

**KARATE CONTACT**

**Tableau synthétique des temps et des exigences du 6<sup>ème</sup> au 1<sup>er</sup> kyu**  
**Tronc Commun**

|   |   | Ceintures de couleur                       |    |    |       |      |
|---|---|--|----|----|-------|------|
|   |   | J  | O  | V  | B     | M    |
|   |   | GRADE                                      |    |    |       |      |
| <b>UV1</b><br><b>(épreuves physiques)</b>     | Sauts à la corde<br><i>(temps)</i>                      | 30 s                                       | 1' | 1' | 1'30s | 1'30 |
|   | Pompes<br><i>(nb de répétitions)</i>                    | 20   | 25 | 30 | 40    | 50   |
|   | Flexions jambes (squatts)<br><i>(nb de répétitions)</i> | 20   | 25 | 30 | 40    | 50   |
|   | Abdominaux <i>(nb de répétitions)</i>                   | 20   | 25 | 30 | 40    | 50   |
| <b>UV2</b><br><b>(percussions sur cibles)</b> | <b>Travail au sac</b>                                   | Poings (zuki)<br><i>(temps)</i>            |    |    |       |      |
|   |   | Pieds (geri)<br><i>(temps)</i>             |    |    |       |      |
|   |   | Pieds/poings (geri/zuki)<br><i>(temps)</i> |    |    |       |      |
|   | <b>Travail sur cibles</b>                               | Poings(zuki)<br><i>(temps)</i>             |    |    |       |      |
|   |   | Pieds (geri)<br><i>(temps)</i>             |    |    |       |      |
|   |   | Pieds/poings (geri/zuki)<br><i>(temps)</i> |    |    |       |      |
| <b>UV3</b><br><b>(techniques shadow)</b>      | Déplacements libres<br><i>(temps)</i>                   |  |    |    |       |      |
|   | Techniques shadow : poings<br><i>(temps)</i>            |  |    |    |       |      |
|   | Techniques shadow : pieds<br><i>(temps)</i>             |  |    |    |       |      |
|   | Techniques shadow : pieds/poings<br><i>(temps)</i>      |  |    |    |       |      |
| <b>Partie spécifique</b>                      |   |  |    |    |       |      |
| <b>Travail technique conventionnel</b>        | Poings (zuki)   |  |    |    |       |      |
|   | Pieds (geri)  |  |    |    |       |      |
|   | Pieds/poings (geri/zuki)                                |  |    |    |       |      |
| <b>Ju kumite</b>                              | Assaut souple   |  |    |    |       |      |