

PROGRAMME DES EXAMENS DE DAN ET GRADES EQUIVALENTS DE KARATE-JUTSU (TOUS STYLES)

Article 501 – REGLES COMMUNES

Les candidats aux examens de grade doivent impérativement se présenter en Karaté-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 présent règlement.

Lors des tests « compétition », seuls sont autorisés les surclassements permis par les règlements FF Karaté.

L'ensemble des examens se déroule à huis clos. Seuls les enseignants des candidats sont admis.

Dans les disciplines utilisant des armes, ne peuvent être utilisées que des armes factices, non dangereuses pour le pratiquant et/ou ses partenaires dans le cadre d'une pratique contrôlée, à l'exclusion de toutes autres. Aucune arme réelle présentant des risques de blessures, y compris involontaires, n'est admise.

Article 501-1 – Règles communes du 1^{er} au 3^{ème} Dan

Jusqu'au 3^{ème} Dan inclus, les passages de Dan et grades équivalents sont obligatoirement constitués de 6 épreuves, chacune notée sur 20.

Au premier passage, le candidat doit présenter toutes les UV.

Pour l'obtention de l'examen le candidat devra obtenir la moyenne générale 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.

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 501-3 - 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^{er}, 2^{ème}, et 3^{ème} Dan, ces derniers peuvent être exemptés d'une épreuve. Le candidat qui choisit l'exemption se verra attribuer une note de 12/20 à l'épreuve concernée.

Les arbitres Kata sont exemptés de l'épreuve Kata (UV 2).

Les arbitres Kunité sont exemptés de l'épreuve Kunité (UV 3).

Au cas où l'arbitre officierait en kata et kunité, il choisit l'UV dont il souhaite être exempté.

Pour l'épreuve Bunkaï de la voie traditionnelle, le candidat titulaire du diplôme d'arbitre départemental, régional ou inscrit à la formation du diplôme d'arbitre national effectue le bunkaï du kata de son choix, qu'il aura annoncé.

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^{er} 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^{ème} Dan ;
- le titulaire du diplôme d'arbitre national bénéficie d'une procédure d'exemption pour l'examen de la ceinture noire 3^{ème} 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.

Article 502– EXAMENS POUR L'OBTENTION DU 1^{er} AU 3^{ème} DAN

Les examens du 1^{er} au 3^{ème} Dan sont composés de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- 1/ Kihon
- 2/ Kihon Ippon Kunité
- 3/ Kata
- 4/ Bunkaï ou programme imposé
- 5/ Epreuves techniques
- 6/ Epreuves combat (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 Kunité
- Module 2 : Kata et Bunkaï ou programme imposé
- Module 3 : Epreuves techniques et épreuves combat (Randori)

A. Module 1

1/ Kihon

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 – 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

1^{er} Dan - Ces 6 techniques sont exécutées à droite ou à gauche au choix du candidat.

2^{ème} et 3^{ème} Dan - Ces 6 techniques sont exécutées d'abord à droite, puis à gauche.

2/ Kihon Ippon Kumité

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 toutes les attaques auront été réalisées par Tori.

C'est un assaut fondamental basé sur une attaque contrée par une seule défense et/ou contre attaque.

Cet assaut, dans la forme commune à tous les styles, se déroule de la manière suivante :

- Les deux candidats sont placés à une distance de 1 mètre l'un de l'autre et de profil par rapport au jury,
- Après s'être salués, les deux candidats se mettent en Hachi ji Dachi en écartant successivement le pied gauche et le pied droit afin de rester dans l'axe,
- Tori se met en garde en reculant la jambe droite,
- Uke devra trouver la distance par rapport à l'attaque de Tori,
- Tori annonce son attaque et, après un moment de concentration, lance celle-ci avec le plus de conviction et de détermination possible,
- Suite à l'attaque de tori, uke peut dans le temps porter une attaque d'atemi et dans une certaine logique prolonger celle-ci par une technique de mise à l'abandon.

En fonction de la spécificité de son style/école de karaté-jutsu, Uke devra rester un instant sur sa technique de contre-attaque afin de bien la définir ou bien, il pourra le cas échéant bien marquer la définition de son contre et récupérer le Maai (distance) dans le retrait de sa technique.

Après chaque attaque, les deux candidats reviennent en Hachi ji Dachi et Tori se met en position inverse pour répéter la même attaque du côté opposé. L'attaque s'effectue toujours avec la jambe ou le bras arrière.

B. Module 2

1/ Kata

Pour le karaté-jitsu, le candidat exécute seul un kata de son style/discipline de son choix. A défaut de kata exécuté seul dans son style/discipline, le candidat peut exécuter un kata de karaté-do de son choix figurant dans la liste officielle (annexe 6).

2/ Bunkai ou programme imposé

Selon le style de karaté jitsu, les candidats doit effectuer des Bunkai ou un programme imposé avec partenaire

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.

PROGRAMME IMPOSE AVEC PARTENAIRE

Programme défini par chaque style/école de karaté jitsu et validé par la CSDGE.

C. Module 3

1/ Epreuves techniques avec partenaire

Le programme est défini par chaque style/école de karaté jitsu et validé par la CSDGE.

2/ Epreuves combats (Randori)

Le programme est défini par chaque style/école de karaté jitsu et validé par la CSDGE.

Organigramme du passage de grade Karaté Jitsu 1^{er} au 3^{ème} Dan

