

**FEDERATION FRANCAISE DE KARATE ET DISCIPLINES  
ASSOCIEES**

**REGLEMENT DE LA COMMISSION SPECIALISEE DES DANS  
ET GRADES EQUIVALENTS**

**YOSEIKAN BUDO**

**EDITION 2009**

## TABLE DES MATIERES

<b>PREAMBULE .....</b>	<b>3</b>
<b>PROGRAMME DES EXAMENS DE DAN ET GRADES EQUIVALENTS DE YOSEIKAN BUDO.....</b>	<b>4</b>
REGLES COMMUNES.....	4
Règles communes du 1 <sup>er</sup> au 3 <sup>ème</sup> Dan.....	
Règles communes des 4 <sup>ème</sup> , 5 <sup>ème</sup> et 6 <sup>ème</sup> Dan .....	
Dispositions particulières aux arbitres .....	
EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1 <sup>er</sup> DAN .....	6
Examen 1 <sup>er</sup> Dan voie « technique» .....	
Examen 1 <sup>er</sup> Dan voie « compétition » .....	
EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2 <sup>ème</sup> DAN .....	9
Examen 2 <sup>ème</sup> Dan voie « technique » .....	
Examen 2 <sup>ème</sup> Dan voie « compétition » .....	
EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3 <sup>ème</sup> DAN .....	12
EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4 <sup>ème</sup> DAN .....	14
EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5 <sup>ème</sup> DAN .....	15
EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6 <sup>ème</sup> DAN .....	16
 <b>ANNEXES</b>	
ANNEXE I – PERCUSSIONS SUR CIBLES .....	17
ANNEXE II – ASSAUT CONVENTIONNEL : IPPON UTCHIKOMI.....	20
ANNEXE III – KATA .....	21
ANNEXE IV – PROGRAMME IMPOSE .....	23
ANNEXE V – EPREUVE TECHNIQUE .....	28
ANNEXE VI – EPREUVE COMBAT / LANDOLI .....	29
ANNEXE VII – PROGRESSION GENERALE 1er – 6e Dan .....	30
ANNEXE VIII – MODALITES D'EXAMEN 1er – 6e DAN .....	31

## PREAMBULE

Ce règlement présente les dispositions techniques spécifiques aux examens de grades de Yoseikan Budo. Il s'intègre aux dispositions générales de la CSDGE et complète plus particulièrement les chapitres suivants :

### Chapitre I : CSDGE : organisation, demembrements et fonctionnement

- article 101 – contenu et modification du règlement
- article 102 – rôle de la commission
- article 103 – composition de la commission
- article 104 – fonctionnement de la commission
- article 105 – bureau de la CSDGE
- article 106 – la commission d'organisation interrégionale des grades
- article 107 – la commission d'organisation régionale des grades
- article 108 – la commission d'organisation départementale des grades
- article 109 – compétences respectives des commissions

### Chapitre II : conditions d'inscription aux examens de passage de dans et grades équivalents

- article 201 – conditions générales d'inscription
- article 202 – conditions spécifiques aux licenciés FFKDA
- article 203 – conditions spécifiques aux autres postulants
- article 204 – dossier de candidature
- article 205 – conditions d'âge pour les passages de dans et grades équivalents
- article 206 – temps de pratique entre chaque passage de dans et grades équivalents
- article 207 – fréquence des passages de dans et grades équivalents
- article 208 – validation des dans et grades équivalents
- article 209 – bonifications en temps de pratique
- article 210 – hauts grades (6<sup>ème</sup> dan, 7<sup>ème</sup> dan et au-dessus)
- article 211 – passages de grades handikaraté
- article 212 – passages de grades Equipe de France
- article 213 – grades exceptionnels
- article 214 – passage des dans et grades équivalents dans les DOM-TOM
- article 215 – reconnaissance des dans et grades équivalents obtenus à l'étranger

### Chapitre III : juges et arbitres des examens de dans et grades

- article 301 – considérations générales
- article 302 – juges départementaux
- article 303 – juges régionaux
- article 304 – juges interrégionaux
- article 305 – jury national pour l'examen de 6<sup>ème</sup> dan
- article 306 – arbitres

## **PROGRAMME DES EXAMENS DE DAN ET GRADES EQUIVALENTS DE YOSEIKAN BUDO**

### **REGLES COMMUNES**

Les candidats aux examens 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 tiendra 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 règlement de la CSDGE.

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

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

### **Règles communes du 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> Dan**

Jusqu'au 3<sup>ème</sup> Dan inclus, les passages de Dan et grades équivalents sont obligatoirement constitués de la :

- Voie technique : 6 épreuves, chacune notée sur 20 ;
- Voie compétition : 4 épreuves, dont 3 notées sur 20, et des tests compétition.

Au premier passage, le candidat doit présenter toutes les UV. Pour l'obtention de l'examen le candidat devra obtenir la moyenne générale :

- Voie technique : 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 grade qu'ils préparent.

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

- 3 points pour un passage de 1er Dan
- 4 points pour un passage de 2e Dan (2 points maximum par saison sportive)
- 6 points pour un passage de 3e 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 de 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.

### **Règles communes des 4<sup>ème</sup>, 5<sup>ème</sup>, et 6<sup>ème</sup> Dan**

Le passage des 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> Dan est composé de 3 unités de valeur. Bien qu'indépendantes, ces unités de valeur forment un même examen, ce qui conduit aux situations suivantes :

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

Pour le 6<sup>ème</sup> Dan, l'examen est constitué de 4 unités de valeur (soutenance de mémoire et 3 tests techniques). Pour obtenir le 6<sup>ème</sup> Dan, il faut obtenir la note minimale requise dans chacune des 4 U.V.

### **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<sup>er</sup>, 2<sup>ème</sup>, et 3<sup>ème</sup> Dan, ces derniers peuvent être exemptés de l'épreuve combat (Landoli). Le candidat qui choisit l'exemption se verra attribuer une note de 12/20 à l'épreuve concernée.

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<sup>er</sup> 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<sup>ème</sup> Dan ;
- le titulaire du diplôme d'arbitre national bénéficie d'une procédure d'exemption pour l'examen de la ceinture noire 3<sup>ème</sup> 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.

## **EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DAN**

### **Examen 1<sup>er</sup> Dan voie « technique »**

L'examen du 1<sup>er</sup> Dan voie « technique » est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- 1/ Percussions sur cibles
- 2/ Assaut conventionnel
- 3/ Kata
- 4/ Programme imposé
- 5/ Epreuve technique
- 6/ Epreuve combat

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

- Module 1 : Percussions sur cibles et Assaut conventionnel
- Module 2 : Kata et Programme imposé
- Module 3 : Epreuve technique et Epreuve combat

### **A. Module 1**

#### 1/ Percussions sur cibles (Annexe I)

Le test est composé de 2 épreuves :

- TSUKI UTCHI WAZA :

Le candidat doit présenter 3 enchaînements de 1 à 2 techniques de percussions avec les membres supérieurs.

- TSUKI UTCHI KELI WAZA :

Le candidat doit présenter 3 enchaînements de 2 à 3 techniques de percussions avec les membres supérieurs et inférieurs.

#### 2/ Assaut conventionnel (Annexe II)

IPPON UTCHIKOMI : Contres par percussion(s) et/ou projection. Le candidat devra démontrer sa maîtrise du Matchi No Sen

### **B. Module 2**

#### 1/ Kata (annexe III)

Le candidat doit présenter 2 katas :

- 1 kata tiré au sort : HAPPOKEN SHODAN ou HAPPOKEN NIDAN

- 1 kata imposé : YOSEIKAN HAPPO. Le candidat devra également démontrer avec un partenaire 3 applications à mains nues du 1er mouvement.

## 2/ Programme imposé (Annexe IV)

Le test est composé de 2 épreuves :

- 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 (immobilisation, clé, étrangement) contre 2 attaquants qui attaquent alternativement Mune Oshi (poussée poitrine avec la main arrière sur un pas).

## **C. Module 3**

### 1/ Epreuve technique (Annexe V)

Le test est composé de 2 exercices avec bâton. Le type de bâton utilisé est tiré au sort pour toute l'épreuve : TAMBO ou TCHOBO.

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

Équipement : bâtons, casque.

### 2/ Epreuve combat (Annexe VI)

Le test est composé de 2 épreuves :

- TAMBO/TAMBO ou TCHOBO/TCHOBO (tirage au sort)
- SUDE LANDOLI ou KYOEI LANDOLI (tirage au sort)

## **Examen de 1<sup>er</sup> Dan voie « compétition »**

Un candidat qui choisit le passage de 1<sup>er</sup> Dan voie « compétition » devra passer 4 épreuves, qui sont :

- 1/ Percussions sur cibles
- 2/ Kata
- 3/ Programme imposé
- 4/ les tests compétition

Les 3 épreuves : Percussions sur cibles, Kata et Programme imposé, sont notées par 3 jurys différents composés chacun de 3 juges.

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

Pour réussir le test compétition, deux possibilités s'offrent aux candidats :

## **A. Le système par poule**

Les candidats combattent par poule de 5 à 9. Il n'existe pas de catégorie de poids mais les poules sont constituées, dans la mesure du possible, de telle sorte que les écarts de poids entre les candidats ne soient pas trop importants.

Le système d'arbitrage correspond à la réglementation fédérale des compétitions (règlement **combat**).

Chaque candidat effectue 4 assauts.

Rappel : 1 assaut se compose au minimum de **2 reprises** : Emono Landoli + Sude Landoli.  
En cas d'égalité un 3e atelier donne un vainqueur à l'assaut (Emono Sude Landoli)

Le test est considéré comme acquis dans les cas suivants :

- 4 victoires
- 3 victoires 1 défaite

Dans tous les autres cas de figure, le candidat devra représenter son test "combat". Les victoires obtenues resteront néanmoins acquises et le test sera considéré comme réussi lorsque le candidat totalisera 10 victoires obtenues dans plusieurs «poules combat».

## **B. Le système par "relation Grades-Championnats et Coupes"**

Les candidats pourront bénéficier des victoires acquises lors des compétitions officielles « combat » (Coupes et Championnats de Département, Ligue, inter région, ou national). Chaque victoire obtenue sera comptabilisée jusqu'à l'obtention de 10 victoires. Seules seront comptabilisées les victoires acquises après le premier passage des épreuves techniques du 1<sup>er</sup> Dan, réussies ou non. Les victoires obtenues en poule lors du passage de Dan et les victoires obtenues lors des compétitions officielles peuvent se cumuler.

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.

## **EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DAN**

### **Examen 2<sup>ème</sup> Dan voie « technique »**

L'examen du 2<sup>ème</sup> Dan voie « technique » est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- 1/ Percussions sur cibles
- 2/ Assaut conventionnel
- 3/ Kata
- 4/ Programme imposé
- 5/ Epreuve technique
- 6/ Epreuve combat

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

- Module 1 : Percussions sur cibles et Assaut conventionnel
- Module 2 : Kata et Programme imposé
- Module 3 : Epreuve technique et Epreuve combat

### **A. Module 1**

#### 1/ Percussions sur cibles (Annexe I)

Le test est composé de 2 épreuves :

- TSUKI UTCHI WAZA :

Le candidat doit présenter 3 enchaînements de 2 à 3 techniques de percussions avec les membres supérieurs.

- TSUKI UTCHI KELI WAZA :

Le candidat doit présenter 3 enchaînements de 3 à 4 techniques de percussions avec les membres supérieurs et inférieurs.

#### 2/ Assaut conventionnel (Annexe II)

IPPON UTCHIKOMI : Contres par percussion(s) et/ou projection suivie d'une immobilisation au sol. Le candidat devra démontrer sa maîtrise du Matchi No Sen et du Tai No Sen.

### **B. Module 2**

#### 1/ Kata (annexe III)

Le candidat doit présenter 2 katas :

- 1 kata tiré au sort : HAPPOKEN SANDAN ou HAPPOKEN YODAN

- 1 kata imposé : NI KOMBO HAPPO. Le candidat devra également démontrer avec un partenaire 4 applications d'un des quatre 1er mouvements du kata (à mains nues et avec Tambo).

## 2/ Programme imposé (Annexe IV)

Le test est composé de 2 épreuves :

- TAI SABAKI contre 2 attaquants (durée 20 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 suivi d'un contrôle au sol (immobilisation, clé, étranglement) contre 2 attaquants qui attaquent alternativement Tsukami (saisie) et Mae Geli (attaque directe jambe arrière)

## **C. Module 3**

### 1/ Epreuve technique (Annexe V)

Le test est composé de 2 parties :

- défense libres avec NI TAMBO contre des attaques directes au TCHOBO. Après chaque attaque/contre-attaque les partenaires se remettent à distance (durée indicative : 20 secondes avec Tchobo, 20 secondes avec Ni Tambo).
- défense à mains nues contre KOMBO : les attaques de Uke (Kombo) se portent exclusivement au niveau de l'avant-bras et du gant de Toli. Les contres-attaques (percussions et/ou projections) doivent être impérativement contrôlées. Après chaque attaque/contre-attaque les partenaires se remettent à distance (durée indicative : 20 secondes avec Kombo, 20 secondes à mains nues).

Equipement : bâtons, casque, gants, protections pied/tibia.

### 2/ Epreuve combat (Annexe VI)

Le test est composé de 2 épreuves :

- TAMBO/TAMBO ou TCHOBO/TCHOBO (tirage au sort)
- SUDE LANDOLI ou KYOEI LANDOLI (tirage au sort)

## **Examen de 2<sup>ème</sup> Dan voie « compétition »**

Un candidat qui choisit le passage de 2<sup>ème</sup> Dan voie « compétition » devra passer 4 épreuves, qui sont :

- 1/ Percussions sur cibles
- 2/ Kata
- 3/ Programme imposé
- 4/ les tests compétition

Les 3 épreuves : Percussions sur cibles, Kata et Programme imposé, sont notées par 3 jurys différents composés chacun de 3 juges.

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

Pour réussir le test compétition, deux possibilités s'offrent aux candidats :

### **Le système par poule**

Les candidats combattent par poule de 5 à 9. Il n'existe pas de catégorie de poids mais les poules sont constituées, dans la mesure du possible, de telle sorte que les écarts de poids entre les candidats ne soient pas trop importants.

Le système d'arbitrage correspond à la réglementation fédérale des compétitions (règlement **combat**).

Chaque candidat effectue 4 assauts.

Rappel : **1 assaut se compose au minimum de 2 reprises** : Emono Landoli + Sude Landoli. En cas d'égalité un 3e atelier donne un vainqueur à l'assaut (Emono Sude Landoli)

Le test est considéré comme acquis dans les cas suivants :

- 4 victoires
- 3 victoires 1 défaite

Dans tous les autres cas de figure, le candidat devra représenter son test "combat". Les victoires obtenues resteront néanmoins acquises et le test sera considéré comme réussi lorsque le candidat totalisera 10 victoires obtenues dans plusieurs «poules combat ».

### **Le système par "relation Grades-Championnats et Coupes"**

Les candidats pourront bénéficier des victoires acquises lors des compétitions officielles « combat » (Coupes et Championnats de Département, Ligue, inter région, ou national). Chaque victoire obtenue sera comptabilisée jusqu'à l'obtention de 10 victoires. Seules seront comptabilisées les victoires acquises après le premier passage des épreuves techniques du 1<sup>er</sup> Dan, réussies ou non. Les victoires obtenues en poule lors du passage de Dan et les victoires obtenues lors des compétitions officielles peuvent se cumuler.

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.

## **EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DAN**

L'examen pour l'obtention du 3<sup>ème</sup> Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- 1/ Percussions sur cibles
- 2/ Assaut conventionnel
- 3/ Kata
- 4/ Programme imposé
- 5/ Epreuve technique
- 6/ Epreuve combat

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

- Module 1 : Percussions sur cibles et Assaut conventionnel
- Module 2 : Kata et Programme imposé
- Module 3 : Epreuve technique et Epreuve combat

### **A. Module 1**

#### 1/ Percussions sur cibles (Annexe I)

Le test est composé de 2 épreuves :

- TSUKI UTCHI WAZA :

Le candidat doit présenter 3 enchaînements de 3 à 4 techniques de percussions avec les membres supérieurs.

- TSUKI UTCHI KELI WAZA :

Le candidat doit présenter 3 enchaînements de 4 techniques de percussions avec les membres supérieurs et inférieurs.

#### 2/ Assaut conventionnel (Annexe II)

IPPON UTCHIKOMI : Contres par percussion(s) et/ou projection suivie d'un contrôle au sol. Le candidat devra démontrer sa maîtrise du Matchi No Sen, du Tai No Sen et du Sen No Sen

### **B. Module 2**

#### 1/ Kata (annexe III)

Le candidat doit présenter 2 katas :

- 1 kata tiré au sort : HAPPOKEN GODAN ou HASHAKUKEN SHODAN

- 1 kata imposé : TANTO HAPPO. Le candidat devra également démontrer avec un partenaire au moins 4 applications d'un des 8 mouvements du kata (à mains nues et avec Tchobo).

#### 2/ Programme imposé (Annexe IV)

Le test est composé de 2 épreuves :

- TAI SABAKI contre 3 attaquants (durée 20 secondes) :
  - le 1er attaquant effectue Halaï 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 (immobilisation, clé, étranglement) contre 3 attaquants qui attaquent alternativement Tsukami (saisie), Mae Geli (attaque directe jambe arrière), Tsuki avec un Kombo (sur un pas)

### **C. Module 3**

#### 1/ Epreuve technique (Annexe V)

Le test est composé de 2 parties :

- Présentation avec un partenaire des 4 premières séries de KEN KIHON KUMITE (avec Tchobo).
- Développement de la 2ème série.

#### 2/ Epreuve combat (Annexe VI)

Le test est composé de 2 épreuves :

- NI TAMBO/TCHOBO ou TCHOBO/TCHOBO (tirage au sort)
- SUDE LANDOLI ou KYOEI LANDOLI (tirage au sort)

## **EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DAN**

L'examen pour l'obtention du 4<sup>ème</sup> Dan est constitué de 3 unités de valeur : Techniques fondamentales, Kata, Landoli. Le candidat doit obtenir la note minimale requise dans chacune des trois UV pour obtenir son grade.

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

### **A. TECHNIQUES FONDAMENTALES**

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

Présentation de HYOLI NO KATA avec un partenaire. Le jury pourra demander au candidat d'expliquer et développer une séquence du kata.

### **B. KATA (Annexe III)**

Ce test est noté sur 60 points. Pour le réussir, il faut obtenir la note minimum de 30/60.

Cette épreuve se compose de 3 notes :

- 1 kata à mains nues noté sur 20 : HASHAKUKEN NIDAN ou HASHAKUKEN YODAN (tirage au sort)
- 1 kata d'arme noté sur 20 : IAI (séries 1 à 5)
- 1 kata avec partenaire noté sur 20 : KEN KIHON KUMITE (8 séries avec Boken). Le candidat devra également développer au Tchobo la 6e ou la 7e série du kata.

### **C. LANDOLI (Annexe VI)**

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

Le candidat doit effectuer 2 assauts souples :

- TCHOBO/TCHOBO ou NI TANBO/TCHOBO (tirage au sort)
- KYOEI LANDOLI ou YAKU SOKU LANDOLI (tirage au sort)

## **EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DAN**

L'examen pour l'obtention du 5<sup>ème</sup> Dan est constitué de 3 unités de valeur : Techniques fondamentales, Kata, Landoli. Le candidat doit obtenir la note minimale requise dans chacune des trois UV pour obtenir son grade.

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

### **A. TECHNIQUES FONDAMENTALES**

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

Présentation de TAI SABAKI NO KATA avec un partenaire. Le jury pourra demander au candidat d'expliquer et développer une séquence du kata.

### **B. KATA (Annexe III)**

Ce test est noté sur 60 points. Pour le réussir, il faut obtenir la note minimum de 30/60.

Cette épreuve se compose de 3 notes :

- 1 kata à mains nues noté sur 20 : HASHAKUKEN SANDAN ou HASHAKUKEN GODAN (tirage au sort)
- 1 kata d'arme noté sur 20 : IAI (séries 6 à 10)
- 1 kata avec partenaire noté sur 20 : TANTO KUMIDATCHI ou TONFA KUMIDATCHI (tirage au sort)

### **C. LANDOLI (Annexe VI)**

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

Le candidat doit effectuer 2 assauts souples :

- TCHOBO/TCHOBO ou NI TANBO/TCHOBO (tirage au sort)
- KYOEI LANDOLI ou YAKU SOKU LANDOLI (tirage au sort)

## **EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6<sup>ème</sup> DAN**

L'examen 4 épreuves notées sur 20 : la soutenance d'un mémoire ainsi que 3 parties fondées 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 4 épreuves.

### **Soutenance du mémoire**

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. La soutenance pourra éventuellement être effectuée en présence du directeur de mémoire.

A l'issue de la soutenance du mémoire, les membres du jury interrogent le candidat sur le contenu de son exposé.

### **Test Technique**

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

### **A. TECHNIQUES FONDAMENTALES**

Présentation de GEN LYU NO KATA avec un partenaire. Le jury pourra demander au candidat d'expliquer et développer une séquence du kata.

### **B. PROGRAMME LIBRE**

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.

### **C. KATA**

Le candidat doit présenter deux katas :

- 1 kata libre choisi parmi la liste suivante : HAPPOKEN YODAN, HAPPOKEN GODAN, HASHAKUKEN SHODAN, HASHAKUKEN NIDAN, HASHAKUKEN SANDAN
- 1 kata tiré au sort : IAI (11-20), SEMPURU KUMIDATCHI, SAI KUMIDATCHI ou BO TAI JYO

A la demande du jury, le candidat doit pouvoir expliquer et démontrer les différentes techniques ou séquences de ces Kata.

**Remarque** : 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.

## ANNEXE I – PERCUSSIONS SUR CIBLES

### Présentation :

Ce travail s'effectue avec un partenaire. Le candidat doit démontrer les techniques de percussions sur cibles suivantes :

- 1) TSUKI UTCHI WAZA : techniques de percussions avec les membres supérieurs
- 2) TSUKI UTCHI KELI WAZA : techniques percussions avec les membres supérieurs et inférieurs

### Équipement :

- le candidat : gants, protèges pied/tibia
- le partenaire : pattes d'ours ou paos, 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 efficacité dans les 2 gardes (droite et gauche).

**NB** : les techniques doivent s'effectuer exclusivement sur les cibles placées par le partenaire et avec un contact maîtrisé sur le plastron.

### Répertoire technique :

<b>TSUKI UTCHI WAZA</b>	<b>Techniques de percussions avec les membres supérieurs</b>
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 avec le 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

<b>KELI WAZA</b>	<b>Techniques de percussions avec les membres inférieurs</b>
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

<b>TAI SABAKI</b>	<b>Déplacements</b>
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

**Critères de jugement :**

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

## ANNEXE II - ASSAUT CONVENTIONNEL : IPPON UTCHIKOMI

### **Présentation :**

Dans cet assaut conventionnel, 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 peut s'effectuer avec des techniques de percussions et/ou projections suivis éventuellement d'un contrôle au sol selon les grades.

### **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 répétée 1 fois avec efficacité dans chaque garde (droite et gauche).

**NB :** les techniques de percussion doivent s'effectuer exclusivement sur les cibles placées par le partenaire et avec un contact maîtrisé sur le plastron.

### **Equipement :**

- Toli : gants, protections pied/tibia
- Uke : pattes d'ours, plastron

### **Critères de jugement :**

- timing (Sen)
- puissance
- vitesse
- distance appropriée
- précision
- variété technique
- concentration

## ANNEXE III - KATA

### Programme :

1er DAN	2e DAN
HAPPOKEN SHODAN HAPPOKEN NIDAN YOSEIKAN HAPPO	HAPPOKEN SANDAN HAPPOKEN YODAN NI KOMBO HAPPO
3e DAN	4e DAN
HAPPOKEN GODAN HASHAKUKEN SHODAN TANTO HAPPO KEN KIHON KUMITE (1-4)	HASHAKUKEN NIDAN HASHAKUKEN YODAN HYOLI NO KATA IAI (1-5) KEN KIHON KUMITE (1-8)
5e DAN	6e DAN
HASHAKUKEN SANDAN HASHAKUKEN GODAN TAI SABAKI NO KATA IAI (6-10) TANTO KUMIDATCHI TONFA KUMIDATCHI	GEN LYU NO KATA HAPPOKEN (4, 5) HASHAKUKEN (1, 2, 3) IAI (11-20) SEMPU KUMIDATCHI SAI KUMIDATCHI BO TAI JYO

### NB :

Les Katas suivants s'effectuent obligatoirement du côté gauche et du côté droit :  
Happoken Shodan, Happoken Nidan et Happoken Sandan.

### Critères de jugement :

#### A. L'EXÉCUTION 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.

- **la posture** : la position du bassin doit être correcte de manière à éviter tous risques de blessures au niveau des lombaires. Lors des atémis des membres supérieurs, les épaules doivent être montées et se porter au contact de la mâchoire mobilisant les muscles trapèzes et évitant ainsi tous risques de lésions au niveau cervical.
- **la puissance** : les techniques doivent dégager une impression d'efficacité.
- **le rythme et le tempo** : les techniques enchaînées, les mouvements lents (s'ils existent dans le Kata présenté), les temps morts et les Kiaïs devront être placés de manière judicieuse.
- **le regard** : il doit être emprunt de toute la détermination du candidat.
- **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 aide à la concentration. Elle doit être correctement synchronisée avec les techniques, sauf pour certains Kata dit "respiratoires", elle est inaudible. Un Kata comporte en général deux 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 l'école Yoseikan Budo. Pour tous les grades, les candidats doivent se référer aux Katas officiels retenus par la Fédération.
- **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 déformeraient la nature originelle du Kata, seront considérés comme des erreurs.

## **B. APPLICATIONS DES TECHNIQUES DU KATA**

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.

A partir de l'examen de 3e dan et au dessus, un manque à ce niveau sera considéré comme une erreur grave.

## **C. RÉSUMÉ DES CRITÈRES DE NOTATION :**

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

## ANNEXE IV - PROGRAMME IMPOSE

### Présentation :

#### 1) TAI SABAKI :

techniques de déplacements et d'esquives contre plusieurs attaquants.

#### 2) YAKU SOKU GEIKO :

utilisation de techniques de projections, clés, immobilisations, contrôles par clés, étranglements contre une attaque prévue : poussée poitrine (Mune Oshi), saisie (Tsukami), coup de pied direct (Mae Geli), attaque directe avec un Kombo (Tsuki).

#### Positionnement des partenaires :

- 2 partenaires : 1 Uke (attaquant) se place à la 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

#### Déroulement :

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.

### Nombres de techniques :

	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.

**Remarque générale sur les programmes par grades :**

Les listes suivantes sont avant tout indicatives. Elles correspondent aux connaissances minimales attendues du candidat mais peuvent-être enrichies d'autres techniques du répertoire de la méthode. Il existe en outre plusieurs variantes pour chaque technique.

**Programme des 1er et 2e Dan :**

<b>NAGE WAZA</b>	<b>Techniques de projections</b>
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

<b>KANSETSU WAZA</b>	<b>Techniques de clés</b>
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

<b>OSAE WAZA</b>	<b>Techniques d'immobilisation au sol</b>
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
Ushilo Tate Osae	Immobilisation en étant placé sur le dos de l'adversaire

<b>KATAME WAZA</b>	<b>Techniques de contrôle avec clé</b>
Hiji Gatame	Contrôle au sol par extension du coude
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

<b>SHIME WAZA</b>	<b>Techniques d'étranglement</b>
Hadaka Jime	Étranglement avec l'avant-bras
Eli Jime	Étranglement en utilisant le col

### Programme à partir de 3e Dan :

<b>NAGE WAZA</b>	<b>Techniques de projections</b>
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 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

<b>KANSETSU WAZA</b>	<b>Techniques de clés</b>
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

<b>OSAE WAZA</b>	<b>Techniques d'immobilisation au sol</b>
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

<b>KATAME WAZA</b>	<b>Techniques de contrôle avec clé</b>
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

<b>SHIME WAZA</b>	<b>Techniques d'étranglement</b>
Sankaku Jime	Étranglement avec les jambes

**Critères de jugement :**

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

## ANNEXE V - EPREUVE TECHNIQUE

### Présentation :

Cette épreuve s'effectue avec des bâtons tenus à une ou deux mains (Tambo, Tchobo ou Ni Tambo). Le candidat doit démontrer sa maîtrise de l'utilisation de chaque type de bâton en situation d'attaque et de contre-attaque et dans les 2 gardes (droite et gauche).

**NB :** le candidat doit effectuer le test dans les 2 rôles d'attaquant (Uke) et de défenseur (Toli)

### Terminologie :

<b>EMONO WAZA</b>	<b>Techniques d'armes (bâtons)</b>
Tsuki	Mouvement direct
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

### Critères de jugement :

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

## ANNEXE VI - EPREUVE COMBAT / LANDOLI

### Présentation :

- TAMBO/TAMBO, TCHOBO/TCHOBO, NI TAMBO/TCHOBO : assaut contrôlé avec bâtons (30 secondes garde droite et 30 secondes garde gauche)
- SUDE LANDOLI : assaut contrôlé (1 minute)
- KYOEI LANDOLI : assaut contrôlé privilégiant la coopération entre les partenaires (1 minute)
- YAKU SOKU LANDOLI : assaut contrôlé dans lequel les rôles sont définis : un partenaire effectue des attaques uniques, l'autre répond librement (1 minute).

### Équipement :

- TAMBO/TAMBO, TCHOBO/TCHOBO, NI TAMBO/TCHOBO : bâtons, gants, protections pied/tibia, casque
- SUDE LANDOLI : gants, protections pied/tibia
- KYOEI LANDOLI : sans protections
- YAKU SOKU LANDOLI : sans protections

### Registre technique :

- EMONO LANDOLI (Tambo/Tambo, Tchobo/Tchobo, Ni Tambo/Tchobo) : techniques de bâtons et projections. Les techniques de percussions sont également possibles.
- SUDE LANDOLI : techniques de percussions, projections et immobilisations.
- YAKU SOKU LANDOLI : techniques de projections, clés, immobilisations, contrôles avec clés, étranglements.
- KYOEI LANDOLI : techniques de percussions, projections, clés, immobilisations, contrôles avec clés, étranglements.

**NB** : lors du KYOEI LANDOLI, le candidat au 2e dan doit impérativement démontrer des techniques d'enchaînements ainsi que des contre-prises sur projections. Pour le 3e dan et les grades supérieurs, il doit également démontrer des techniques de contre-prises sur clés.

### Critères de jugement :

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

## ANNEXE VII - PROGRESSION GENERALE 1er-6e Dan

	<b>1er Dan</b>	<b>2e Dan</b>	<b>3e Dan</b>
<b>Envoi de puissance</b>	Ondulation (grande amplitude)	Ondulation (petite amplitude)	Vibration
<b>Katas</b>	YOSEIKAN HAPPO HAPPOKEN SHODAN HAPPOKEN NIDAN	NI KOMBO HAPPO HAPPOKEN SANDAN HAPPOKEN YODAN	TANTO HAPPO HAPPOKEN GODAN HASHAKUKEN SHODAN KEN KIHON KUMITE (1-4)
<b>Étude technique</b>	- Techniques simples - MATCHI NO SEN	- Enchaînements - TAI NO SEN	- Contre-prises - SEN NO SEN

	<b>4e Dan</b>	<b>5e Dan</b>
<b>Envoi de puissance</b>	Vibration sans rotation de hanche	Énergie interne
<b>Katas</b>	HASHAKUKEN YODAN HASHAKUKEN NIDAN HYOLI NO KATA IAI (1-5) KEN KIHON KUMITE (1-8)	HASHAKUKEN GODAN HASHAKUKEN SANDAN TAI SABAKI NO KATA IAI (6-10) TANTO KUMIDATCHI TONFA KUMIDATCHI
<b>Étude technique</b>	KYOEI LANDOLI	

	<b>6e Dan</b>
<b>Katas</b>	GEN LYU NO KATA HAPPOKEN YODAN HAPPOKEN GODAN HASHAKUKEN SHODAN HASHAKUKEN NIDAN HASHAKUKEN SANDAN IAI (11-20) SEMPU KUMIDATCHI SAI KUMIDATCHI BO TAI JYO

## ANNEXE VIII - MODALITES D'EXAMEN 1er-6e DAN

<b>Examen pour l'obtention des 1er, 2e et 3e Dan : voie technique</b>			
Jury 1			
<b>Percussions sur cibles</b>	1) Tsuki Utchi	2) Tsuki Utchi Keli	<b>Note : __ / 20</b>
<b>Assaut conventionnel</b>	Ippon Utchikomi		<b>Note : __ / 20</b>
Jury 2			
<b>Kata</b>	1) Kata tiré au sort	2) Kata + applications	<b>Note : __ / 20</b>
<b>Programme imposé</b>	1) Tai Sabaki	2) Yaku Soku Geiko	<b>Note : __ / 20</b>
Jury 3			
<b>Epreuve technique</b>	1) Exercice 1	2) Exercice 2	<b>Note : __ / 20</b>
<b>Epreuve combat</b>	1) Landoli avec bâtons	2) Landoli à mains nues	<b>Note : __ / 20</b>
<b>NOTE GLOBALE : __ / 120</b>			
<b>Obtention du grade</b> : le candidat doit obtenir la moyenne générale soit 60 sur 120.			
<b>NB</b> : Toute note inférieure ou égale à 5/20 est éliminatoire. 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.			

<b>Examen pour l'obtention des 1er et 2e : voie compétition</b>			
Jury 1			
<b>Percussions sur cibles</b>	1) Tsuki Utchi	2) Tsuki Utchi Keli	<b>Note : __ / 20</b>
Jury 2			
<b>Kata</b>	1) Kata tiré au sort	2) Kata + applications	<b>Note : __ / 20</b>
Jury 3			
<b>Programme imposé</b>	1) Tai Sabaki	2) Yaku Soku Geiko	<b>Note : __ / 20</b>
<b>Test compétition</b> :			
- système par poules : 4 victoires (ou 3 victoires et 1 défaite) lors du premier test ou 10 victoires accumulées dans plusieurs « poules combat »			
OU			
- « relation grades-championnats et coupes » : 10 victoires obtenues lors des compétitions officielles			
<b>Obtention du grade</b> : note globale $\geq 30/60$ aux trois ateliers (sans note éliminatoire) et réussite des tests compétitions			

### Examen pour l'obtention des 4e et 5e Dan

<b>Examen pour l'obtention des 4e et 5e Dan</b>		
<b>UV 1 : Techniques fondamentales</b> Pour réussir cette UV, il faut obtenir la note minimale de 10/20		<b>Note : __ / 20</b>
<b>UV 2 : Kata</b> Pour réussir cette UV, il faut obtenir la note globale minimale de 30/60	Kata 1 : __ / 20	<b>Note globale : __ / 60</b>
	Kata 2 : __ / 20	
	Kata 3 : __ / 20	
<b>UV 3 : Landoli</b> Pour réussir cette UV, il faut obtenir la note minimale de 10/20		<b>Note : __ / 20</b>
<b>Obtention du grade</b> : le candidat doit obtenir la note minimale requise dans chacune des 3 UV.		

### Examen pour l'obtention du 6e Dan

<b>Examen pour l'obtention du 6e Dan</b>			
<b>Soutenance de mémoire</b>			<b>Note : __ / 20</b>
<b>Techniques fondamentales</b>			<b>Note : __ / 20</b>
<b>Programme libre</b>			<b>Note : __ / 20</b>
<b>Kata</b>	1) Kata libre	2) Kata tiré au sort	<b>Note : __ / 20</b>
<b>Obtention du grade</b> : le candidat doit obtenir au moins 10/20 à chacune des épreuves			

***Ce règlement a été adopté à l'unanimité en Commission Spécialisée des Dans et Grades Equivalents le 24 septembre 2009.***