

Article 404 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3^{ème} DAN

L'examen pour l'obtention du 3^{ème} Dan est constitué de 6 unités de valeur :

- 1/ kihon,
- 2/ Ippon Kumité
- 3/ Kata,
- 4/ Bunkaï
- 5/ Jiyu Ippon Kumité
- 6/ Ju Kumité ou Randori

Le candidat est examiné par 3 jurys différents composés chacun de 3 juges différents. Chaque jury note 2 épreuves, qui sont :

- Module 1 : Kihon et Ippon Kumité
- Module 2 : Kata et Bunkaï
- Module 3 : Jiyu Ippon Kumité et Ju Kumité (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

Ces 6 techniques sont exécutées d'abord à droite, puis à gauche.

2/ Ippon Kumité (Annexe 2, §B)

A chaque fois, les attaques et les contre attaques devront être différentes. Le test sera composé des 6 attaques suivantes, exécutées d'abord à droite puis à gauche :

- 1 fois Oi Zuki Jodan,
- 1 fois Oi Zuki Chudan,
- 1 fois Maé Géri Chudan,
- 1 fois Mawashi Géri de la jambe avant,
- 1 fois Mawashi Géri de la jambe arrière,
- 1 fois Yoko Géri de la jambe arrière.

Le jury pourra demander des attaques supplémentaires dans la liste des techniques, fixée en annexe 1 du présent règlement.

La perception de l'attaque devra être supérieure à celle exigée pour un prétendant au 2^{ème} Dan, ce qui conduira à une meilleure opportunité dans la contre attaque (Go no Sen, Sen no Sen).

B. Module 2

1/ Kata

Le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. Il doit réaliser ensuite un Kata LIBRE. Ce Kata est tiré parmi la liste des Katas de 3^{ème} Dan du style annoncé lors de son inscription.

Puis le candidat doit réaliser un Kata imposé. Il peut le choisir dans la liste des Katas de 3^{ème} Dan de son style, mais aussi dans la liste des Katas de 3^{ème} Dan qui relèvent de tout autre style. Le candidat devra réaliser enfin un Bunkai.

Le candidat sera interrogé avec un partenaire (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau) sur les techniques et séquences des Kata de sa liste. Le candidat doit pouvoir démontrer plusieurs applications. Les techniques et séquences seront déterminées par les membres du jury composant la table d'examen.

2/ Bunkai

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

C. Module 3

1/ Jiyu Ippon Kumité

Le nombre d'attaques est de 5 (au choix à droite ou à gauche).

Tori doit lancer son attaque au moment opportun. Il effectuera un travail de recherche de distance afin de placer efficacement sa technique.

L'attaque est libre. Elle peut être effectuée à droite ou à gauche. Les candidats se repositionnent en distance après chaque exercice sans repasser par la position Hachi Ji Dachi.

La perception de l'attaque devra être particulièrement sensible et la contre attaque judicieusement utilisée, avec des opportunités en Sen no Sen ou Go no Sen.

La notation prendra en compte le travail de Uke et celui de Tori, les candidats assurant tour à tour les deux rôles.

2/ Ju Kunité (Randori) (Annexe 2 §D)

Il sera demandé 2 assauts souples afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats. La durée de ces assauts sera déterminée par la table d'examen.