

KARATE CONTACT

**Tableau synthétique des temps et des exigences du 1^{er} au 5^{ème} Dan
TRONC COMMUN**

		Ceintures noires					
		1 ^{er} Dan	2 ^{ème} Dan	3 ^{ème} Dan	4 ^{ème} Dan	5 ^{ème} Dan	
GRADE							
UV1 (épreuves physiques)	Répulsions au sol (Pompes) <i>(nb de répétitions)</i>		30	40	2 x 30	2 x 30	2 x 30
	Flexions jambes (squats) <i>(nb de répétitions)</i>		30	30	40	40	40
	Abdominaux <i>(nb de répétitions)</i>		40	40	50	50	50
UV2 (percussions sur cibles)	Travail au sac	Poings (zuki) <i>(temps)</i>	45s	1' 30	2	2	2
		Pieds (geri) <i>(temps)</i>	30s	45s	1mn	1mn	1mn
		Pieds/poings (geri/zuki) <i>(temps)</i>	1mn	1'15	1'30	1'30	1'30
	Travail sur cibles	Poings(zuki) <i>(temps)</i>	45s	1' 30	2	2	2
		Pieds(geri) <i>(temps)</i>	30s	45s	1mn	1mn	1mn
		Pieds/poings(geri/zuki) <i>(temps)</i>	1mn	1'30	2mn	2mn	2mn
UV3 (techniques shadow)	Déplacements libres <i>(temps)</i>		30s	30s	30s	30s	30s
	Techniques shadow : poings <i>(temps)</i>		30s	45s	1mn	1'15	1'30
	Techniques shadow : pieds <i>(temps)</i>		30s	45s	1mn	1mn	1mn
	Techniques shadow : pieds/poings <i>(temps)</i>		30s	45s	1mn	1'15	1'30
PARTIE SPECIFIQUE							
Travail Technique conventionnel	Poings(zuki)	Enchaînements imposés	3	5	2	1	0
		Enchaînements libres	0	0	2	4	6
	Pieds (geri)	Enchaînements imposés	3	5	2	1	0
		Enchaînements libres	0	0	2	4	6
	Pieds/poings (geri/zuki)	Enchaînements imposés	3	5	2	1	0
		Enchaînements libres	0	0	2	4	6
Ju kumite	Assaut souple		2mn	2mn	2mn	2mn	2mn
Ju Ippon kumite	Assaut à thèmes		2mn	2mn	2mn	2mn	2mn