoko Geli	Coup de pied latéral avec la jambe avant
Mawali Yoko Geli	Coup de pied latéral en pivotant sur la jambe avant
Ula Mawashi Geli	Coup de pied de revers avec la jambe arrière
Mae Ula Mawashi Geli	Coup de pied de revers avec la jambe avant
Mawali Ula Mawashi Geli	Coup de pied de revers en pivotant sur la jambe arrière
Ushilo Geli	Coup de pied direct vers l'arrière
Hiza Geli	Coup de genou direct
Mawashi Hiza Geli	Coup de genou circulaire

EMONO WAZA	Techniques d'armes (bâtons)
Tsuki	Mouvement direct
Otoshi Zuki	Mouvement direct descendant
Otoshi Utchi	Mouvement descendant
Otoshi Gesa Utchi	Mouvement oblique descendant vers l'intérieur
Soto Otoshi Gesa Utchi	Mouvement oblique descendant vers l'extérieur
Soto Halai Utchi	Mouvement horizontal vers l'extérieur
Halai Utchi	Mouvement horizontal vers l'intérieur
Age Gesa Utchi	Mouvement oblique remontant vers l'intérieur
Soto Age Utchi	Mouvement oblique remontant vers l'extérieur

NAGE WAZA	Techniques de projections
<i>Programme indicatif pour le 1er et 2e Dan</i>	
Halai Ashi Sutemi	Balayage intérieur de jambe avec chute volontaire
Do Gaeshi Sutemi	Projection en cambrant avec chute volontaire
Kakae Do Gaeshi	Projection en cambrant en ceinturant et soulevant
Ashi Kake Sutemi	Fauchage intérieur de jambe avec chute volontaire
Ashi Kake Oshi Taoshi	Projection en poussant avec barrage des jambes
Soto Ashi Kake	Fauchage extérieur vers l'arrière
Ashi Toli Ashi Kake	Fauchage de jambe en saisissant l'autre
Mae Ashi Kake	Fauchage des deux jambes vers l'avant
Ude Kake Koshi Nage	Projection de hanche en accrochant le bras
Ude Kake Sutemi	Projection par chute volontaire en accrochant le bras
Sukui Taoshi	Projection en ramassant les deux jambes
Ushilo Yagula	Projection avec l'arrière de la cuisse
Yoko Yagula	Projection avec le côté de la cuisse
O Koshi Nage	Projection de hanche en passant le bras dans le dos
Ashi Toli Do Gaeshi	Projection en cambrant en contrôlant une jambe
Ashi Toli Sukui Taoshi	Projection en accrochant et soulevant une jambe
Kagi Halai Ashi	Balayage avec le coup de pied
Halai Ashi	Balayage du pied à l'intérieur
Soto Halai Ashi	Balayage du pied à l'extérieur
Ude Domoe	Projection par chute volontaire en poussant le ventre
Ushilo Guluma	Projection par chute volontaire en accrochant la cuisse
Kami Basami	Projection par chute volontaire avec ciseau sur les jambes

Programme indicatif à partir de 3e Dan

Ashi Kake	Fauchage intérieur
Mune Guluma	Projection en cambrant en enroulant l'adversaire sur sa poitrine
Do Gaeshi	Projection en cambrant
Kubi Koshi Nage	Projection de hanche avec saisie de la tête
Ude Oshi Koshi Nage	Projection de hanche en poussant le bras
Ashi Sasae Hiki Taoshi	Projection en tirant en faisant barrage sur la jambe
Kata Guluma	Projection en enroulant l'adversaire sur ses épaules
Hiza Oshi Taoshi	Projection en poussant le genou
Ushilo Hiki Taoshi	Projection en tirant l'adversaire vers l'arrière
O Maki Sutemi	Projection par chute volontaire en s'enroulant avec contrôle du bras
Ashi Domoe	Projection par chute volontaire en poussant avec le pied
Kubi Kake Sutemi	Chute volontaire en accrochant le bras de l'adversaire avec la tête
Ashi Kake Hiki Taoshi	Projection en tirant avec barrage des jambes
Ude Hiki Taoshi	Projection en tirant le bras
Ude Guluma	Projection en tirant avec barrage de la jambe adverse avec la main
Utchi Mata Gaeshi	Projection en tirant en soulevant la cuisse de l'adversaire
Utchi Mata Guluma	Projection en plaçant le bras de l'adversaire sous sa cuisse
Ude Oshi Taoshi	Projection en appuyant sur le bras adverse
Ude Halai Ashi	Balayage du talon avec le bras
Mae Yagula	Projection en soulevant avec le dessus de la cuisse
Koshi Guluma	Projection en enroulant l'adversaire autour des hanches
Sune Domoe	Projection par chute volontaire en accrochant avec le tibia
Tawala Nage	Projection par chute volontaire en ceinturant l'adversaire
Eli Toli Sutemi	Projection par chute volontaire en saisissant le col
Kubi Doli Sutemi	Projection par chute volontaire contrôlant le cou
Kataha Sutemi	Projection par chute volontaire avec torsion de l'épaule
Kubi Oshi Sutemi	Projection par chute volontaire en poussant le cou
Ude Kami Basami Sutemi	Chute volontaire avec ciseau et saisie de la jambe
Ushilo Yagula Kaiten Sutemi	Chute volontaire en accrochant avec l'arrière de la cuisse
Kannuki Otoshi	Chute volontaire avec extension du bras de l'adversaire

KANSETSU WAZA	Techniques de clés
<i>Programme indicatif pour le 1er et 2e Dan</i>	
Hiji Kudaki	Extension du coude vers le bas en contrôlant avec l'aisselle

Tenbin Nage	Extension du coude vers le haut
Neji Kote Gaeshi	Torsion du poignet vers l'extérieur
Hiji Gaeshi	Torsion de l'épaule vers l'extérieur
Ude Galami	Torsion de l'épaule vers l'extérieur et saisissant son bras
Neji Lobuse	Torsion de l'épaule vers l'intérieur en appuyant sur le bras
Lobuse	Extension du coude vers le bas
Koshi Mukae Daoshi	Renversement en soulevant le menton et appuyant sur la hanche
Kote Oli	Flexion du poignet
Shiho Nage	Torsion de l'épaule vers l'extérieur en pivotant
Ula Kataha	Torsion de l'épaule vers l'intérieur
Yuki Tchigae	Torsion du poignet vers l'intérieur en maintenant le bras fléchi
Ashi Toli Neji Taoshi	Torsion de la hanche en contrôlant la jambe
<i>Programme indicatif à partir de 3e Dan</i>	
Kubi Mukae Daoshi	Renversement en soulevant le menton et appuyant sur la nuque
Molote Tenbin Kudaki	Extension des deux coudes en croisant les bras de l'adversaire
Hatchi Mawashi	Torsion de la tête
Waki Shiho Nage	Torsion de l'épaule en pinçant le bras avec son aisselle
Kote Kudaki	Torsion du poignet vers l'intérieur en appuyant vers le bas
Kataha Otoshi	Torsion de l'épaule vers l'intérieur avec un seul bras
Yubi Kudaki	Extension des doigts
Hiza Kudaki	Extension du genou
Kataha Kudaki	Extension de l'épaule
Lyo Kannuki	Extension des coudes en contrôlant les deux bras
Kubi Oli	Flexion du cou
Hiji Mage Hikitate	Flexion du poignet en contrôlant le coude avec son bras
Gyaku Kote Gaeshi	Torsion du poignet vers l'extérieur en passant sous le bras adverse
Yubi Neji Taoshi	Torsion du poignet vers l'intérieur
Eli Toli Kataha	Torsion de l'épaule en saisissant le revers du kimono

KATAME WAZA	Techniques de contrôle avec clé
<i>Programme indicatif pour le 1er et 2e Dan</i>	
Juji Gatame	Contrôle au sol par extension du coude
Hiji Gatame	Contrôle par extension du coude vers le bas avec l'aisselle
Lobuse Gatame	Contrôle par extension du coude avec le genou

Kote Oli Gatame	Contrôle par flexion du poignet
Kataha Gatame	Contrôle par torsion de l'épaule
<i>Programme indicatif à partir de 3e Dan</i>	
Matagi Kote Oli Gatame	Flexion du poignet en coinçant le bras entre les cuisses
Matagi Ude Neji Gatame	Torsion du bras en le coinçant entre les cuisses
Suwali Kataha Gatame	Torsion de l'épaule en s'asseyant sur le dos de l'adversaire
Hala Kudaki Gatame	Contrôle par extension du coude avec le ventre
Koshi Kudaki Gatame	Extension de la hanche en saisissant une ou deux jambes
Hasami Hiza Gatame	Extension du genou en serrant avec ses jambes
Ashi Neji Hasami Gatame	Contrôle par torsion du pied en serrant avec ses jambes
Kubi Oli Gatame	Contrôle par flexion du cou
Kubi Neji Gatame	Contrôle par torsion du cou

OSAE WAZA	Techniques d'immobilisation au sol
Yoko Osae	Immobilisation en étant placé sur le côté
Kesa Osae	Immobilisation oblique par les épaules
Tate Osae	Immobilisation en étant placé dessus
Kami Osae	Immobilisation côté tête
Kata Osae	Immobilisation en bloquant l'épaule
Hiza Oli Osae	Écrasement musculaire avec le tibia
Ashi Toli Galami Osae	Écrasement musculaire en croisant les jambes
Sune Toli Osae	Contrôle d'une jambe avec écrasement musculaire

SHIME WAZA	Techniques d'étranglement
Hadaka Jime	Étranglement avec l'avant-bras
Eli Jime	Étranglement en utilisant le col
Sankaku Jime	Étranglement avec les jambes