

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

### Article 402-1 – Examen 1<sup>er</sup> Dan voie « traditionnelle »

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

Les épreuves sont :

- 1/ Kihon
- 2/ Kihon Ippon Kumité
- 3/ Kata
- 4/ Bunkai
- 5/ Jiyu Ippon Kumité
- 6/ Ju Kumité (Randori)

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

- Module 1 : Kihon et Kihon Ippon Kumité
- Module 2 : Kata et bunkai
- Module 3 : Jiyu Ippon Kumité et Ju Kumité (Randori)

#### A. Module 1

##### 1/ Kihon (annexe 1)

Le Kihon s'examine uniquement deux par deux.

Le Kihon est composé de 3 épreuves sous une seule même note :

- 1/ des techniques de base simples exécutées en aller et retour sur trois pas ou en reculant ;
- 2/ des techniques de base sur place en position Fudo Dachi, dans une seule direction ou multi directionnel avec ou sans sursaut ;
- 3/ un exercice de maîtrise de la technique deux par deux.

**Epreuve 1** – les candidats seront interrogés sur des techniques d'enchaînements simples sur trois pas.

Les candidats seront examinés sur des techniques d'enchaînements simples en maximum trois mouvements, toujours sur trois pas ;

**Epreuve 2** – les candidats en position Fudo Dachi seront interrogés sur des techniques simples avec un retour arrière de la technique.

- Le candidat sera interrogé sur un enchaînement simple de trois techniques sur place avec ou sans sursaut.
- Multidirectionnel : le candidat sera interrogé sur des techniques de maximum trois mouvements multi directionnels.
-

**Epreuve 3** – Cette épreuve est composée de 6 techniques.

Les deux candidats se feront face. Il y aura un Tori et un Uke.

Uke sert de plastron. Tori devra démontrer la maîtrise du geste et la maîtrise de la distance par un mouvement technique simple.

Uke fera deux petits sursauts, arrière ou de côté. Une fois qu'il est stabilisé, Tori aura réglé sa distance et exécuté le mouvement technique avec précision.

Ces mouvements techniques sont :

- Mae Geri, de la jambe arrière posée derrière
- Mawashi Geri de la jambe arrière posée derrière
- Mae Geri de la jambe avant avec sursaut
- Mawashi Geri, de la jambe avant avec sursaut
- Gyaku Zuki
- Oi Zuki, retour à l'arrière

Ces 6 techniques sont exécutées à droite ou à gauche, au choix du candidat.

## 2/ Kihon Ippon Kumité (annexe 2, §A)

Il est composé des 5 attaques :

- Oi Zuki Jodan,
- Oi Zuki Chudan,
- Maé Géri Chudan,
- Mawashi Géri Jodan ou Chudan,
- Yoko Kékomi Chudan.

Chacune de ces attaques est exécutée une fois à droite et une fois à gauche

Les candidats inverseront les rôles lorsque Tori aura réalisé toutes ses attaques.

## **B. Module 2**

### 1/ Kata (annexe 3)

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

Il doit réaliser un kata libre. Ce Kata est tiré au sort parmi la liste des Katas de 1<sup>er</sup> Dan du style annoncé lors de son inscription.

Le candidat doit réaliser ensuite un Kata imposée. Il peut le choisir dans la liste des Katas de 1<sup>er</sup> Dan de son style, mais aussi dans la liste des Katas de 1<sup>er</sup> Dan qui relèvent de tout autre style.

### 2/ Bunkai

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

## **C. Module 3**

### 1/ Jiyu Ippon Kumité ou Goshin Jutsu (karaté défense)

Les candidats auront la possibilité de choisir entre le Jiyu Ippon Kumité et le Goshin Jutsu :

#### **Jiyu Ippon Kumité**

Les 3 attaques ainsi que le niveau sont annoncés. Celles-ci sont choisies par le jury parmi la liste suivante :

- Oi Zuki,
- Maé Géri,
- Mawashi Géri,
- Yoko Géri,
- Gyaku Zuki,
- Maete Zuki

Après chaque attaque les candidats reprennent la position Hachi ji Dachi.  
Les critères de notation sont définis dans l'annexe 2§C.

#### **Goshin Jutsu (Karaté Défense)**

Les techniques ainsi que le niveau sont choisies par le jury parmi les techniques suivantes :

- saisie directe ou croisée d'un poignet
- saisie des deux poignets
- saisie du revers (à une ou deux mains)
- saisie latérale d'une épaule
- encerclement de face (bras pris)
- encerclement arrière (bras pris)

Les ripostes devront comporter des clefs, des projections et des mises à l'abandon par clefs ou atémi.

*Nota* : ce travail peut être effectué en statique ou en effectuant des déplacements. Dès que Tori se déplace et que celui-ci est à distance voulu, il engage sa technique d'attaque

*Critères de notation* :

- attitude réaliste
- appréciation des distances (maai)
- opportunité des contres et de leurs points d'appuis
- détermination concentration
- variétés des techniques
- respect du schéma imposé (technique de clef ou étranglement ou projection et de la mise à l'abandon)
- maîtrise de la technique et réception

## 2/ Ju Kumité (Randori) (Annexe 2 §D)

Il est demandé 1 assaut souple afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats. La durée de cet assaut est de 2 mn maximum.

### **Article 402-2 – Examen de 1<sup>er</sup> Dan voie « compétition » (kata et combat)**

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

- 1/ Kihon
- 2/ Kihon Ippon Kumité
- 3/ Kata
- 4/ les tests compétition

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

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

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. Les protections sont obligatoires.

Chaque candidat effectue 4 assauts.

La durée des combats est de 2 minutes (le chronomètre étant arrêté à chaque fois que l'arbitre annonce « yame »).

Le test est considéré comme acquis dans les cas suivants :

- 4 victoires
- 3 victoires 1 nul
- 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"**

### **Epreuve Combat :**

Les candidats pourront bénéficier des victoires acquises lors des compétitions officielles (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 finalistes (1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup>) des Championnats de France (sauf Armée, Corporatif et Police) bénéficient à titre exceptionnel du test « compétition » en Kumié. 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.

### **Epreuve Kata :**

Les candidats pourront bénéficier des victoires acquises lors des compétitions officielles (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 finalistes (1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup>) des Championnats de France (sauf Armée, Corporatif et Police) bénéficient à titre exceptionnel du test « compétition » en Kata.

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

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

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